

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**ACTIVIDAD FÍSICA Y USO DEL INTERNET EN ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO 2017.**

TESIS

PRESENTADA POR:

CONCEPCIÓN ANCCO ANCCO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN

FÍSICA

PROMOCIÓN: 2000

PUNO – PERÚ

2017

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD FÍSICA Y USO DEL INTERNET EN ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO 2017.

CONCEPCIÓN ANCCO ANCCO

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA



05 DIC 2017

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE : _____
Dr. Guillermo Antonio Zevallos Mendoza

PRIMER MIEMBRO : _____
M.Sc. Simón Eduardo Villasante Saravia

SEGUNDO MIEMBRO : _____
Mg. Porfirio Layme Cutipa

DIRECTOR / ASESOR : _____
Dr. Alcides Flores Paredes

Área: Promoción de Salud
Tema: Niveles de actividad física

Fecha de sustentación: 30 / Nov / 2017

DEDICATORIA

A Mis padres Alberto Ancco Flores y Andrea Ancco Nina, por sus valiosas enseñanzas y la educación que me brindaron, muchos de mis logros se los debo a ustedes, gracias por vuestras enseñanzas estoy muy agradecida.

AGRADECIMIENTO

- A Dios, por todos los logros que obtuve en mi vida personal y formación profesional.

- A la universidad Nacional del Altiplano a la Facultad de Ciencias de la Educación en especial a mi carrera profesional de Educación Física

- A los docentes de la Escuela Profesional de Educación, por la formación que me brindaron y los conocimientos compartidos.

- A los señores miembros del jurado: Dr. Guillermo Zevallos Mendoza, Lic. Simón Eduardo Villasante Saravia y Dr. Porfirio Layme Cutipa

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
CAPÍTULO I	11
I. INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO II	21
REVISIÓN DE LITERATURA	21
2.1. MARCO TEÓRICO	21
2.1.1. Actividad Física.....	21
2.1.2. Beneficios psicológicos de la actividad física	21
2.1.3. Determinando el nivel de actividad física	22
2.1.4. Tipos de actividad	24
2.1.5. Intensidad	24
2.1.6. Duración.....	25
2.1.7. Frecuencia	25
2.1.8. (10) datos sobre la actividad física.....	26
2.1.9. Recomendaciones de actividad física en los adultos de 18 a 64 años	30
2.1.10. Interpretación y justificación	31
2.1.11. Datos y cifras	33
2.1.12. El internet.....	34
2.1.13. Uso de internet en el Perú	34
2.1.14. Los usos de internet.....	34
2.1.15. Las brechas digitales en internet.....	35
2.1.16. internet y la sociedad RED.....	36
2.1.17. La sociedad red.....	37
2.1.18. Adicción a Internet	38
2.1.19. ¿Adicción a las redes sociales en Internet?	40
2.2. MARCO CONCEPTUAL	42

2.2.1. Actividad física	42
2.2.2. ¿Cuánta actividad física se recomienda? Para adultos de 18 a 64 años de edad	42
2.2.3. Beneficios de la actividad física y riesgos de un nivel insuficiente de actividad física	43
2.2.4. Envejecimiento.....	43
2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
2.3.1. Hipótesis general	43
2.3.2.. Hipótesis específicas	44
CAPÍTULO III	45
MATERIALES Y MÉTODOS	45
CAPÍTULO IV	49
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	49
V. CONCLUSIONES	71
VI. RECOMENDACIONES	74
VII. REFERENCIAS	76
ANEXOS	78

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Resultados de la dimensión tipo de actividad física*Uso del internet, tabulación cruzada	49
Tabla 2. Resultados de la dimensión duración de la actividad física*Uso del internet, tabulación cruzada	53
Tabla 3. Resultados de la dimensión frecuencia de la actividad física*Uso del internet, tabulación cruzada	56
Tabla 4. Resultados de la dimensión Intensidad de la actividad física*Uso del internet, tabulación cruzada	59
Tabla 5. Estadísticos descriptivos de las variables actividad física y uso del internet	61
Tabla 6. Correlaciones entre las variables actividad física y uso del internet	62
Tabla 7. Estadísticos descriptivos	63
Tabla 8. Correlaciones	63
Tabla 9. Estadísticos descriptivos	64
Tabla 10. Correlaciones	64
Tabla 11. Estadísticos descriptivos	65
Tabla 12. Correlaciones	65
Tabla 13. Estadísticos descriptivos	66
Tabla 14. Correlaciones	66

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

(AF)	: Actividad Física
(ACSM)	: American College of Sport Medicine
(CSS)	: Comportamiento sedentario durante la semana
(CS)	: Comportamiento sedentario
(D)	: Diversión
(EF)	: Educación Física
(INL)	: Inactividad física en el tiempo libre
(MI)	: Motivación intrínseca
(OMS)	: Organización Mundial de la Salud
(PSQ)	: Cuestionario de auto concepto físico
(SAT)	: Satisfacción

RESUMEN

En la presente investigación se evaluó el tipo de actividad física y el uso del internet que realizan los estudiantes universitarios; nos planteamos como objetivo general Determinar la relación de los niveles de actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017. La investigación se ubica en el paradigma cuantitativo, el tipo de investigación que se asumió es el básico con diseño descriptivo correlacional con las variables actividad física y uso del internet. La muestra asumida es de tipo probabilística de 340 estudiantes universitarios, se administró el método hipotético deductivo, con la técnica de la encuesta y el instrumento de la aplicación del cuestionario de actividad física y el cuestionario del uso del internet. Resultados encontramos a 65 estudiantes que refieren no realizar ningún tipo de actividad física representando el 100% estos estudiantes a su vez refieren frecuentemente usar el internet representando el 51,6%. Por otro lado, encontramos a 59 estudiantes que indican realizar el tipo de actividad física deportiva representando el 100%, estos así mismos indican siempre usar el internet representando el 43,4%. Así mismo 54 estudiantes refieren realizar el tipo de actividad física de trabajar representando el 66,7% y estos a su vez indican refieren siempre usar el internet representando el 39,7%. Concluimos que existe una correlación de Pearson positiva moderada de 0,647 entre las variables actividad física y uso del internet con una significativa bilateral de 0,00; concluyendo que La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Palabras Clave: Actividad física, adicción, sedentarismo, uso internet

ABSTRACT

In the present investigation the type of physical activity and the use of the internet that the university students were carried out were evaluated; we set ourselves as a general objective To determine the relationship of levels of physical activity with the use of internet in students of the National University of the Altiplano 2017. The research is located in the quantitative paradigm, the type of research that was assumed is the basic one with design descriptive correlation with the variables physical activity and internet use. The assumed sample is of probabilistic type of 340 university students, the deductive hypothetical method was administered, with the technique of the survey and the instrument of the application of the questionnaire of physical activity and the questionnaire of the use of the internet. Results we find 65 students who do not perform any type of physical activity representing 100% these students in turn frequently refer to using the internet representing 51.6%. On the other hand, we find 59 students who indicate the type of physical activity, representing 100%, which means that they always use the internet, accounting for 43.4%. Likewise, 54 students refer to the type of physical activity to work, representing 66.7% and these in turn indicate they always use the internet, representing 39.7%. We conclude that there is a moderate positive Pearson correlation of 0.647 between the variables physical activity and internet use with a significant bilateral of 0.00; concluding that the correlation is significant at the 0.01 level (bilateral).

Key words: Physical activity, addiction, sedentary lifestyle, internet use

CAPÍTULO I

I. INTRODUCCIÓN

La presente pesquisa se realizó por que en la actualidad no se da importancia a la práctica regular de actividad física y al uso responsable del internet en nuestros estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano. El para qué de la presente investigación está en que valoren y asuman con responsabilidad la práctica de actividad física y el uso del internet de manera consciente por nuestros estudiantes universitarios. Se planteó como objetivo general: “Determinar la relación de los niveles de actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017”. Y como objetivos específicos: Evaluar el tipo de actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017. Identificar la frecuencia de la actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017. Analizar la duración de la actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017. Evaluar la intensidad de la actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017.

La metodología utilizada fue el método hipotético deductivo, con un tipo de investigación básica, no experimental, con diseño descriptivo correlacional, con la variable actividad física con sus dimensiones: tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad y la variable uso del internet.

En el primer capítulo se realiza la revisión de la literatura en donde encontramos información relevante respecto a la importancia medular que comprende la

actividad física frente al uso irresponsable del internet en nuestros estudiantes universitarios.

En el capítulo de materiales y métodos, presentamos la metodología utilizada, que fue el método hipotético deductivo, tipo de investigación básica, no experimental, con diseño descriptivo correlacional.

En el capítulo de resultados presentamos la discusión y los principales resultados en donde encontramos que a menor actividad física es mayor el uso del internet en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano

La pesquisa se ubica en la línea de investigación de promoción de la salud porque abordamos temáticas de salud pública y problemas actuales.

1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Se observa en los estudiantes universitarios un excesivo uso del internet en donde no planifican y no organizan su tiempo además de una escasa práctica de actividad física a esto se suma los escasos espacios recreativos deportivos que están siendo copados por infraestructura en la universidad por otro lado, se observa un alto y excesivo uso del internet que perjudica la salud mental de nuestros estudiantes, a esto se suma el exagerado consumo de bebidas alcohólicas que perjudican la salud de nuestros estudiantes.

1.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A nivel internacional:

Pérez, G. et al. (2014) en su investigación “Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos” indica en sus resultados: que el 79,8% de

los estudiantes, y el 97,2% de aquellos que cursaban Educación Física cumplían con las recomendaciones de realización de actividad física. Los alumnos que se identificaban con un nivel de actividad física alto eran los que cursaban en turno diurno, no consumían tabaco, alcohol ni drogas, no trabajaban, no tenían hijos ni pareja estable, y poseían un nivel socio-económico medio. Además, concluye: se sugiere la necesidad de una sólida intervención educativa por parte de las universidades para fomentar hábitos saludables y la realización regular de actividad física, ya que tienen una responsabilidad social primaria respecto a estas problemáticas.

Ríos, M, et al. (2017) en su investigación “Actividad física y adaptación escolar en estudiantes de medicina en un campus de la Universidad Nacional Autónoma de México” arribó a los resultados: Cualitativamente se encontró una mejor adaptación entre los estudiantes que realizaron actividad física a lo largo del año escolar. En los resultados cuantitativos se encontró que el grupo estudio tuvo cambio significativo solo en el tópico: «satisfacción del plantel» (chi cuadrado 0.046). El grupo control tuvo cambio significativo en 2 tópicos: «satisfacción del plantel» y «expectativa de la carrera»: 0.025 y 0.020 respectivamente). Los parámetros restantes no sufrieron cambios significativos. Conclusión: La actividad física constante favorece la mejor adaptación entre los estudiantes de nuevo ingreso, con ello se puede prevenir la depresión y su grave complicación: el suicidio.

Teresa, M. et al. (2011) en su investigación “Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas” arribó a los resultados: Del total de jóvenes universitarios 22.2%

realiza AF. Los principales motivos para hacer AF fueron «beneficiar la salud» (45.8%) y «mejorar la figura» (32%) y para no hacerla la «pereza» (61.5%). La AF es mayor en quienes están satisfechos con los cambios logrados en este sentido y piensan mantenerlos (66%), y en quienes informan tener a su disposición recursos como implementos deportivos, tiempo, habilidades, cualidades físicas, buen estado de salud, espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad, y conocimientos para la realización adecuada de las prácticas. Conclusiones: Pocos jóvenes universitarios realizan AF y para la prevención y modificación del sedentarismo es necesario considerar aspectos de la motivación para el cambio y cómo ampliar o conseguir los recursos que necesitan para realizar AF.

Mantilla, S. et al. (2011) en su investigación “Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios”. Arribó a los resultados El 80 % de los estudiantes se clasificaron como regularmente activos. Se encontraron diferencias significativas entre Índice de Actividad Física, género ($p=0,0$) y titulación ($p=0,038$). La prevalencia de tabaquismo fue del 33 % y de consumo de alcohol fue del 58 %; sin diferencias significativas entre género. No se encontraron asociaciones significativas entre actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol. Conclusiones Un porcentaje alto de estudiantes practican actividad física de forma regular. Sin embargo, una parte de ellos no alcanza el parámetro mínimo para obtener beneficios en la salud. El porcentaje de consumo de alcohol y tabaquismo fue elevado. Se requiere implementar programas de promoción de hábitos saludables en universitarios, específicamente hacia la optimización de la práctica deportiva, la prevención y disminución del tabaquismo y consumo de alcohol.

Muñoz-Dueñas, C.R., Burgos-Muñoz, S.J., Novoa-Sandoval, P. & Toro-Huamanchumo, C.J. (2017) en su investigación “Adicción a Internet: ¿cuál es la realidad en estudiantes de medicina de Latinoamérica?” señala que más allá de la frecuencia de adicción al internet (AI), lo más relevante es su impacto negativo en el estudiante. Observamos que el uso problemático de Internet se ha relacionado con distracción durante horas de estudio, interferencia con las actividades cotidianas, malas habilidades sociales, mala calidad de sueño, conductas patológicas como impulsividad, neuroticismo y agresividad, síntomas somáticos como ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión severa. Hallazgos que resultan ser coherentes con la literatura mundial.

Ante los datos expuestos anteriormente, surgen las siguientes interrogantes: ¿es Internet un mal necesario? ¿Un mal permisible tal vez?, o quizás es solo un injustificado antagonista del cuento. Ciertamente es que Internet es una herramienta indispensable en el quehacer cotidiano, y su uso adecuado puede traer consigo una serie de beneficios. Por ello, es recomendable prestar mayor atención al uso que le da el estudiante universitario, principalmente el de medicina. De esta manera, se podrían plantear estrategias o programas de salud mental en las universidades que permitan orientar el uso adecuado de Internet, focalizar los grupos vulnerables y/o establecer pautas para la modificación de conductas en aquellos que ya sufren algún nivel de adicción.

Puerta, D. & Carbonell, X. (2013) en su investigación “Uso problemático de internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos” señala que la muestra está conformada por 595 estudiantes de la Universidad de Ibagué, de 16 a 34 años de edad, quienes completaron las tres secciones del cuestionario: (1) datos sociodemográficos, (2) información del uso de Internet y (3) la prueba

adaptada, Internet Addiction Test -IAT- (Young, 1998a). Los resultados mostraron dos grupos: uno que hacía uso controlado de Internet (88%) y otro con uso problemático (12%). Sólo un caso mostró uso adictivo. El uso problemático de Internet se relacionó con el número de horas dedicado a redes sociales, chat, páginas de contenido para adultos y películas. El uso de estas aplicaciones de Internet generó interferencia en las actividades cotidianas.

A nivel nacional:

Yapo, (2014) en su investigación de pregrado “Actividad física en estudiantes de la escuela de tecnología médica de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el mes de diciembre del 2013” Objetivo: Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, año 2013. Materiales y Métodos: Se realizó un estudio observacional, descriptivo, correlacional, de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 259 estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el mes de diciembre del 2013, obtenido por muestreo probabilístico aleatorio estratificado, por asignación proporcional; teniendo en cuenta asimismo los criterios de inclusión y exclusión. El procedimiento consistió en aplicar el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ). Para el análisis estadístico se empleó el software Microsoft Excel y IBM SPSS Statistics versión 19. Resultados: 55.2% de los estudiantes presenta Bajo nivel de actividad física. De las cuatro áreas académicas, Terapia Física y Rehabilitación y Terapia Ocupacional tienen mayor porcentaje de estudiantes con nivel elevado de actividad física respecto a las otras dos áreas ($p=0,043$). Los varones presentan

mayor actividad física que las mujeres ($p=0,014$). Respecto a la conducta sedentaria, los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación pasan menos horas sentados por día y Radiología es el área con mayor conducta sedentaria. Conclusiones: La mayoría de los estudiantes presenta Bajo nivel de actividad física, independientemente del área académica, año de estudios, edad y sexo.

A nivel local:

Bustinza, (2016) en su investigación de pregrado "Factores Predisponentes de Enfermedades Cardiovasculares en Estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno- 2014" tiene como objetivos específicos: determinar los factores predisponentes de enfermedades cardiovasculares en estudiantes universitarios. La investigación es de tipo descriptivo analítico y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 60 estudiantes universitarios, se utilizó el método bioquímico para determinar el perfil lipídico; el antropométrico para determinar el estado nutricional y el consumo alimentario, actividad física, consumo de alcohol, tabaco y antecedentes familiares; según IMC, sexo femenino 60% normal, el 23% sobrepeso, el 7% desnutrición moderada, el 7% desnutrición leve y 3% obesidad severa. Sexo masculino 70% normal, 20% sobrepeso, 7% obesidad moderada, 3% desnutrición leve. Índice C/C en la población masculina y femenina 40% androide y el 5% ginecoide. ICE en la población masculina y femenina el 30% riesgo alto y el 70% normal. En colesterol el 80% del sexo femenino deseable y masculino 77%. HDL en sexo femenino 93% masculino 87% deseable. LDL en sexo femenino 97% y masculina 67% en riesgo bajo. En sexo femenino Triglicéridos 97% masculino 80% deseable. Presión arterial femenina 96.6%, masculino el 90% normal.

Consumo alimentario

en ambos sexos 13.3% deficiente, y 53.3% exceso de carbohidratos. 11.7% deficiente, y el 23.3% exceso de proteínas. 15% deficiente y 13.4% en exceso de lípidos. Sexo femenino 56.6% actividad física mínimamente activo, 25% inactivo y 18.4% activo. Consumo de alcohol 20% consume ocasionalmente y el 33% no consume. En sexo femenino 71.7% nunca consume tabaco y 28.3% consume menor a cinco cigarrillos por día. Antecedentes familiares sexo femenino 97% no tiene antecedentes y Sexo masculino 83% no tiene antecedentes. La información obtenida en

la presente investigación, servirá en primer lugar conocer si existen factores predisponentes de enfermedades cardiovasculares en estudiantes universitarios. Las conclusiones, conllevarán a encauzar los recursos y estrategias para la prevención de las enfermedades cardiovasculares permitiendo organizar actividades apropiadas que puedan encaminar el esfuerzo del equipo de salud nutricional.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación que existe entre los niveles de actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017?

1.3.1. Formulamos de problemas específicos:

¿Cuál es la relación que existe entre el tipo de actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017?

¿Cuál es la relación que existe entre la frecuencia de actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017?

¿Cuál es la relación que existe entre la duración de la actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017?

¿Cuál es la relación que existe entre la intensidad de la actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017?

1.4. IMPORTANCIA Y UTILIDAD DEL ESTUDIO

La importancia y utilidad de la presente investigación está en el abordaje de este problema de salud pública que es la práctica de actividad física y el uso del internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, los resultados nos llevaron a conocer los niveles de actividad física que realizan nuestros estudiantes universitarios y el uso excesivo del internet.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación de los niveles de actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017

1.5.2. Objetivo específicos

- Evaluar el tipo de actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017
- Identificar la frecuencia de la actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017
- Analizar la duración de la actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017.
- Evaluar la intensidad de la actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017.

1.6. CARACTERIZACIÓN DEL ÁREA DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación Actividad física y uso del internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017. Se ubican dentro del área de

promoción de la salud y el tema está referida hacia la actividad física y el uso del internet.

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Actividad Física

LA OMS (2016) considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (párr.1).

2.1.2. Beneficios psicológicos de la actividad física

Márquez, S. (1995), señala que los efectos beneficiosos del ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, es un hecho cada vez evidente. Diversos estudios han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento intelectual. Dichos efectos son de extraordinario interés, no solo para la población normal, sino también para el tratamiento de trastornos psicológicos tales como la depresión, el estrés o la ansiedad, en los que la actividad física es un excelente complemento de otras medidas terapéuticas. La práctica habitual del ejercicio físico puede resultar, así mismo, de utilidad en la

prevención de las enfermedades mentales, al hacer que la gente sea menos susceptible a los factores desencadenantes de las mismas. (p.185).

2.1.3. Determinando el nivel de actividad física

Las actividades físicas, son actividades en las que usted hace movimientos ya sean por diversión, trabajo o para transportarse de un lugar a otro. Estos movimientos aumentan el número de latidos de su corazón en diferentes niveles de intensidad. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre, ejercicio o deporte. Los siguientes ejemplos muestran tres niveles de intensidad en actividades físicas. La intensidad en las actividades físicas que usted realiza está relacionada con la cantidad de energía que usted utiliza haciendo estas actividades. Ejemplo de los niveles de intensidad en las actividades físicas:

<p>Actividades ligeras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su corazón late un poco más rápido de lo normal • Puede hablar y cantar 	<p>Caminata Ligera. Ejercicios de Elasticidad. Barrer o Hacer Trabajo de Jardinería Ligero.</p>
<p>Actividades moderadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • El corazón late más rápido de lo normal • Puede hablar pero no Cantar 	<p>Caminata Rápida. Clases de Aeróbicos. Levantamiento de pesas ligeras o moderas. Bailar.</p>

<p>Actividades vigorosas</p> <ul style="list-style-type: none"> • El número de latidos de su corazón aumenta mucho más • No puede hablar o el habla es interrumpida por respiraciones profundas 	<p>Escaladora</p> <p>Trotar o</p> <p>Correr</p> <p>Fútbol</p> <p>Voleibol</p>
---	---

Actividad física	Tipo de actividad física	<p>Deportiva</p> <p>Laboral (mecánica, agrícola)</p> <p>Recreativa</p> <p>Artística</p> <p>Ninguna</p>
	Frecuencia	<p>Diaria</p> <p>Semanal</p> <p>Mensual</p>
	Duración	<p>Menos de 10 minutos</p> <p>Entre 10 y 30 minutos</p> <p>Más de 30 minutos</p>
	Intensidad	<p>Vigorosa</p> <p>Moderada</p> <p>Leve</p> <p>Baja</p>

Gómez, R, et al. (2012)

2.1.4. Tipos de actividad

Márquez, S. & Garatachea, N. (2009) definen como cualquier tipo de movimiento que realiza el ser humano y que involucre grandes grupos musculares, que se puede mantener continuamente y que sea de naturaleza rítmica y aeróbica, por ejemplo: caminar, subir escaleras, correr trotar, manejar bicicleta, bailar, además de las actividades deportivas, laboral (mecánica, agrícola), recreativa, y artística.

2.1.5. Intensidad

La intensidad es importante desarrollarla en la práctica sistemática de la actividad física y sobre todo del ejercicio físico así lo refiere Subirats, et al (2012) La intensidad se define como el grado de esfuerzo que exige un ejercicio. Los principales indicadores de la intensidad son la frecuencia cardiaca (FC) y el consumo de oxígeno (VO₂). En personas con un nivel de aptitud física media y para intensidades superiores al 40% del VO₂máx, existe una correlación entre el consumo de oxígeno y la frecuencia cardíaca, por lo que suele utilizarse este último parámetro debido a la facilidad de control mediante un pulsímetro. Los efectos beneficiosos sobre la forma física se producen con FC entre el 55 y el 90% de la FC máxima. Esta puede estimarse indirectamente con diversas fórmulas, siendo las diferencias entre ellas escasas. Por su simplicidad de cálculo, para los adultos suele usarse la siguiente: FC máxima (estima)=220- edad (en años).

Por otro lado, Gómez, et al. (2012) señala que la intensidad está comprendida con los siguientes elementos:

- Vigorosa
- Moderada

- Leve
- Baja

2.1.6. Duración

La duración ideal de una sesión sería de 20 a 60 minutos de actividad continua aeróbica con la intensidad elegida. A partir de los 20-30 min, aumenta la utilización de la grasa como combustible generador de energía, facilitando la reducción del peso graso. Gómez, et al. (2012) señala que la duración se cataloga en los siguientes indicadores:

- Menos de 10 minutos
- Entre 11 y 29 minutos
- Más de 30 minutos

2.1.7. Frecuencia

La frecuencia de entrenamiento recomendada es de 3 a 5 días por semana. Entrenar menos de 2 días a la semana no produce un aumento significativo en el $VO_2\text{máx}$. Por otra parte, el beneficio adicional sobre la salud que se obtiene entrenando por encima de los 5 días semanales es mínimo y la incidencia de lesiones puede aumentar. Gómez, et al. (2012) señala la frecuencia se cataloga como:

- Diaria
- Semanal
- Mensual

2.1.8. (10) datos sobre la actividad física

La OMS (2017) señala que la falta de actividad física es un factor de riesgo considerable para las enfermedades no transmisibles (ENT), como los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer. Son muchos los países en los que la actividad física va en descenso. En el ámbito mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos. Conseguir que la gente se mueva es una estrategia importante para reducir la carga de ENT, según se indica en el Plan de acción mundial de la OMS para la prevención y el control de las ENT 2013-2020, en el que se hace un llamamiento a reducir en un 10% la inactividad física de aquí a 2025, lo que también contribuirá a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). La OMS dispone de recomendaciones sobre la cantidad mínima de actividad para mejorar la salud en todos los grupos de edad, pero es importante ser consciente de que algo de actividad física siempre es mejor que nada. Las personas inactivas deben comenzar realizando pequeñas cantidades de actividad física como parte de su rutina diaria e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Asimismo, los países y comunidades deben tomar medidas para ofrecer a las personas más oportunidades de mantenerse activas.

Dato 1: la actividad física reduce el riesgo de enfermedad

La actividad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, diferentes tipos de cáncer, como el cáncer de colon y de mama, así como de depresión. La actividad física es también fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso. En el ámbito

mundial, cerca del 23% de los adultos y del 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos. Por lo general, las mujeres y las niñas son menos activas que los hombres y los niños, y también los adultos mayores en relación con los adultos jóvenes.

Dato 2: la actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano

Las personas físicamente activas:

- Mejorarán el buen funcionamiento de sus sistema muscular y cardiorrespiratorio
- Mejora su salud ósea y funcional
- Tienen tasas inferiores de cardiopatías coronarias, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer (en particular cáncer de colon y de mama), y de depresión;
- Tienen un menor riesgo de caídas y de fracturas de cadera o de columna; y
- Tienen más probabilidades de mantener su peso.

Dato 3: no hay que confundir la actividad física con el deporte

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que supongan un consumo de energía. Ello incluye los deportes, el ejercicio y otras actividades como jugar, caminar, realizar tareas domésticas, practicar la jardinería y bailar. Toda actividad, ya sea trabajar o desplazarse caminando o en bicicleta, o como parte de actividades recreativas, supone un beneficio para la salud.

Dato 4: la actividad física, ya sea moderada o vigorosa, es beneficiosa

La intensidad se refiere al ritmo al que se realiza la actividad, es decir, el esfuerzo que se pone en ella. La intensidad de las diferentes formas de actividad física varía según la persona. En función de la forma física relativa de cada uno, algunos ejemplos de actividad física vigorosa serían correr, desplazarse rápidamente en bicicleta, nadar rápido o mover cargas pesadas.

Dato 5: 60 minutos diarios para las personas de 5 a 17 años

Este grupo debería realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física vigorosa si se superan esos 60 minutos los beneficiarios para la salud son mayores

Dato 6: 150 minutos semanales para las personas de 18 a 64 años

Los adultos de este grupo deberían practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad vigorosa, o alguna combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. En beneficio de la salud cardiorespiratoria, todas las actividades deberían realizarse en periodos de al menos 10 minutos cada uno.

Dato 7: los mayores de 65 años

Las principales recomendaciones para este grupo son las mismas que para el anterior. Además, los adultos mayores con escasa movilidad deben realizar actividades físicas al menos tres días por semana para mejorar el equilibrio y evitar las caídas. Cuando no pueden realizar la cantidad recomendada por problemas de salud, deben mantenerse tan activos como se lo permitan sus capacidades y su estado de salud.

Dato 8: todos los adultos sanos deben mantenerse activamente

A no ser que haya afecciones médicas específicas que lo contraindiquen, las recomendaciones de la OMS se aplican a todas las personas, independientemente del sexo, raza, etnia o nivel de ingresos. Así mismo, se aplican a las personas con enfermedades crónicas no transmisibles que no afectan a la movilidad, como la hipertensión o la diabetes, y también pueden ser válidas para los adultos con discapacidad.

Dato 9: algo de actividad física siempre es mejor que nada

Las personas inactivas deben comenzar realizando pequeñas cantidades de actividad física, e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Los adultos inactivos, los adultos mayores o los que tienen enfermedades limitantes verán mejorada también su salud al aumentar su actividad. Las embarazadas, las mujeres en puerperio y las personas con afecciones cardíacas pueden necesitar tomar más precauciones y consultar a su médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física.

Dato 10: los entornos favorables y el apoyo de la comunidad pueden ayudar a mantenerse físicamente activo

Las políticas urbanas y medioambientales tienen un enorme potencial para incrementar la actividad física de la población. Dichas políticas deberían garantizar:

- La accesibilidad general y la seguridad de la movilidad a pie, en bicicleta y de otras formas de transporte activo.

- El fomento de la actividad física en las políticas laborales y del lugar de trabajo
- La disponibilidad en las escuelas de instalaciones y espacios seguros para que los alumnos puedan realizar actividades físicas durante su tiempo libre y
- Que las instalaciones deportivas y de recreo ofrecen a todos la oportunidad de mantenerse físicamente activos.

2.1.9. Recomendaciones de actividad física en los adultos de 18 a 64 años

OMS (2010) La actividad física se realiza durante el tiempo libre o los desplazamientos (por ejemplo, paseando a pie o en bicicleta) y mediante actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. El Grupo examinó las publicaciones anteriormente señaladas y recomendó que, con objeto de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular y la salud ósea, y de reducir el riesgo de ENT y depresión:

1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
2. La actividad aeróbica se realizará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. Para obtener mayores beneficios, los adultos deberían incrementar esos niveles hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o bien

150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Deberían realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más días a la semana.

2.1.10. Interpretación y justificación

Hay evidencia científica clara, basada en estudios correctamente realizados, de que, en comparación con las personas inactivas, las personas físicamente activas presentan una mejor forma física, un menor perfil de riesgo de diversas dolencias discapacitantes y una menor tasa de enfermedades no transmisibles crónicas. Hay diversas maneras de totalizar 150 minutos de actividad física a la semana. En particular, mediante varias sesiones breves distribuidas a lo largo de la semana: por ejemplo, 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces por semana. Los efectos demostrados de la actividad física sobre los marcadores biomédicos indican que aquélla debería realizarse a lo largo de toda la semana (por ejemplo, cinco o más veces semanales); además, se ayudará con ello a integrar la actividad física en la vida cotidiana, por ejemplo, paseando a pie o en bicicleta como forma de desplazamiento. Las recomendaciones precedentemente indicadas son aplicables a los aspectos siguientes: salud cardiorrespiratoria (cardiopatía coronaria, enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular, hipertensión); salud metabólica (diabetes, obesidad); salud ósea y osteoporosis; cáncer de mama y de colon (para todas las enfermedades, más los factores de riesgo), depresión. El volumen de actividad física asociado a la prevención de diferentes ENT crónicas es variable. Hoy por hoy, sin embargo, la evidencia no es lo suficientemente precisa como para formular

directrices por separado para cada enfermedad, aunque sí permite estar seguros de su conveniencia respecto de las enfermedades indicadas. Un mayor nivel de actividad (es decir, más de 150 minutos semanales) reporta beneficios adicionales para la salud. Sin embargo, no hay evidencia que indique que los beneficios aumentan a partir de los 300 minutos semanales. La adopción de estas recomendaciones tiene un costo muy pequeño, vinculado en su mayor parte a su adaptación para cada país, a su comunicación y a su difusión. Para aplicar unas políticas integrales que faciliten la consecución de los niveles de actividad física recomendados será necesaria una inversión adicional. Estas recomendaciones son aplicables a los países de ingresos bajos y medios. No obstante, las autoridades nacionales deberán adaptarlas a la cultura de cada país teniendo en cuenta, entre otros factores, el tipo de actividad física más prevalente entre la población (por ejemplo, actividades de ocio, ocupacionales, o durante los desplazamientos). Los contratiempos relacionados con la actividad física (por ejemplo, lesiones del aparato locomotor) son habituales, aunque no suelen revestir mucha importancia, especialmente si la actividad es moderada, por ejemplo, en forma de paseos. En conjunto, los beneficios de la actividad física y del cumplimiento de las recomendaciones anteriores superan los posibles perjuicios. Puede reducirse apreciablemente el riesgo inherente de incidencias adversas incrementando progresivamente el nivel de actividad, especialmente en adultos inactivos. Optando por actividades de bajo riesgo y adoptando un comportamiento prudente durante su realización puede reducirse al mínimo la frecuencia y gravedad de los contratiempos, y obtener el máximo beneficio de una actividad física regular. Con el fin de reducir el riesgo de lesiones, se alentará el uso de equipos de protección (por ejemplo, el casco).

Conviene señalar que, en poblaciones fundamentalmente activas, las directrices nacionales sobre la práctica de actividad física no deberían promover objetivos que propicien una reducción del nivel de ejercicio actual.

2.1.11. Datos y cifras

La OMS (2017) señala la importancia de conocer los datos y las cifras respecto a la inactividad física que detallamos a continuación:

- La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial.
- La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT.
- A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física.
- Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física.
- El 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física.
- Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir la inactividad física en un 10% para 2025.

2.1.12. El internet

García, D. (2011) refiere que la palabra Internet, las asociaciones establecidas con otras expresiones como "hypertext", el nombre del autor y la fecha en que crea la palabra, las maneras en que ha sido interpretada como parte principal de la cultura digital y la historia de ésta. También he señalado las ventajas que ofrece a los usuarios, así como los requerimientos y retos a enfrentarse para convertirlo en un dispositivo de educación y formación. (p. 64).

2.1.13. Uso de internet en el Perú

El uso de internet en el Perú está ligado a la instalación de las cabinas públicas. En 1994, la Red Científica Peruana instaló la primera cabina pública y dispuso de 40 computadoras al servicio del público (Villatoro 59). Al mismo tiempo se capacitó a los nuevos usuarios en el uso de las TIC. Pablo Villatoro, quien estudió las TIC, en la región latinoamericana, señaló que en 1998 se instaló varias cabinas públicas gracias al impulso de la Red Científica Peruana, que asesoró a cientos de pequeños empresarios de estratos socioeconómicos medio y medio-bajos.

2.1.14. Los usos de internet

Los usos que se dan a internet son variados e incluso en simultáneas actividades. Al respecto, algunos investigadores (Dyson 1999; Brünner, 2003) refieren: Las tecnologías de red internet, por ejemplo, tienden a desenvolverse de manera tal que hacen posible innumerables convergencias, no solo entre diversos medios de información y comunicación, sino, más allá, entre múltiples y diferentes actividades que hasta hoy se hallaban separadas por la división y organización del trabajo. Desde ya, internet aparece como una malla de redes

que combina oportunidades de negocio, servicios de información, correo electrónico, medio de entretención, modos de enseñanza y aprendizaje, nuevas formas de contacto entre las empresas y consumidores, acceso a bancos de datos, funciones de museo, prestaciones bancarias y financieras y mucho más Orellana, (2012) Uso de internet por jóvenes universitarios de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional Federico Villarreal

a) Uso informativo de internet. Xavier Bringué y Charo Sádaba consideran que internet es el medio informativo más poderoso que jamás ha tenido la humanidad. Citan, por ejemplo, que de enero a marzo del 2008 se crearon 4,5 millones de nuevos sitios en internet. Según estos autores, tales sitios están referidos a la búsqueda de información

en la World Wide Web.

b) Uso comunicativo de internet. El informe de la Encuesta Nacional de Hogares (INEI, 2011) considera el uso de Internet para comunicarse cuando se usa el correo electrónico o el chat (24). Del mismo modo, Xavier Bringué y Charo Sádaba consideran que comunicarse es una actividad en internet cuando el principal fin es la relación social.

c) Uso educativo de internet. Está referido a actividades relacionadas con la educación formal, como actividades de capacitación.

d) Uso de Internet para el entretenimiento. El INEI (2011) coloca como indicadores a las actividades de entretenimiento: jugar en red, así como obtener películas o música (27).

2.1.15. Las brechas digitales en internet

Las cumbres mundiales realizadas en Ginebra (2003) y Túnez (2005) han tenido como objetivo eliminar la brecha digital entre los pueblos del mundo, es decir,

promover el acceso a las TIC.²³ Según, María Frick existe una “brecha digital” entre los países en vías de desarrollo y los países del Primer Mundo, especialmente en áreas rurales y las urbanas (19). Frick enfatiza que la “brecha digital” puede crear diferencias entre jóvenes de la misma edad de Europa y de países latinoamericanos. Esta distancia entre ambos grupos está asociada a la disponibilidad de recursos financieros, porque no todos pueden pagar la conexión a internet y también está relacionado con el acceso socio-cultural, es decir, el nivel educativo o el idioma (23). En este sentido, José Joaquín Brünner indica que internet no ofrece iguales oportunidades de acceso a las diferentes sociedades y, por lo tanto, a los diferentes grupos que lo conforman. Señala, asimismo, que la red está reproduciendo las desigualdades existentes en infraestructura, tecnologías, conocimiento y poder mundial (59).

2.1.16. internet y la sociedad RED

Castells, (2000) Internet es el tejido de nuestras vidas en este momento. No es futuro. Es presente. Internet es un medio para todo, que interactúa con el conjunto de la sociedad y, de hecho, a pesar de ser tan reciente, en su forma societal (aunque como sabemos, Internet se construye, más o menos, en los últimos treinta y un años, a partir de 1969; aunque realmente, tal y como la gente lo entiende ahora, se constituye en 1994, a partir de la existencia de un browser, del world wide web) no hace falta explicarlo, porque ya sabemos qué es Internet. Simplemente les recuerdo, para la coherencia de la exposición, que se trata de una red de redes de ordenadores capaces de comunicarse entre ellos. No es otra cosa. Sin embargo, esa tecnología es mucho más que una tecnología. Es un medio de comunicación, de interacción y de organización social. Hace poco tiempo, cuando todavía Internet era una novedad, la gente consideraba que,

aunque interesante, en el fondo era minoritario, algo para una elite de internautas, de digerati, como se dice internacionalmente. Esto ha cambiado radicalmente en estos momentos. Para record de la población del planeta, pero esto quiere decir, ponderando en términos de las sociedades más desarrolladas, que en las sociedades de nuestro contexto las tasas de penetración estarán en torno al 75% u 80%. De hecho, en todo el planeta los núcleos consolidados de dirección económica, política y cultural estarán también integrados en Internet. Eso no resuelve ni mucho menos los problemas de desigualdad, y a ellos me referiré más adelante. Pero en lo esencial, esto significa que Internet es ya y será aún más el medio de comunicación y de relación esencial sobre el que se basa una nueva forma de sociedad que ya vivimos, que es lo que yo llamo la sociedad red. Pese a ser tan importante, Internet es tan reciente que no sabemos mucho sobre ella. Y en esa situación, cuando hay un fenómeno de gran relevancia social, cultural, política, económica, pero con un escaso nivel de conocimiento, se generan toda clase de mitologías, de actitudes exageradas.

2.1.17. La sociedad red

El Internet es la sociedad, que expresa los procesos sociales, los intereses sociales, los valores sociales, las instituciones sociales. ¿Cuál es, pues, la especificidad de Internet, si es la sociedad? La especificidad es que es constituye la base material y tecnológica de la sociedad red, es la infraestructura tecnológica y el medio organizativo que permite el desarrollo de una serie de nuevas formas de relación social que no tienen su origen Internet, que son fruto de una serie de cambios históricos pero que no podrían desarrollarse sin Internet. Esa sociedad red es la sociedad que yo analizo como una sociedad cuya estructura social está construida en torno a redes de información a partir de

la tecnología de información microelectrónica estructurada en Internet. Pero Internet en ese sentido no es simplemente una tecnología; es el medio de comunicación que constituye la forma organizativa de nuestras sociedades, es el equivalente a lo que fue la factoría en la era industrial o la gran corporación en la era industrial. Internet es el corazón de un nuevo paradigma sociotécnico que constituye en realidad la base material de nuestras vidas y de nuestras formas de relación, de trabajo y de comunicación. Lo que hace Internet es procesar la virtualidad y transformarla en nuestra realidad, constituyendo la sociedad red, que es la sociedad en que vivimos.

2.1.18. Adicción a Internet

Algunos de los trabajos pioneros que versan sobre este tema fueron expresados por Ivan Goldberg Tracy, (2008), Echeburúa, (1999) y Madrid, (2000) entre otros. Madrid orienta su análisis hacia las adicciones psicológicas y brinda algunas explicaciones de los motivos por los que las personas pueden presentar un síndrome de tipo adictivo al uso de Internet. Servirá como eje temático la aportación de este autor y los recursos bibliográficos en que se basó para analizar el tema de los trastornos de conducta y las redes sociales en Internet. Primeramente, ha de tomarse en cuenta que el término “adicción” se suscribe a un contexto del uso de elementos químicos, invasivos para el organismo. De ahí que agentes como el alcohol, el tabaco u otras sustancias, consumidas en abuso, sí se consideran como parte de las adicciones, de manera particular a las “adicciones químicas”. En contraparte, se consideran como adicciones no químicas, más bien “adicciones psicológicas”, a conductas como el juego, la comida, el sexo, el trabajo o las compras, practicadas de manera atípica. Como se mencionó, estos posibles padecimientos no se incluían en el DSM-IV. En su

caso, se interpretaban dentro de los “Trastornos de los hábitos y del control de los impulsos”, como aparece “el juego patológico”, en la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud (CIE-10). Se trata de un trastorno altamente incapacitante que cursa de forma progresiva y crónica, que deteriora todas las áreas del individuo. Con base en la caracterización de las adicciones químicas, se pueden retomar algunos elementos de referencia para poder identificar a la posible y denominada hasta ahora “adicción a las redes sociales”.

- Saliencia. Cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo, domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.
- Modificación del humor. Experiencias subjetivas, de tipo emocional, que la persona experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad problemática.
- Abstinencia. Estados emocionales desagradables, incluso con consecuencias físicas, que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.
- Conflicto. Se refiere a los problemas que se desarrollan entre el adicto y a) aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), b) las responsabilidades asumidas (laboral o social), c) el propio individuo (conflicto intrapsíquico) por estar involucrado con la actividad particular.
- Recaída. Tendencia a repetir los patrones tempranos de la actividad problemática después de haberse retirado de ella o de, aparentemente, haberla controlado.

2.1.19. ¿Adicción a las redes sociales en Internet?

Con lo anteriormente descrito, intentemos ubicar con palabras más claras el posible problema de los trastornos de conducta y la adicción en el uso de Internet o las RSI, usando una analogía en el contexto de la medicina: Si se identifica que una persona piensa de manera recurrente en acudir a un bar y, de hecho acude frecuentemente y su perseverante conducta le produce cambios emocionales y problemas en su trabajo o en su familia, no es permisible calificar una “adicción a los bares”. Alguien podría afirmar que no es la adicción a los bares el problema, sino una adicción a las bebidas alcohólicas. Pero... ¿a qué tipo de bebida?, existe una gran variedad de bebidas alcohólicas (y de vinos). Por supuesto, la posible adicción es a la sustancia, el alcohol (de manera especial, el etanol). Entonces, la “adicción a Internet” no es tal. Tampoco lo será a las redes sociales en Internet sino a acciones específicas del entorno de estas RSI o a los contenidos que suministra dicho entorno.³⁵ Siguiendo con la misma idea, el efecto y problemas que causa el insumo abusivo del alcohol (en cualquier presentación) son los denominados Trastornos por Consumo de Alcohol (TCA): dependencia orgánica (recuérdese que estamos tratando de ubicar el tema en el campo puramente médico), disminución de la memoria, alteración del metabolismo encargado al hígado, erosiones en la mucosa estomacal, deshidratación, alteración en la función respiratoria, aceleración cardíaca y disminución de los azúcares en la sangre. Fernández, (2013) señala que los trastornos psicológicos derivados de esta conducta anómala pueden afectar a las personas que rodean al adicto y a él mismo. Valdría la pena cuestionar ¿Cuáles son los motivos o circunstancias que dieron lugar al inicio de la conducta que posteriormente se convierte en adicción? Retomando el tema de

las RSI, el síndrome tipo adictivo podrá caracterizarse cuando el usuario de los recursos de dichas redes:

- Es dominado en sus pensamientos, sentimientos y conducta por su uso (saliencia).
- Invierte grandes cantidades de tiempo y esfuerzo en la actividad e incremento de ésta.
- Altera sus estados emocionales (ansiedad, enojo) como consecuencia de implicarse en la actividad (modificación del humor).
- Se perturba cuando es interrumpido en la actividad o se le reduce el acceso (abstinencia).
- Comienza a enfrentar problemas con las personas que le rodean (dentro y fuera de las RSI) o consigo mismo, so motivo de la persistencia de la actividad o deja de atender las responsabilidades asumidas o impuestas en el trabajo, la escuela o el hogar (conflicto). En el caso de la interacción social fuera de las RSI, ésta se va reduciendo.
- Reanuda la actividad de manera persistente una vez que, aparentemente, la ha dejado o la ha reducido (recaída).
- Niega tener consecuencias por la actividad y se jacta de poderla abandonar en cualquier momento (y no lo demuestra o efectúa). Otras conductas, de menor magnitud, pero que pueden ser síntomas de alarma:
 - Aislarse de las relaciones sociales presenciales (cara a cara), sustituyendo este tipo de relación por las RSI.
 - Bajar el rendimiento escolar so motivo de la presencia permanente en las RSI.
 - Descuido de responsabilidades o actividades consideradas como importantes en el entorno laboral, escolar, familiar o de pareja.
 - Manifestar euforia cuando se está participando de las actividades de las RSI.

- Manifestar irritación o ansiedad excesiva cuando no hay conexión a Internet y, por consecuencia, a las RSI.
- Mentir sobre el tiempo que se está conectado o sobre lo que se está haciendo en las RSI.
- Pensar y hablar persistentemente de los temas y circunstancias que suceden en la red, entre los conocidos; aunque no se esté conectado a ella en ese momento.

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.2.1. Actividad física

La OMS (2017) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

2.2.2. ¿Cuánta actividad física se recomienda? Para adultos de 18 a 64 años de edad

Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa. Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

2.2.3. Beneficios de la actividad física y riesgos de un nivel insuficiente de actividad física

La actividad física regular de intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

2.2.4. Envejecimiento

Debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de fecundidad, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad.

2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.3.1. Hipótesis general

Existe relación de los niveles de actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017

2.3.2.. Hipótesis específicas

- Existe relación directa del tipo de actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017
- Existe relación directa de la frecuencia de la actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017
- Existe relación directa de la duración de la actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017.
- Existe relación directa de la intensidad de la actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se desarrolló bajo el paradigma cuantitativo

Método: Hipotético deductivo.

La técnica a emplearse fue la observación

El instrumento utilizado es el cuestionario de actividad física y el cuestionario de uso del internet

Tipo de investigación: Básica

Diseño de investigación, es el descriptivo correlacional

En la presente investigación se asumió el diseño: Descriptivo correlacional

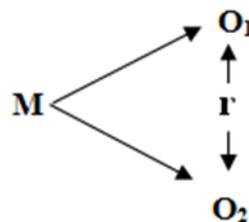
Donde

M = Muestra

O1 = Variable 1 Niveles de actividad física

O2 = Variable 2 Uso del internet

r = Relación de las variables de estudio.



3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN

La población estuvo conformada por los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017.

Muestra fue de tipo probabilística se trabajó con 340 estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017.

N-1 2999

N 3000

P 0.5

Q 0.5

Z 1.96 3.8416

e 0.05 0.0025

2881.2 340.6519349

8.4579

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En la presente investigación se utilizó el instrumento del cuestionario de actividad física La técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos fueron el cuestionario de actividad física tomado de Gómez, et al. (2012) contextualizado por el investigador y validado por el Dr. Alcides Flores Paredes. Y el cuestionario de uso del investigador, contextualizado y modificado por la investigadora.

3.4. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En la presente investigación para la recolección de datos se procedió de la siguiente manera:

Se aplicó los cuestionarios de actividad física y el cuestionario de uso del internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017.

3.5. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Para el procesamiento y análisis de datos se usaron las medidas de tendencia central que detallamos a continuación:

- Las Medidas de Tendencia Central:

$$\text{Media aritmética: } \bar{X} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_i + \dots + x_n}{n} = \frac{\sum_1^n x_i}{n}$$

$$\text{Mediana: } Me = \frac{x_{(\frac{n}{2})} + x_{(\frac{n}{2}+1)}}{2}$$

$$\text{Moda: } Mo = LI + \frac{f_m - f_{(m-1)}}{2f_m - f_{(m-1)} - f_{(m+1)}} A$$

- Medidas de Dispersión:

$$\text{La varianza: } S^2 = \frac{\sum_1^m (x_i - \bar{X})^2 f_i}{n}$$

$$\text{Desviación Media: } DM = \frac{\sum_1^m |x_i - \bar{X}| f_i}{n}$$

Coefficiente de variabilidad: $CV = \frac{S}{\bar{X}} 100$

Kurtosis: $K = \frac{Q}{P_{90} - P_{10}}$

La r de Pearson: $r = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 RESULTADOS

En la presente investigación presentamos los resultados referidos a las variable actividad física y uso del internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017.

RESULTADOS DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA POR DIMENSIONES

Tabla 1. Resultados de la dimensión tipo de actividad física con los resultados del uso del internet, tabulación cruzada

			Uso del internet				Total
			Raramente	Ocasionalmente	Frecuentemente	Siempre	
Tipo de actividad física	Ninguna	Recuento	0	0	65	0	65
		% dentro de Tipo de actividad física	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de Uso del internet	0,0%	0,0%	51,6%	0,0%	19,1%
	Recreación pasiva	Recuento	0	36	35	0	71
		% dentro de Tipo de actividad física	0,0%	50,7%	49,3%	0,0%	100,0%
		% dentro de Uso del internet	0,0%	87,8%	27,8%	0,0%	20,9%
	Algún ejercicio	Recuento	36	5	0	23	64
		% dentro de Tipo de actividad física	56,3%	7,8%	0,0%	35,9%	100,0%
		% dentro de Uso del internet	97,3%	12,2%	0,0%	16,9%	18,8%
	Trabajar	Recuento	1	0	26	54	81

	% dentro de Tipo de actividad física	1,2%	0,0%	32,1%	66,7%	100,0%
	% dentro de Uso del internet	2,7%	0,0%	20,6%	39,7%	23,8%
Un deporte	Recuento	0	0	0	59	59
	% dentro de Tipo de actividad física	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	% dentro de Uso del internet	0,0%	0,0%	0,0%	43,4%	17,4%
Total	Recuento	37	41	126	136	340
	% dentro de Tipo de actividad física	10,9%	12,1%	37,1%	40,0%	100,0%
	% dentro de Uso del internet	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: en base al Anexo A
 Elaboración: La investigadora

Análisis e interpretación:

En la tabla 1 respecto a los resultados de la dimensión tipo de actividad física, con el uso del internet encontramos a 65 estudiantes que refieren no realizar ningún tipo de actividad física representando el 100% estos a su vez refieren frecuentemente usar el internet representando el 51,6%. Por otro lado, encontramos a 59 estudiantes que indican realizar el tipo de actividad física deportiva representando el 100%, estos así mismos indican siempre usar el internet representando el 43,4%. Así mismo 54 estudiantes refieren realizar el

tipo de actividad física de trabajar representando el 66,7% y estos a su vez indican refieren siempre usar el internet representando el 39,7%. Por otro lado, encontramos a 36 estudiantes que indican realizar algún tipo de ejercicio representando el 56,3% estos mismos estudiantes refieren que raramente hacen uso del internet representando el porcentaje más alto del 97%. Por otro lado, encontramos a 36 estudiantes que indican realizar el tipo de actividad física recreativa pasiva representando el 50,7%, estos mismos estudiantes refieren ocasionalmente usar el internet representando el 87,8% del total.

Por otro lado, coincidimos con Pérez, G. et al. (2014) indica en sus resultados: que el 79,8% de los estudiantes, y el 97,2% de aquellos que cursaban Educación Física cumplían con las recomendaciones de realización de actividad física. Los alumnos que se identificaban con un nivel de actividad física alto eran los que cursaban en turno diurno, no consumían tabaco, alcohol ni drogas, no trabajaban, no tenían hijos ni pareja estable, y poseían un nivel socio-económico medio. Además, concluye: se sugiere la necesidad de una sólida intervención educativa por parte de las universidades para fomentar hábitos saludables y la realización regular de actividad física, ya que tienen una responsabilidad social primaria respecto a estas problemáticas.

Así mismo Ríos, M, et al. (2017), señala que cualitativamente se encontró una mejor adaptación entre los estudiantes que realizaron actividad física a lo largo del año escolar. En los resultados cuantitativos se encontró que el grupo estudio tuvo cambio significativo solo en el tópico: «satisfacción del plantel» (chi cuadrado 0.046). El grupo control tuvo cambio significativo en 2 tópicos: «satisfacción del plantel» y «expectativa de la carrera»: 0.025 y 0.020

respectivamente). Los parámetros restantes no sufrieron cambios significativos.

Conclusión: La actividad física constante favorece la mejor adaptación entre los estudiantes de nuevo ingreso, con ello se puede prevenir la depresión y su grave complicación: el suicidio.

Teresa, M. et al. (2011) arribó a los resultados: Del total de jóvenes universitarios 22.2% realiza AF. Los principales motivos para hacer AF fueron «beneficiar la salud» (45.8%) y «mejorar la figura» (32%) y para no hacerla la «pereza» (61.5%). La AF es mayor en quienes están satisfechos con los cambios logrados en este sentido y piensan mantenerlos (66%), y en quienes informan tener a su disposición recursos como implementos deportivos, tiempo, habilidades, cualidades físicas, buen estado de salud, espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad, y conocimientos para la realización adecuada de las prácticas. Conclusiones: Pocos jóvenes universitarios realizan AF y para la prevención y modificación del sedentarismo es necesario considerar aspectos de la motivación para el cambio y cómo ampliar o conseguir los recursos que necesitan para realizar AF.

Tabla 2. Resultados de la dimensión duración de la actividad física con el Uso del internet, tabulación cruzada

			Uso del internet				Total
			Raramente	Ocasionalmente	Frecuentemente	Siempre	
Dimensión Duración de la actividad física	Menos de 10 minutos	Recuento	0	16	126	0	142
		% dentro de Dimensión Duración de la actividad física	0,0%	11,3%	88,7%	0,0%	100,0%
		% dentro de Uso del internet	0,0%	39,0%	100,0%	0,0%	41,8%
	De 11 a 29 minutos	Recuento	36	5	0	23	64
		% dentro de Dimensión Duración de la actividad física	56,3%	7,8%	0,0%	35,9%	100,0%
		% dentro de Uso del internet	97,3%	12,2%	0,0%	16,9%	18,8%
	De 30 a 39 minutos	Recuento	1	0	0	54	55
		% dentro de Dimensión Duración de la actividad física	1,8%	0,0%	0,0%	98,2%	100,0%
		% dentro de Uso del internet	2,7%	0,0%	0,0%	39,7%	16,2%
	Más de 40 minutos	Recuento	0	20	0	59	79
		% dentro de Dimensión Duración de la actividad física	0,0%	25,3%	0,0%	74,7%	100,0%
		% dentro de Uso del internet	0,0%	48,8%	0,0%	43,4%	23,2%
Total	Recuento	37	41	126	136	340	
	% dentro de Dimensión Duración de la actividad física	10,9%	12,1%	37,1%	40,0%	100,0%	
	% dentro de Uso del internet	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Fuente: en base al Anexo A
Elaboración: La investigadora

Análisis e interpretación:

En la tabla 2 respecto a los resultados de la dimensión duración de la actividad física, con el uso del internet encontramos a 126 estudiantes que refieren realizar menos de 10 minutos su duración de actividad física representando el 88,7%, estos a su vez refieren frecuentemente usar el internet representando el 100%. Por otro lado, encontramos a 59 estudiantes que indican realizar más de 40 minutos su duración de su actividad física representando el 74,7%, estos estudiantes así mismos indican siempre usar el internet representando el 43,4%. Así mismo 54 estudiantes refieren realizar de 30 a 39 minutos su duración de actividad física representando el 98,2% y estos a su vez refieren siempre usar el internet representando el 39,7%. Por otro lado, encontramos a 36 estudiantes que indican realizar de 11 a 29 minutos su duración de actividad física representando el 56,3% estos mismos estudiantes refieren que raramente hacen uso del internet representando el porcentaje más alto del 97%.

Corroboramos con lo que plantea Muñoz-Dueñas, C.R., Burgos-Muñoz, S.J., Novoa-Sandoval, P. & Toro-Huamanchumo, C.J. (2017) en su investigación "Adicción a Internet: ¿cuál es la realidad en estudiantes de medicina de Latinoamérica?" señala que más allá de la frecuencia de adicción al internet (AI), lo más relevante es su impacto negativo en el estudiante. Observamos que el uso problemático de Internet se ha relacionado con distracción durante horas de estudio, interferencia con las actividades cotidianas, malas habilidades sociales, mala calidad de sueño, conductas patológicas como impulsividad, neuroticismo y agresividad, síntomas somáticos como ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión severa. Hallazgos que resultan ser coherentes con la literatura mundial. Ante los datos expuestos anteriormente, surgen las siguientes

interrogantes: ¿es Internet un mal necesario? ¿Un mal permisible tal vez?, o quizás es solo un injustificado antagonista del cuento. Ciertamente es que Internet es una herramienta indispensable en el quehacer cotidiano, y su uso adecuado puede traer consigo una serie de beneficios. Por ello, es recomendable prestar mayor atención al uso que le da el estudiante universitario, principalmente el de medicina. De esta manera, se podrían plantear estrategias o programas de salud mental en las universidades que permitan orientar el uso adecuado de Internet, focalizar los grupos vulnerables y/o establecer pautas para la modificación de conductas en aquellos que ya sufren algún nivel de adicción.

Coincidimos con Puerta, D. & Carbonell, X. (2013) en su investigación "Uso problemático de internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos" señala que la muestra está conformada por 595 estudiantes de la Universidad de Ibagué, de 16 a 34 años de edad, quienes completaron las tres secciones del cuestionario: (1) datos sociodemográficos, (2) información del uso de Internet y (3) la prueba adaptada, Internet Addiction Test -IAT- (Young, 1998a). Los resultados mostraron dos grupos: uno que hacía uso controlado de Internet (88%) y otro con uso problemático (12%). Sólo un caso mostró uso adictivo. El uso problemático de Internet se relacionó con el número de horas dedicado a redes sociales, chat, páginas de contenido para adultos y películas. El uso de estas aplicaciones de Internet generó interferencia en las actividades cotidianas.

Tabla 3. Resultados de la dimensión frecuencia de la actividad física con el Uso del internet, tabulación cruzada

			Uso del internet				Total
			Raramente	Ocasionalmente	Frecuentemente	Siempre	
Frecuencia de actividad física	Mensual	Recuento	1	1	2	55	59
		% dentro de Frecuencia de actividad física	1,7%	1,7%	3,4%	93,2%	100,0%
		% dentro de Uso del internet	2,7%	2,4%	1,6%	40,4%	17,4%
	Semanal	Recuento	0	0	0	55	55
		% dentro de Frecuencia de actividad física	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
		% dentro de Uso del internet	0,0%	0,0%	0,0%	40,4%	16,2%
	Diaria	Recuento	36	40	124	26	226
		% dentro de Frecuencia de actividad física	15,9%	17,7%	54,9%	11,5%	100,0%
		% dentro de Uso del internet	97,3%	97,6%	98,4%	19,1%	66,5%
Total	Recuento	37	41	126	136	340	
	% dentro de Frecuencia de actividad física	10,9%	12,1%	37,1%	40,0%	100,0%	
	% dentro de Uso del internet	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Fuente: en base al Anexo A
Elaboración: La investigadora

Análisis e interpretación:

En la tabla 3 respecto a los resultados de la dimensión frecuencia de la actividad física, con el uso del internet encontramos a 124 estudiantes que refieren realizar diaria su frecuencia de actividad física representando el 54,9%, estos a su vez refieren frecuentemente usar el internet representando el 98,4%. Por otro lado, encontramos a 55 estudiantes que indican realizar semanal su frecuencia de su actividad física representando el 100%, estos estudiantes así mismos indican siempre usar el internet representando el 40,4%. Así mismo 55 estudiantes refieren realizar mensual su frecuencia de actividad física representando el 93,2% y estos a su vez indican siempre usar el internet representando el 40,4%.

Corroboramos lo que plantea Yapó, (2014) arribó a los resultados: 55.2% de los estudiantes presenta Bajo nivel de actividad física. De las cuatro áreas académicas, Terapia Física y Rehabilitación y Terapia Ocupacional tienen mayor porcentaje de estudiantes con nivel elevado de actividad física respecto a las otras dos áreas ($p=0,043$). Los varones presentan mayor actividad física que las mujeres ($p=0,014$). Respecto a la conducta sedentaria, los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación pasan menos horas sentados por día y Radiología es el área con mayor conducta sedentaria. Conclusiones: La mayoría de los estudiantes presenta Bajo nivel de actividad física, independientemente del área académica, año de estudios, edad y sexo.

Bustanza, (2016) La muestra estuvo conformado por 60 estudiantes universitarios, se utilizó el método bioquímico para determinar el perfil lipídico; el antropométrico para determinar el estado nutricional y el consumo alimentario, actividad física, consumo de alcohol, tabaco y antecedentes familiares; según IMC, sexo femenino 60% normal, el 23% sobrepeso, el 7% desnutrición moderada,

el 7% desnutrición leve y 3% obesidad severa. Sexo masculino 70% normal, 20% sobrepeso, 7% obesidad moderada, 3% desnutrición leve. Índice C/C en la población masculina y femenina 40% androide y el 5% ginecoide. ICE en la población masculina y femenina el 30% riesgo alto y el 70% normal. En colesterol el 80% del sexo femenino deseable y masculino 77%. HDL en sexo femenino 93% masculino 87% deseable. LDL en sexo femenino 97% y masculina 67% en riesgo bajo. En sexo femenino Triglicéridos 97% masculino 80% deseable. Presión arterial femenina 96.6%, masculino el 90% normal. Consumo alimentario en ambos sexos 13.3% deficiente, y 53.3% exceso de carbohidratos. 11.7% deficiente, y el 23.3% exceso de proteínas. 15% deficiente y 13.4 en exceso de lípidos. Sexo femenino 56.6% actividad física mínimamente activo, 25% inactivo y 18.4% activo. Consumo de alcohol 20% consume ocasionalmente y el 33% no consume. En sexo femenino 71.7% nunca consume tabaco y 28.3% consume menor a cinco cigarrillos por día. Antecedentes familiares sexo femenino 97% no tiene antecedentes y Sexo masculino 83% no tiene antecedentes.

Tabla 4. Resultados de la dimensión Intensidad de la actividad física con el Uso del internet, tabulación cruzada

			Uso del internet				Total
			Raramente	Ocasionalmente	Frecuentemente	Siempre	
Dimensión Intensidad de la actividad física	Baja	Recuento	0	0	51	0	51
		% dentro de Dimensión Intensidad de la actividad física	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de Uso del internet	0,0%	0,0%	40,5%	0,0%	15,0%
	Leve	Recuento	0	1	75	0	76
		% dentro de Dimensión Intensidad de la actividad física	0,0%	1,3%	98,7%	0,0%	100,0%
		% dentro de Uso del internet	0,0%	2,4%	59,5%	0,0%	22,4%
	Moderada	Recuento	37	40	0	77	154
		% dentro de Dimensión Intensidad de la actividad física	24,0%	26,0%	0,0%	50,0%	100,0%
		% dentro de Uso del internet	100,0%	97,6%	0,0%	56,6%	45,3%
	Vigorosa	Recuento	0	0	0	59	59
		% dentro de Dimensión Intensidad de la actividad física	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
		% dentro de Uso del internet	0,0%	0,0%	0,0%	43,4%	17,4%
Total	Recuento	37	41	126	136	340	
	% dentro de Dimensión Intensidad de la actividad física	10,9%	12,1%	37,1%	40,0%	100,0%	
	% dentro de Uso del internet	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Fuente: en base al Anexo A
 Elaboración: La investigadora

Análisis e interpretación:

En la tabla 4 respecto a los resultados de la dimensión intensidad de la actividad física, con el uso del internet encontramos a 77 estudiantes que refieren realizar actividad física moderada representando el 50,0%, estos a su vez refieren siempre usar el internet representando el 56,6%. Por otro lado, encontramos a 75 estudiantes que indican realizar leve actividad física representando el 98,7%, estos estudiantes así mismo indican frecuentemente usar el internet representando el 59,5%. Así mismo 59 estudiantes refieren realizar actividad física vigorosa representando el 100% y estos a su vez refieren siempre usar el internet representando el 43,4%. Por otro lado, encontramos a 51 estudiantes que indican realizar actividad física baja representando el 100% estos mismos estudiantes refieren que frecuentemente hacen uso del internet representando el porcentaje del 40,5%.

Análisis e interpretación:

Corroboramos con lo que plantea Puerta, D. & Carbonell, X. (2013) Los resultados mostraron dos grupos: uno que hacía uso controlado de Internet (88%) y otro con uso problemático (12%). Sólo un caso mostró uso adictivo. El uso problemático de Internet se relacionó con el número de horas dedicado a redes sociales, chat, páginas de contenido para adultos y películas. El uso de estas aplicaciones de Internet generó interferencia en las actividades cotidianas.

Por otro lado, Teresa, M. et al.(2011) arribó a los resultados: Del total de jóvenes universitarios 22.2% realiza AF. Los principales motivos para hacer AF fueron «beneficiar la salud»(45.8%) y «mejorar la figura»(32%) y para no hacerla la «pereza»(61.5%). La AF es mayor en quienes están satisfechos con los cambios logrados en este sentido y piensan mantenerlos (66%), y en quienes informan

tener a su disposición recursos como implementos deportivos, tiempo, habilidades, cualidades físicas, buen estado de salud, espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad, y conocimientos para la realización adecuada de las prácticas. Conclusiones: Pocos jóvenes universitarios realizan AF y para la prevención y modificación del sedentarismo es necesario considerar aspectos de la motivación para el cambio y cómo ampliar o conseguir los recursos que necesitan para realizar AF.

PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL

Existe relación directa entre los niveles de actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017

Tabla 5. Estadísticos descriptivos de las variables actividad física y uso del internet

	Media	Desviación estándar	N
Resultados de la variable actividad física	2,1676	1,08277	340
Resultados de la variable uso del internet	3,4618	1,39585	340

Tabla 6. Correlaciones entre las variables actividad física y uso del internet

		Resultados de la variable actividad física	Resultados de la variable uso del internet
Resultados de la variable actividad física	Correlación de Pearson	1	,647**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	340	340
Resultados de la variable uso del internet	Correlación de Pearson	,647**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	340	340

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Concluimos que existe una correlación de Pearson positiva moderada de 0,647 ubicada entre los valores de $0,5 < r < 0,8$ entre las variables actividad física y uso del internet con una significativa bilateral de 0,00; en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017. Concluyendo que a mayor actividad física es también mayor el uso del internet.

Factores De Medición Para El Coeficiente De Correlación de Pearson

Valores de r	Tipo y grado de correlación
-1	Negativa perfecta
$-1 < r \leq -0,8$	Negativa fuerte
$-0,8 < r \leq -0,5$	Negativa moderada
$-0,5 \leq r < 0$	Negativa débil
0	No existe
$0 < r \leq 0,5$	Positiva débil
$0,5 < r < 0,8$	Positiva moderada
$0,8 \leq r < 1$	Positiva fuerte
1	Positiva perfecta

PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECIFICA 1

Existe relación directa entre el tipo de actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017

Tabla 7. Estadísticos descriptivos

	Media	Desviación estándar	N
Tipo de actividad física	2,9941	1,38256	340
Uso del internet	3,4618	1,39585	340

Tabla 8. Correlaciones

		Tipo de actividad física	Uso del internet
Tipo de actividad física	Correlación de Pearson	1	,579**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	340	340
Uso del internet	Correlación de Pearson	,579**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	340	340

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Concluimos que existe una correlación de Pearson positiva moderada de 0,579 ubicada entre los valores de $0,5 < r < 0,8$ entre la dimensión tipo de actividad física y la variable uso del internet con una significativa bilateral de 0,00; en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017. Concluyendo que a la correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

Existe relación directa entre la frecuencia de la actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017

Tabla 9. Estadísticos descriptivos

	Media	Desviación estándar	N
Frecuencia de actividad física	2,4912	,77378	340
Uso del internet	3,4618	1,39585	340

Tabla 10. Correlaciones

		Frecuencia de actividad física	Uso del internet
Frecuencia de actividad física	Correlación de Pearson	1	-,667**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	340	340
Uso del internet	Correlación de Pearson	-,667**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	340	340

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Concluimos que existe una correlación de Pearson inversamente proporcional de negativa moderada de 0,667 ubicada entre los valores de $-0,8 < r \leq -0,5$ entre la dimensión frecuencia de actividad física y uso del internet con una significativa bilateral de 0,00; en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017. Concluyendo que a menos frecuencia de actividad física es mayor el uso del internet.

PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3

Existe relación directa entre la duración de la actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017.

Tabla 11. Estadísticos descriptivos

	Media	Desviación estándar	N
Dimensión Duración de la actividad física	2,2088	1,21225	340
Uso del internet	3,4618	1,39585	340

Tabla 12. Correlaciones

		Dimensión Duración de la actividad física	Uso del internet
Dimensión Duración de la actividad física	Correlación de Pearson	1	,497**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	340	340
Uso del internet	Correlación de Pearson	,497**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	340	340

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Concluimos que existe una correlación de Pearson positiva débil de 0,497 ubicada entre los valores de $0 < r \leq 0,5$ entre la dimensión duración de la actividad física y la variable uso del internet con una significativa bilateral de 0,00; en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017. Concluyendo que la correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 4

Existe relación directa entre la intensidad de la actividad física con el uso de internet en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017.

Tabla 13. Estadísticos descriptivos

	Media	Desviación estándar	N
Dimensión Intensidad de la actividad física	2,6500	,93656	340
Uso del internet	3,4618	1,39585	340

Tabla 14. Correlaciones

		Dimensión Intensidad de la actividad física	Uso del internet
Dimensión Intensidad de la actividad física	Correlación de Pearson	1	,393**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	340	340
Uso del internet	Correlación de Pearson	,393**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	340	340

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Concluimos que existe una correlación de Pearson positiva débil de 0,393 ubicada entre los valores de $0 < r \leq 0,5$ entre la dimensión intensidad de la actividad física y la variable uso del internet con una significativa bilateral de 0,00; en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017. Concluyendo que la correlación es significativa en el nivel de 0,01 (bilateral)

4.2 DISCUSIÓN

En la presente investigación concluimos que existe una correlación de Pearson positiva moderada de 0,647 entre las variables actividad física y uso del internet con una significativa bilateral de 0,00; en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017. Concluyendo que la correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). Por otro lado, es importante mencionar la correlación de Pearson inversamente proporcional de negativa moderada de 0,667 encontrada entre la dimensión frecuencia de actividad física y uso del internet con una significativa bilateral de 0,00. Concluyendo que a menos frecuencia de actividad física es mayor el uso del internet.

Por otro lado, coincidimos con Pérez, G. et al. (2014) indica en sus resultados: que el 79,8% de los estudiantes, y el 97,2% de aquellos que cursaban Educación Física cumplían con las recomendaciones de realización de actividad física. Los alumnos que se identificaban con un nivel de actividad física alto eran los que cursaban en turno diurno, no consumían tabaco, alcohol ni drogas, no trabajaban, no tenían hijos ni pareja estable, y poseían un nivel socio-económico medio. Además, concluye: se sugiere la necesidad de una sólida intervención educativa por parte de las universidades para fomentar hábitos saludables y la realización regular de actividad física, ya que tienen una responsabilidad social primaria respecto a estas problemáticas.

Así mismo Ríos, M, et al. (2017), señala que cualitativamente se encontró una mejor adaptación entre los estudiantes que realizaron actividad física a lo largo del año escolar. En los resultados cuantitativos se encontró que el grupo estudio tuvo cambio significativo solo en el tópico: «satisfacción del

plantel» (chi cuadrado 0.046). El grupo control tuvo cambio significativo en 2 tópicos: «satisfacción del plantel» y «expectativa de la carrera»: 0.025 y 0.020 respectivamente). Los parámetros restantes no sufrieron cambios significativos. Conclusión: La actividad física constante favorece la mejor adaptación entre los estudiantes de nuevo ingreso, con ello se puede prevenir la depresión y su grave complicación: el suicidio.

Teresa, M. et al. (2011) arribó a los resultados: Del total de jóvenes universitarios 22.2% realiza AF. Los principales motivos para hacer AF fueron «beneficiar la salud» (45.8%) y «mejorar la figura» (32%) y para no hacerla la «pereza» (61.5%). La AF es mayor en quienes están satisfechos con los cambios logrados en este sentido y piensan mantenerlos (66%), y en quienes informan tener a su disposición recursos como implementos deportivos, tiempo, habilidades, cualidades físicas, buen estado de salud, espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad, y conocimientos para la realización adecuada de las prácticas. Conclusiones: Pocos jóvenes universitarios realizan AF y para la prevención y modificación del sedentarismo es necesario considerar aspectos de la motivación para el cambio y cómo ampliar o conseguir los recursos que necesitan para realizar AF.

Corroboramos con lo que plantea Muñoz-Dueñas, C.R., Burgos-Muñoz, S.J., Novoa-Sandoval, P. & Toro-Huamanchumo, C.J. (2017) en su investigación “Adicción a Internet: ¿cuál es la realidad en estudiantes de medicina de Latinoamérica?” señala que más allá de la frecuencia de adicción al internet (AI), lo más relevante es su impacto negativo en el estudiante. Observamos que el uso problemático de Internet se ha relacionado con distracción durante

horas de estudio, interferencia con las actividades cotidianas, malas habilidades sociales, mala calidad de sueño, conductas patológicas como impulsividad, neuroticismo y agresividad, síntomas somáticos como ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión severa. Hallazgos que resultan ser coherentes con la literatura mundial. Ante los datos expuestos anteriormente, surgen las siguientes interrogantes: ¿es Internet un mal necesario? ¿Un mal permisible tal vez?, o quizás es solo un injustificado antagonista del cuento. Ciertamente es que Internet es una herramienta indispensable en el quehacer cotidiano, y su uso adecuado puede traer consigo una serie de beneficios. Por ello, es recomendable prestar mayor atención al uso que le da el estudiante universitario, principalmente el de medicina. De esta manera, se podrían plantear estrategias o programas de salud mental en las universidades que permitan orientar el uso adecuado de Internet, focalizar los grupos vulnerables y/o establecer pautas para la modificación de conductas en aquellos que ya sufren algún nivel de adicción.

Coincidimos con Puerta, D. & Carbonell, X. (2013) en su investigación "Uso problemático de internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos" señala que la muestra está conformada por 595 estudiantes de la Universidad de Ibagué, de 16 a 34 años de edad, quienes completaron las tres secciones del cuestionario: (1) datos sociodemográficos, (2) información del uso de Internet y (3) la prueba adaptada, Internet Addiction Test -IAT- (Young, 1998a). Los resultados mostraron dos grupos: uno que hacía uso controlado de Internet (88%) y otro con uso problemático (12%). Sólo un caso mostró uso adictivo. El uso problemático de Internet se relacionó con el número de horas dedicado a redes sociales, chat, páginas de contenido para

adultos y películas. El uso de estas aplicaciones de Internet generó interferencia en las actividades cotidianas.

V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe una correlación de Pearson positiva moderada de 0,647 entre las variables actividad física y uso del internet con una significativa bilateral de 0,00; en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano 2017. Concluyendo que La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

SEGUNDA: En la dimensión tipo de actividad física, encontramos a 65 estudiantes que refieren no realizar ningún tipo de actividad física estos estudiantes a su vez refieren frecuentemente usar el internet representando el 51,6%. Por otro lado, encontramos a 59 estudiantes que indican realizar el tipo de actividad física deportiva, estos así mismos indican siempre usar el internet representando el 43,4%. Así mismo 54 estudiantes refieren realizar el tipo de actividad física de trabajar representando el 66,7% y estos a su vez indican refieren siempre usar el internet representando el 39,7%. Por otro lado, encontramos a 36 estudiantes que indican realizar algún tipo de ejercicio representando el 56,3% estos mismos estudiantes refieren que raramente hacen uso del internet representando el porcentaje más alto del 97%. Por otro lado, encontramos a 36 estudiantes que indican realizar el tipo de actividad física recreativa pasiva representando el 50,7%, estos mismos estudiantes refieren ocasionalmente usar el internet representando el 87,8% del total.

TERCERA: La dimensión duración de la actividad física, encontramos a 126 estudiantes que refieren realizar menos de 10 minutos su actividad

física representando el 88,7%, estos a su vez refieren frecuentemente usar el internet representando el 100%. Por otro lado, encontramos a 59 estudiantes que indican realizar más de 40 minutos su duración de su actividad física representando el 74,7%, estos estudiantes así mismos indican siempre usar el internet representando el 43,4%. Así mismo 54 estudiantes refieren realizar de 30 a 39 minutos su duración de actividad física representando el 98,2% y estos a su vez refieren siempre usar el internet representando el 39,7%. Por otro lado, encontramos a 36 estudiantes que indican realizar de 11 a 29 minutos su duración de actividad física representando el 56,3% estos mismos estudiantes refieren que raramente hacen uso del internet representando el porcentaje más alto del 97%.

CUARTA: La dimensión frecuencia encontramos a 124 estudiantes que refieren realizar diaria su frecuencia de actividad física representando el 54,9%, estos a su vez refieren frecuentemente usar el internet representando el 98,4%. Por otro lado, encontramos a 55 estudiantes que indican realizar semanal su frecuencia de su actividad física representando el 100%, estos estudiantes así mismos indican siempre usar el internet representando el 40,4%. Así mismo 55 estudiantes refieren realizar mensual su frecuencia de actividad física representando el 93,2% y estos a su vez indican siempre usar el internet representando el 40,4% del total.

QUINTA: La dimensión intensidad encontramos a 77 estudiantes que refieren realizar actividad física moderada representando el 50,0%, estos a su vez refieren siempre usar el internet representando el 56,6%. Por otro

lado, encontramos a 75 estudiantes que indican realizar leve actividad física representando el 98,7%, estos estudiantes así mismo indican frecuentemente usar el internet representando el 59,5%. Así mismo 59 estudiantes refieren realizar actividad física vigorosa representando el 100% y estos a su vez refieren siempre usar el internet representando el 43,4%. Por otro lado, encontramos a 51 estudiantes que indican realizar actividad física baja representando el 100% estos mismos estudiantes refieren que frecuentemente hacen uso del internet representando el porcentaje del 40,5% del total.

VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A la oficina de recreación y deportes que organice actividades de prevención y promoción de la salud orientados a la práctica de deportes, yoga, taichí, taekwondo y otros de manera continua y sistemática al interior de cada escuela profesional siendo planificadas y que encaminen hacia estilos de vida saludables de los estudiantes universitarios.

SEGUNDA: A los directivos de las diferentes escuelas profesionales de la Universidad Nacional del Altiplano, desarrollar al interior de cada escuela profesional actividades físicas saludables, como trotes, caminatas y charlas con una frecuencia de práctica de una actividad por semana encaminando hacia estilos de vida saludables de los estudiantes universitarios.

TERCERA: A los profesores de educación física de la Universidad Nacional del Altiplano, fortalecer y proponer en las actividades culturales programadas por la universidad actividades dinámicas y masificarlas hacia la práctica sistemática de actividad física y salud de manera sistemática dándole sostenibilidad a dichas actividades al interior de la universidad.

CUARTA: A los estudiantes de las diferentes escuelas profesionales desarrollar hábitos saludables en la práctica de actividad física de manera planificada y sistemática siendo estos incorporados en sus estilos de vida de manera continua formándolo como hábito perenne.

QUINTA: A los estudiantes de la escuela profesional educación física liderar las actividades culturales programadas por la universidad de manera responsable con liderazgo proponiendo actividades innovadoras y dinámicas involucrando a todo la comunidad universitaria.

VII. REFERENCIAS

1. Bustinza Quiñonez, K.V. (2016) "Factores Predisponentes de Enfermedades Cardiovasculares en Estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno- 2014" Puno.
2. Castells, M. (2000) Internet y la sociedad RED. Conferencia de presentación del Programa de doctorado sobre la sociedad de la información y el conocimiento Universitat Oberta de Catalunya.
3. Echeburúa E. (1999) ¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet. Bilbao: Desclee de Brower;
4. Fernández, N. (2013) Trastornos de conducta y redes sociales en internet. Salud Mental. 36: 521-527.
5. García, D. (2011). Las TICS en la educación iberoamericana. escenarios y experiencias Sistemas, Cibernética e informática, 8, 61-66.
6. Madrid LN. (2000). La adicción a Internet. Recuperado el 18 de julio de 2017, de Psicología Online: <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>
7. Mantilla-Tolosa, S.C., Gómez-Conesa, A., & Hidalgo-Montesinos, M.D. (2011) Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios. Revista de Salud Pública. 13(5): 748-758.
8. Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física Revista de Psicología, 48 (1), 185-206.
9. Márquez, S. & Garatachea, N. (2009) Actividad física y salud. Ediciones. Diaz de Santos. España
10. Muñoz-Deñas, C.R., Burgos-Muñoz, S.J., Novoa-Sandoval, P. & Toro-Huamanchumo, C.J. (2017). Adicción a Internet: ¿cuál es la realidad en estudiantes de medicina de Latinoamérica? Educación Médica.
11. OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud actividad física datos y cifras, Ginebra, Suiza.
12. OMS. (2016). Actividad física datos y cifras, Ginebra, Suiza.
13. OMS. (2017). Datos sobre la actividad física, Ginebra, Suiza.
14. Orellana, (2012) Uso de internet por jóvenes universitarios de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Tesis de maestría.
15. Pérez, G., Laíño, F.A., Zelarayán, J. & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. Nutrición hospitalaria. Original Deporte y ejercicio. 30 (4): 896-904. Doi: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>
16. Puerta-Cortés, D.X. & Carbonell, X. (2013) Uso problemático de internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. Avances en psicología Latinoamericana. 31 (3), 620-631. Doi. <http://dx.doi.org/10.1016/j.edumed.2017.01.005>

17. Ríos-Bustos, M.E., Torres-Vaca, M. & De la Torre, C. (2017) Actividad física y adaptación escolar en estudiantes de medicina en un campus de la Universidad Nacional Autónoma de México. *Investigación en Educación Médica*. 6 (21): 16-24. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2016.04.003>
18. Teresa-Varela, M., Duarte, C., Salazar, I.C., Fernanda-Lema, L. & Andrés-Tamayo, J. (2011) Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*. Vol.42 N°3.
19. Tracy N. (2008). Internet Addiction (Online Addiction). HealtyPlace. Recuperado el 22 de enero de 2017, de HealtyPlace: <http://www.healthyplace.com/addictions/internet-addiction/internetaddiction-online-addiction/>
20. Villatoro, P. & Silva, A. (2005) Estrategias, programas y experiencias de superación de la brecha digital y universalización de acceso a las nuevas TIC. Un panorama regional. Santiago de Chile: Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal).
21. Yapo Esteban, R.G. (2014) Actividad física en estudiantes de la escuela de tecnología médica de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el mes de diciembre del 2013. Lima.
22. Young, K. (2010) Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. Wiley. p. 19-34

ANEXOS

ANEXO N° A

CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2017**Instrucciones:**

Sr. Estudiante universitario la encuesta es anónima, a fin de que los resultados tengan mayor confiabilidad del caso, te pedimos que leas bien las preguntas o ítems, elije una alternativa y marca con una equis (X) o un aspa (+). Debes ser veraz en tus respuestas.

DIMENSIÓN: TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA

1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?

- a) Un deporte en específico
- b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha)
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería).
- d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- e) Ninguna

2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?

- a) En ninguna actividad
- b) Mirando televisión
- c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas
- d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta
- e) Deportes vigorosos como el fútbol, basket, o actividades en mecánica, construcción.

DIMENSIÓN FRECUENCIA

3. ¿Realizas tú alguna actividad física durante tus horas libres en la universidad?

- a) Práctica de deportes como fútbol, voley, basket
- b) Juegos recreativos (pesca, escondidas)
- c) Actividades como pintura, música, costura
- d) Ninguna actividad

4. En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?

- a) Ninguna
- b) Solo a veces
- c) A menudo
- d) Siempre

DIMENSIÓN DURACIÓN

5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?

- a) Ninguno
- b) 2 o 3
- c) 4 o 5
- d) Más de 5

6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 11 a 29 minutos
- c) De 30 a 39 minutos
- d) Más de 40 minutos

DIMENSIÓN: INTENSIDAD

7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?

- a) Ninguna
- b) 2 o 3
- c) 4 o 5
- d) Más de 5

8. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 11 a 29 minutos
- c) De 30 a 39 minutos
- d) Más de 40 minutos

9. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?

- a) Ninguna
- b) 2 o 3
- c) 4 o 5
- d) Más de 5

10. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 11 a 29 minutos
- c) De 30 a 39 minutos
- d) Más de 40 minutos

11. ¿Tú acostumbras ir de la casa a la universidad en?

- a) Movilidad particular
- b) Transporte urbano
- c) A pie

Muchas gracias por tu colaboración Modificado y contextualizado por la investigadora Concepción Ancco Ancco, (2017)

Gracias por su colaboración

ANEXO B.

CUESTIONARIO DE USO DE INTERNET

Marque el casillero, que represente con mayor precisión lo que usted experimenta respecto al uso del Internet

Escala de medición:

0=Nunca	3=Frecuentemente
1=Raramente	4=Muy a menudo
2=Ocasionalmente	5=Siempre

Preguntas	0	1	2	3	4	5
1. ¿Con qué frecuencia se conecta a Internet más de lo previsto?						
2. ¿Con qué frecuencia descuida las actividades de la casa para estar más tiempo conectado?						
3. ¿Prefiere excitarse con fotos o videos a través de Internet en lugar de buscar intimidad con su pareja?						
4. ¿Con qué frecuencia establece relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de Internet?						
5. ¿Con qué frecuencia personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo conectado a Internet?						
6. ¿Con qué frecuencia sus calificaciones o actividades académicas se afectan negativamente por la cantidad de tiempo que permanece en Internet?						
7. ¿Con que frecuencia revisa su correo electrónico antes de realizar otras tareas prioritarias?						
8. ¿Con qué frecuencia el tiempo que pasa en Internet afecta negativamente su desempeño o productividad en el trabajo?						
9. ¿Con qué frecuencia está a la defensiva o se muestra reservado cuando alguien le pregunta qué hace en Internet?						
10. ¿Con qué frecuencia bloquea los pensamientos desagradables de su vida con pensamientos agradables relacionados con Internet?						
11. ¿Se encuentra alguna vez pensando en lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a Internet?						
12. ¿Teme que su vida sin Internet sea aburrida y vacía?						
13. ¿Se siente molesto cuando alguien lo/a interrumpe mientras está conectado en Internet?						
14. ¿Con qué frecuencia pierde horas de sueño pasándolas conectado a Internet?						
15. ¿Se encuentra a menudo pensando en cosas						

relacionadas a Internet cuando no está conectado?						
16. ¿Le ha pasado alguna vez eso de decir "solo unos minutitos más" antes de apagar la computadora?						
17. ¿Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a Internet y no lo ha logrado?						
18. ¿Trata de ocultar cuánto tiempo pasa realmente conectado?						
19. ¿Prefiere pasar más tiempo en Internet que con sus amigos en la vida real?						
20. ¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a Internet?						

Young, K. (2010) **Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment.**

Modificado y contextualizado por la investigadora Ancco, (2017)

Gracias por su colaboración