



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



**FACTORES QUE IMPULSAN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN  
ESTUDIANTES POST COVID-19 EN LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA APLICACIÓN UNA PUNO - 2023.**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. ROMARIO CHAMBI CHOQUE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



## Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**FACTORES QUE IMPULSAN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES POST COVID-19 EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA APLICACIÓN UNA PUNO - 2023.**

AUTOR

**ROMARIO CHAMBI CHOQUE**

RECuento DE PALABRAS

**12110 Words**

RECuento DE CARACTERES

**69083 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**77 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**7.4MB**

FECHA DE ENTREGA

**Aug 7, 2024 4:57 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Aug 7, 2024 4:59 PM GMT-5**

### ● 15% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 7% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



Firmado digitalmente por FUENTES  
LOPEZ Jose Damian FAU  
20145498170 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 12.08.2024 11:47:52 -05:00



Firmado digitalmente por FLORES  
PAREDES Alcides FAU 20145498170  
soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 12.08.2024 15:54:17 -05:00

Resumen



## DEDICATORIA

A nuestro Padre Todopoderoso, guía y sostén inquebrantable, dedico con profundo agradecimiento este logro. Tú, que siempre me sostuviste firme frente a los obstáculos a lo largo de la investigación, has sido mi fuente de fortaleza, salud y bienestar. Tu fe y esperanza incansables han iluminado mi camino, motivándome a perseverar y culminar este trabajo, marcando así un significativo paso en mi crecimiento profesional.

A mi amada familia, pilar fundamental de mi existencia, les dedico este logro con inmensa gratitud. Su apoyo constante, amor incondicional y aliento incansable fueron el impulso que necesitaba en cada etapa de este desafío académico. Este logro no es solo mío, sino de todos nosotros, pues cada uno ha dejado una huella imborrable en este camino.

A ustedes, mi familia, amigos y seres queridos, les dedico este trabajo con profundo agradecimiento. Gracias por ser mi mayor inspiración y motivación. Este logro es el fruto de nuestro esfuerzo y amor compartido.

***Romario Chambi***



## AGRADECIMIENTOS

En inicio, deseo expresar mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional del Altiplano, cuna de mi formación profesional, y en especial a mi entrañable Escuela Profesional de Educación Física. Mis más sinceros agradecimientos se dirigen hacia mis instructores, verdaderos mentores que no solo transmitieron conocimientos, sino que también inculcaron en mí valores fundamentales y un sentido arraigado de profesionalismo. Su dedicación y apoyo fueron fundamentales en mi desarrollo académico y personal.

Agradezco sinceramente al jurado revisor por sus valiosas contribuciones a nuestro estudio. Sus observaciones y sugerencias han sido cruciales para mejorar la calidad y la rigurosidad de nuestra investigación. Su compromiso con la excelencia académica ha dejado una huella significativa en este trabajo.

*Romario Chambi*



# ÍNDICE DE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE DE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	
<b>ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>12</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>16</b>
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problemas específicos .....	16
<b>1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....</b>	<b>16</b>
<b>1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>18</b>
1.4.1. Objetivo general .....	18
1.4.2. Objetivos específicos .....	18
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>REVISIÓN DE LITERATURA</b>	
<b>2.1. ANTECEDENTES.....</b>	<b>20</b>



2.1.1. Antecedentes internacionales .....	20
2.1.2. Antecedentes latinoamericanos .....	21
2.1.3. Antecedentes nacionales .....	23
2.1.4. Antecedentes locales .....	24
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>27</b>
2.2.1. Factores psicológicos .....	27
2.2.2. Factores tecnológicos .....	28
2.2.3. Factores Socioeconómicos .....	29
2.2.4. Factores ambientales .....	30
2.2.5. Cambios en los comportamientos de actividad física .....	31
2.2.6. Rol de la educación física en el contexto post Covid-19 .....	31
2.2.7. La utilidad de la educación física .....	32
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>34</b>

### CAPÍTULO III

#### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1. LUGAR GEOGRÁFICO DEL ESTUDIO .....</b>	<b>36</b>
<b>3.2. PERIODO DE DURACIÓN .....</b>	<b>36</b>
<b>3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO .....</b>	<b>37</b>
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>38</b>
<b>3.5. MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>38</b>
<b>3.6. RECURSOS NECESARIOS .....</b>	<b>40</b>
<b>3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....</b>	<b>41</b>
3.7.1. Técnica .....	41



3.7.2. Instrumento .....	42
3.7.3. Validez y confiabilidad del instrumento de recolección de datos.....	42
<b>3.8. DISEÑO ESTADÍSTICO.....</b>	<b>43</b>
3.8.1. Tipo de investigación .....	43
3.8.2. Diseño de investigación .....	44
<b>3.9. PROCEDIMIENTO .....</b>	<b>44</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
<b>4.1. RESULTADOS .....</b>	<b>46</b>
<b>4.2 DISCUSIÓN .....</b>	<b>55</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>57</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>59</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>67</b>

**Área : Educación física y deporte**

**Tema : La Actividad Física**

**FECHA DE SUSTENTACIÓN: 26 de agosto 2024**



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Cronograma de actividades del proyecto .....	36
<b>Tabla 2</b> Material utilizado y servicios .....	37
<b>Tabla 3</b> Población de la Institución Educativa Secundaria Industrial Aplicación UNA Puno .....	38
<b>Tabla 4</b> Muestra de la I.E.S. Institución Educativa Aplicación UNA Puno .....	39
<b>Tabla 5</b> Validez y confiabilidad del Instrumento .....	43
<b>Tabla 7</b> Realizas actividades físicas en forma regular, de vez en cuando y no realizo en (si o no) .....	46
<b>Tabla 8</b> Factores psicológicos en la práctica de actividad física .....	48
<b>Tabla 9</b> Factores tecnológicos en la práctica de actividad física .....	49
<b>Tabla 10</b> Factores socioeconómicos en la práctica de actividad física .....	51
<b>Tabla 11</b> Factores ambientales en la práctica de actividad física .....	53



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Adolescentes realiza actividades físicas por categoría y sexo .....	47
<b>Figura 2</b> Factores psicológicos hacia la Educación Física en adolescentes.....	48
<b>Figura 3</b> Factores tecnológicos hacia la Educación Física en adolescentes .....	50
<b>Figura 4</b> Factores socioeconómicos hacia la Educación Física en adolescentes.....	51
<b>Figura 5</b> Factores socioeconómicos hacia la Educación Física en adolescentes.....	53



## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1:</b> Cuestionario de factores que influyen en la práctica de actividades física en adolescentes. ....	68
<b>ANEXO 2:</b> Bases de datos en SPSS y Excel .....	70
<b>ANEXO 3:</b> Evidencias fotográficas .....	74
<b>ANEXO 4:</b> Constancia de ejecución del proyecto .....	75
<b>ANEXO 5:</b> Declaración jurada de autenticidad de tesis .....	76
<b>ANEXO 6:</b> Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional .....	77



## ACRÓNIMOS

<b>AF:</b>	Actividad Física
<b>EF:</b>	Educación Física
<b>IES:</b>	Institución Educativa Secundaria
<b>MINEDU:</b>	Ministerio de Educación
<b>SPSS – V28:</b>	Paquete estadístico para las ciencias sociales
<b>TEST:</b>	Pruebas destinadas a evaluar conocimientos, aptitudes o funciones.
<b>XLSX:</b>	Hoja de cálculo de Excel con macros



## RESUMEN

El objetivo de esta investigación es determinar los factores que influyen en la participación en actividades físicas de los estudiantes post COVID-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA en Puno - 2023. En este estudio, se utilizó una metodología de epistemología positivista con enfoque cuantitativo, con estudio descriptivo transversal simple, con diseño no experimental transaccionales descriptivos, utilizando una muestra no probabilística por conveniencia. El cuestionario se estructuró en cuatro dimensiones: factores psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientales. Se midió la confiabilidad del instrumento utilizando el coeficiente alfa de Cronbach, el cual mostró niveles aceptables de consistencia interna para todas las dimensiones. Los datos recopilados se analizaron utilizando análisis descriptivos para identificar las percepciones y comportamientos de los estudiantes con respecto a la actividad física y los factores que la influyen. Los resultados indican que el 77.0% de los estudiantes varones y el 70.7% de las estudiantes mujeres participan regularmente en actividades físicas. El 49.7% de los hombres y el 52.0% de las mujeres están de acuerdo con la influencia psicológica, mientras que un 32.9% de los hombres y un 43.1% de las mujeres discrepan con los factores tecnológicos. Asimismo, el 49.7% de los hombres y el 62.6% de las mujeres concuerdan con la influencia socioeconómica, y el 38.5% de los hombres y el 37.4% de las mujeres muestran indiferencia hacia los factores ambientales en la actividad física. Se recomienda diseñar intervenciones y políticas que promuevan un estilo de vida activo y saludable en el contexto educativo de la Institución Educativa Aplicación UNA en Puno.

**Palabras claves:** Actividad Física, Covid-19, Educación Física, Factores, Psicológicos, Tecnológicos.



## ABSTRACT

The objective of this research is to determine the factors that influence the participation in physical activities of post COVID-19 students in the Educational Institution Application UNA in Puno - 2023. In this study, a positivist epistemology methodology with quantitative approach was used, with simple cross-sectional descriptive study, with descriptive transactional non-experimental design, using a non-probabilistic sample by convenience. The questionnaire was structured in four dimensions: psychological, technological, socioeconomic and environmental factors. The reliability of the instrument was measured using Cronbach's alpha coefficient, which showed acceptable levels of internal consistency for all dimensions. The data collected were analyzed using descriptive analyses to identify students' perceptions and behaviors regarding physical activity and the factors that influence it. The results indicate that 77.0% of male students and 70.7% of female students regularly participate in physical activities. 49.7% of the males and 52.0% of the females agree with the psychological influence, while 32.9% of the males and 43.1% of the females disagree with the technological factors. Likewise, 49.7% of men and 62.6% of women agree with socioeconomic influence, and 38.5% of men and 37.4% of women show indifference to environmental factors on physical activity. It is recommended to design interventions and policies that promote an active and healthy lifestyle in the educational context of the Educational Institution Application UNA in Puno.

**Keywords:** Physical Activity, Physical Education, Psychological, Technological, Factors.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

El proyecto de estudio factores que impulsan la actividad física en estudiantes post COVID-19 en la institución educativa aplicación UNA Puno - 2023 consta de varios capítulos que ofrecen una perspectiva completa. El primer capítulo aborda la estrategia de investigación, la definición precisa del objeto de estudio, sus límites, justificación y objetivos del proyecto. El objetivo es proporcionar una comprensión clara y comprensible de la investigación desde sus raíces.

El segundo capítulo revisión de literatura, se establece un marco teórico sólido para el estudio y marco conceptual. Se espera situar la investigación en un contexto amplio para proporcionar una base sólida y contextualizada para las fases posteriores del estudio.

El tercer capítulo describe los materiales, métodos y procedimientos utilizados, el tipo y diseño de la investigación, la metodología utilizada y la ubicación y descripción geográfica de la población objeto de estudio. Además, se presentan las técnicas e instrumentos para recopilar datos que garantizan la rigurosidad del proceso investigativo.

El cuarto capítulo, resultados y discusiones, describe por objetivos los resultados de la recopilación de datos en los estudiantes de secundaria de edades 11 a 18 años. Los datos se analizaron en tablas y figuras utilizando SPSS-28, con sus respectivas interpretaciones y discusiones.



## 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La pandemia global de COVID-19 ha impactado considerablemente en la vida de las personas, generando cambios significativos en diversos aspectos, incluyendo las prácticas de actividad física en estudiantes. La Institución Educativa Aplicación UNA, situada en Puno, no ha sido inmune a esta transformación, vivenciando un periodo de confinamiento que ha afectado las rutinas y comportamientos relacionados con la actividad física de sus estudiantes. Durante el confinamiento, las restricciones implementadas para contener la propagación del virus han limitado la movilidad y el acceso a instalaciones deportivas, creando un entorno propicio para la reducción de la actividad física entre los estudiantes. Además, la introducción de la tecnología en la educación a distancia ha traído consigo nuevas dinámicas y desafíos en la forma en que los estudiantes participan en actividades físicas. En este contexto, surge la necesidad de profundizar en la comprensión de los factores que impulsan la actividad física en los estudiantes post COVID-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA, Puno. La investigación se propone identificar y analizar los elementos psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientales que influyen en la participación de los estudiantes en actividades físicas, con el objetivo de orientar estrategias y políticas que promuevan un estilo de vida activo y saludable.

El planteamiento del problema se basa en la importancia de abordar las repercusiones de la pandemia en el ámbito educativo, reconociendo la relevancia de la actividad física para el bienestar integral de los estudiantes. A través de este estudio, se busca contribuir al diseño de intervenciones efectivas que fomenten la práctica regular de actividad física, teniendo en cuenta las particularidades y desafíos específicos que la pandemia ha dejado en la comunidad educativa de la Institución Educativa Aplicación UNA, Puno.



## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuáles son los factores determinantes que inciden en la participación en actividades físicas de estudiantes post COVID-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA, Puno?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cómo afectan los factores psicológicos en la actividad física en estudiantes Post Covid-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA Puno - 2023?
- ¿De qué manera afectan los factores tecnológicos en la actividad física en estudiantes Post Covid-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA Puno - 2023?
- ¿Cómo afectan los factores socioeconómicos en la actividad física en estudiantes Post Covid-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA Puno - 2023?
- ¿Cómo influyen los factores ambientales en la actividad física en estudiantes Post Covid-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA Puno - 2023?

## **1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

La presente investigación se justifica debido a la necesidad de comprender y abordar los factores psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientales que



influyen en la práctica de actividad física de los adolescentes en el contexto post Covid-19.

En primer lugar, se ha observado que la situación post Covid-19 ha generado cambios significativos en la vida de los adolescentes, afectando su bienestar físico, psicológico y emocional. Martínez Rodríguez et al. (2021) destacan la importancia de la actividad física como medio para establecer hábitos saludables y mejorar estos aspectos en los adolescentes en esta etapa de recuperación post pandemia.

Además, el factor tecnológico ha adquirido relevancia social durante la pandemia, ya que muchos adolescentes han incrementado el uso de las redes sociales como una forma de mantenerse conectados y entretenerse (Joaquín Piedra, 2020). Sin embargo, se ha evidenciado que este aumento en el uso de la tecnología ha llevado a consecuencias negativas como el aumento de la ansiedad y la obesidad (Aguilar-Cordero *et al.*, 2021).

Es fundamental abordar de manera integral los factores psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientales, ya que estos pueden limitar la consideración de los beneficios que aporta una práctica regular de actividad física en los adolescentes (Hernández Olarte *et al.*, 2021). Identificar y comprender cómo estos factores influyen en la toma de decisiones de los adolescentes respecto a la práctica de actividad física en el contexto post Covid-19 es de vital importancia para diseñar estrategias efectivas que promuevan un estilo de vida saludable.

Por lo tanto, esta investigación se justifica al contribuir al conocimiento científico sobre los factores que influyen en la práctica de actividad física en los adolescentes en tiempos de post Covid-19. Los resultados obtenidos permitirán identificar posibles problemas y desafíos relacionados con estos factores, y brindarán información valiosa para el desarrollo de intervenciones y programas que promuevan la práctica de actividad



física de manera adecuada, considerando las particularidades de cada factor en el contexto post pandemia.

De esta manera, se cumplen las normas de justificación al destacar la importancia y conveniencia de abordar la influencia de los factores psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientales en la práctica de actividad física de los adolescentes en el contexto post Covid-19. Se respalda la justificación con referencias de estudios anteriores que respaldan la necesidad de abordar estos factores y se resalta la relevancia social de la investigación para promover la salud y el bienestar de los adolescentes en tiempos de post pandemia.

#### **1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar los factores que impulsan la actividad física en estudiantes Post Covid-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA Puno - 2023.

##### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Describir los factores psicológicos que impulsan la actividad física en estudiantes Post Covid-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA Puno - 2023.
- Conocer los factores tecnológicos que impulsan la actividad física en estudiantes Post Covid-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA Puno - 2023.
- Analizar los factores socioeconómicos que impulsan la actividad física en estudiantes Post Covid-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA



Puno - 2023.

- Evaluar los factores ambientales que impulsan la actividad física en estudiantes Post Covid-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA

Puno - 2023.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

Durante la revisión de antecedentes vinculados al problema de estudio, se exploraron investigaciones a nivel global, latinoamericano, nacional, regional y local, las cuales se centran en los factores que ejercen influencia sobre la participación en actividades físicas.

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

El estudio realizado por Lee et al. (2022), examinó los efectos de la pandemia de COVID-19 en la rutina diaria y el bienestar emocional de los adolescentes coreanos. Para esto, se llevó a cabo un análisis comparativo que exploró los factores relacionados con el estilo de vida y la salud mental de los adolescentes antes y durante la pandemia. En cuanto a la metodología, se realizó un análisis secundario utilizando datos de una cohorte transversal nacional recopilados en 2019 y 2020. La muestra consistió en 57,303 estudiantes encuestados en 2019 y 54,948 en 2020, a través de la encuesta basada en la web sobre el comportamiento de riesgo de los jóvenes coreanos (KYRBS). Se evaluaron factores como hábitos dietéticos, niveles de actividad física, tiempo dedicado al estudio, duración del uso de Internet, así como el estado de salud mental, que incluyó estrés percibido, síntomas depresivos y pensamientos e intentos suicidas. Los resultados revelaron que los niveles de estrés percibidos, el estado de ánimo depresivo auto informado y los pensamientos e intentos suicidas fueron menores en los estudiantes encuestados en 2020 durante la pandemia en



comparación con aquellos encuestados en 2019 antes del brote. Además, se observó una disminución en el tiempo dedicado al estudio y la duración del sueño durante la pandemia, mientras que la satisfacción con el sueño aumentó.

### **2.1.2. Antecedentes latinoamericanos**

Según los estudios realizados en Colombia por Herrera (2022), en su investigación sobre la actividad física escolar durante la pandemia de COVID-19 en educación secundaria, utilizando el cuestionario Youth Activity Profile - Spanish, en Zipaquirá, Cundinamarca, se tuvo como objetivo caracterizar la actividad física de los estudiantes durante el confinamiento, centrándose en la educación física saludable en el municipio mencionado. El estudio se llevó a cabo mediante un enfoque descriptivo de tipo cuantitativo con un diseño transversal. Se aplicó el cuestionario Young Activity Profile - Spain de manera autoadministrada a 578 adolescentes de 12 a 17 años pertenecientes a la I.E.M. Técnico Industrial de Zipaquirá durante el período de confinamiento en el año 2021. Las variables primarias incluyeron el nivel de actividad física moderada y vigorosa durante la jornada escolar, fuera de ella, en el tiempo libre y los fines de semana, así como el comportamiento sedentario. Las variables secundarias comprendieron la edad, el sexo y el grado escolar de los participantes. Los resultados revelaron un tiempo promedio de clase virtual de  $137,02 \pm 5,7$  minutos. La actividad física fuera de la jornada escolar fue de 17,5 minutos, mientras que durante los fines de semana se alcanzaron 57,7 minutos de actividad física. Por otro lado, se observó que se dedicaron 96,7 minutos a comportamientos sedentarios.

La investigación llevada a cabo por Echeverría Jaramillo et al. (2023), se



desarrolló en el Instituto Superior Tecnológico José Chiriboga Grijalva, situado en Ibarra, Ecuador. El objetivo principal fue realizar un seguimiento de las medidas antropométricas, como peso y talla, de los estudiantes en el contexto de la pandemia de COVID-19. Para diagnosticar el estado nutricional, se empleó el Índice de Masa Corporal (IMC), clasificando como sobrepeso a aquellos cuyo IMC se situaba entre los percentiles 85 y <95, y como obesidad a aquellos con un valor igual o mayor al percentil 95. Los resultados del estudio revelaron que el 75% de los estudiantes con obesidad y el 73.4% de aquellos con sobrepeso residían en zonas urbanas. Además, se observó que el mayor porcentaje de estudiantes con sobrepeso pertenecía a un nivel socioeconómico medio-bajo, mientras que la mayoría de aquellos con obesidad provenían de un nivel socioeconómico alto. Se estableció una relación entre el confinamiento, impuesto como medida sanitaria para prevenir la propagación del COVID-19, y el aumento del IMC de los estudiantes del instituto. Esto sugiere que el confinamiento tuvo un impacto negativo en los hábitos de alimentación y actividad física de los estudiantes, contribuyendo al aumento de peso.

En el estudio realizado por Abdeahad y Mock (2023), se exploró la relación entre la participación en deportes recreativos del campus (CRS) antes del cierre del campus y los factores estresantes percibidos, así como la competencia percibida de los estudiantes postsecundarios durante el cierre causado por la pandemia de COVID-19. La investigación se llevó a cabo en una universidad canadiense, donde se recopiló información de estudiantes con membresía en CRS a través de cuestionarios en línea, tanto antes como durante el cierre del campus. Mediante el análisis factorial, se identificaron nuevos factores estresantes surgidos durante el cierre del campus, como la incertidumbre académica y los desafíos del



aprendizaje en línea. Los resultados también revelaron que los estudiantes que participaban con mayor frecuencia en actividades recreativas antes de la pandemia experimentaron niveles más bajos de factores estresantes relacionados con la pandemia. Además, estos estudiantes mostraron una mayor competencia percibida para enfrentar desafíos y manejar su carga de trabajo escolar durante el período de confinamiento.

### **2.1.3. Antecedentes nacionales**

En un estudio llevado a cabo por Idme Merma (2021) en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, se propuso determinar la relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en estudiantes de un colegio nacional en Arequipa durante la pandemia de COVID-19. Utilizando un enfoque observacional, prospectivo y longitudinal, se llevó a cabo el estudio en el colegio nacional Inmaculada Concepción, donde se seleccionaron 142 alumnos de nivel secundario según criterios de inclusión y exclusión. La metodología propuesta por Altman y Douglas fue empleada como instrumento para la recolección de datos. Los resultados mostraron que el 6,34% de los estudiantes presentaba problemas severos de uso de videojuegos, el 42,45% presentaba problemas parciales y el 51,41% no tenía problemas relacionados con el uso de videojuegos. En cuanto al nivel de actividad física, el 49,30% tenía un nivel bajo, el 45,77% tenía un nivel moderado y el 7,93% tenía un nivel intenso. Sin embargo, al analizar la relación entre la adicción a los videojuegos y el nivel de actividad física, no se encontró una asociación significativa ( $p = 0,052$ ). En conclusión, el estudio no identificó una relación directa entre la adicción a los videojuegos y el nivel de actividad física en los estudiantes del colegio nacional Inmaculada Concepción durante la pandemia de COVID-19.



Los investigadores Cardenas y Alvarado (2023), llevaron a cabo un estudio con el objetivo de determinar el nivel de actividad física que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao. La metodología empleada en este trabajo fue cuantitativa, de alcance descriptivo y sin experimentación. La muestra consistió en 120 docentes del nivel secundario de la institución. Para recopilar datos informativos, se utilizó el Youth Activity Profile (YAP-SL), que permitió conocer la percepción de la población adolescente sobre su actividad física. Los hallazgos del estudio revelaron que la actividad física de los estudiantes de la I.E. Nacional Callao se encuentra en un nivel medio, representado por el 67,6%. En consecuencia, se comprendió la necesidad de implementar estrategias para fomentar una mayor participación en la actividad física, así como trabajar con aquellos estudiantes que se encuentran en niveles bajos de actividad.

#### **2.1.4. Antecedentes locales**

Según el trabajo de investigación de tesis realizado por Ortiz Gutiérrez (2017), en la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, se exploró la relación entre la actividad física y el Índice de Masa Corporal (IMC) en escolares de 8 a 13 años de instituciones educativas primarias rurales de Tilali en 2017. Los resultados obtenidos por sexo fueron los siguientes: de las 87 estudiantes mujeres, el 61,7% se encuentra en la escala común de su IMC, mientras que el 28,4% se encuentra en la escala de sobrepeso y el 7,1% se sitúa en la escala de obesidad. Además, el 2,1% de las estudiantes mujeres se ubican en la escala de desnutrición moderada y el 0,7% en la escala de desnutrición severa. Por otro lado, entre los estudiantes varones, el 50% se encuentra en la escala regular, mientras que el 10,8% se localiza en la escala de obesidad. Además, el 2,7% de los estudiantes varones se encuentran en la escala de desnutrición moderada y severa en ambos



casos. Estos hallazgos proporcionan información relevante sobre la relación entre la actividad física y el IMC en escolares de la zona rural de Tilali, destacando la importancia de promover hábitos saludables y una adecuada actividad física en esta población.

En su tesis, el investigador Palomino Cayo (2018), de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, tuvo como objetivo analizar los factores que influyen en la participación en actividad física de estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 en la ciudad de Puno. El estudio se enmarcó en un diseño descriptivo y correlacional. La muestra estuvo compuesta por 196 estudiantes, distribuidos en 71 de 3° grado, 53 de 4° grado y 73 de 5° grado. Se utilizó un cuestionario para recopilar datos sobre los factores que afectan la participación en actividad física, y se obtuvo una consistencia interna (Alpha de Cronbach) de 0.74. Para el análisis estadístico, se empleó el análisis inferencial utilizando la correlación de Rho de Spearman. Los resultados mostraron que los factores psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientales tienen una influencia significativa en la participación en actividad física, con una correlación inversa de  $-0.195^{**}$  según el coeficiente de Rho de Spearman.

En el estudio de investigación realizado por Peralta Huamantuma (2018), en la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, se examinó la actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro en el año 2017. Los resultados mostraron que el 28.4% de las estudiantes mujeres se encontraban en la escala de sobrepeso, mientras que el 7.1% presentaba obesidad. Además, se identificó que el 2.1% de las estudiantes mujeres presentaban desnutrición moderada, y un caso correspondía a desnutrición severa con un 0.7%. Por otro lado, se observó que el 10.8% de los



estudiantes varones se encontraban en la escala de obesidad, y el 2.7% presentaba desnutrición moderada o severa. Estos hallazgos resaltan la importancia de monitorear y promover hábitos saludables, así como implementar intervenciones adecuadas para abordar los problemas de peso y nutrición en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro.

En un estudio realizado por Turpo Calcina (2019), en la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, se evaluaron las actitudes hacia la práctica de actividad física deportiva en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Adventista Puno. Para recopilar datos, se utilizó un cuestionario de reacciones de práctica de actividad física-deportiva para adolescentes, con una confiabilidad de  $r = 0.70$ . Los resultados indicaron que el 73.9% de los alumnos de dicha institución presentaban indiferencia hacia la práctica de actividad física. Además, el 13.5% mostraba actitudes negativas, el 11.7% actitudes positivas, el 5% actitudes bastante negativas y el 5.0% actitudes bastante positivas.

En una investigación llevada a cabo por Llanos Chipana (2022), en la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, se exploró el "Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Técnica Agropecuaria Túpac Amaru, zona rural de Lacalaca Chucuito - 2021". Utilizando una encuesta para evaluar el grado de actividad física, se determinó que el nivel de práctica de actividad física en los alumnos era regular, con un nivel de significancia del 0.05 o 5%. Esto se apoyó en el cálculo de la Chi cuadrada, donde el valor calculado ( $2_{calculada}$ ) fue de 5.557, inferior al valor de la Chi cuadrada de tablas ( $2_{tablas}$ ) correspondiente a 7.815. Además, se observó que el grado de significancia ( $0.135 = 13.5\%$ ) era superior al margen de error del 5%, lo que llevó a aceptar la premisa nula en el estudio.



## 2.2. MARCO TEÓRICO

### Actividad Física

Es crucial distinguir entre los conceptos y definiciones de ejercicio y actividad física. Ambos términos poseen distinciones significativas; la actividad física engloba cualquier movimiento corporal que resulte en el gasto de energía, mientras que el ejercicio se percibe como una subcategoría de actividad física. El ejercicio se caracteriza por niveles específicos de planificación, estructura y repetición, lo que lo diferencia de otras formas de actividad física.

El término "actividad física" se refiere a cualquier actividad que requiera un esfuerzo físico, como lavarse los dientes, moverse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro o participar en un deporte de alto rendimiento (Meneses Montero y Monge Alvarado, 1997). De otro lado, la actividad física puede reducir los índices de violencia entre los jóvenes, fomentar estilos de vida sin tabaco y reducir otros comportamientos arriesgados como las prácticas sexuales de riesgo o el consumo de drogas ilícitas (Conny, 2014).

Por otro lado, la actividad física es importante para mantener un estilo de vida saludable, es importante comprender que la actividad física abarca una gama más amplia de actividades y puede tener un impacto positivo en una variedad de aspectos de la vida de las personas.

#### 2.2.1. Factores psicológicos

Son factores esenciales que están presentes en la actividad física con fines de mejorar la salud, tales como:



**El carácter psíquico y emocional:** Beneficiosa para el cuerpo, sino que también juega un papel vital en el fortalecimiento del bienestar psicológico y emocional. Tanto la mejora de la autoestima como la gestión de la ansiedad son resultados significativos de la participación en actividades físicas regulares, proporcionando al individuo una base sólida para una autoevaluación positiva y una mayor seguridad en sí mismo.

**La interacción:** La actividad física no solo beneficia el cuerpo, sino que también promueve la interacción social, la cohesión comunitaria y el desarrollo de relaciones interpersonales. Es una herramienta valiosa para fomentar valores sociales positivos y construir una sociedad más saludable y conectada.

**El aprendizaje significativo:** Es un proceso dinámico que implica la integración de nuevos conocimientos con los conocimientos previos del individuo. A través de la adecuada activación y conexión de estos conocimientos, se promueve una comprensión profunda y duradera que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes y atletas.

**La higiene mental:** En el contexto de la actividad física se refiere a la adopción de prácticas y comportamientos que promuevan el bienestar integral del individuo, tanto físico como mental. Al prestar atención a las necesidades emocionales y psicológicas, se puede garantizar que la práctica deportiva sea una experiencia saludable, segura y gratificante.

### 2.2.2. Factores tecnológicos

La investigación sobre los factores que influyen en la realización de actividad física durante la adolescencia ha evolucionado en los últimos años a tenor de los avances tecnológicos



Según los autores Pérez-Díaz et al. (2023) actualmente las nuevas tecnologías están integradas en la sociedad y son una parte importante y significativa en la vida de los más jóvenes. Estas nuevas tecnologías en algunas ocasiones están relacionadas con un comportamiento sedentario que ha desembocado en la reducción de los niveles de actividad física de los niños, factor que está directamente relacionado con un incremento de la obesidad infantil.

En este sentido, es crucial reconocer el papel que las nuevas tecnologías juegan en la promoción de comportamientos sedentarios y la reducción de la actividad física entre los jóvenes. Para abordar este problema, se deben utilizar métodos para equilibrar el uso de la tecnología con la participación en actividades físicas activas. Esto podría incluir la creación de aplicaciones y dispositivos tecnológicos que fomenten la actividad física, así como la enseñanza sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y activo en la era de la información.

### **2.2.3. Factores socioeconómicos**

Documenta que el nivel socioeconómico está fuertemente relacionado con el sobrepeso y la obesidad, presentando mayores riesgos los niños pertenecientes al NSE alto. En el sexo masculino, la edad tiene una mayor asociación con el sobrepeso; mientras que en el femenino es con el sobrepeso y obesidad. El nivel de actividad física no presenta asociación significativa con los valores superiores del IMC (Bustamante V *et al.*, 2007). La actividad física no está determinada por factores biológicos o genéticos, e incluso la concordancia familiar en el nivel de actividad debe atribuirse principalmente a factores ambientales y socioeconómicos compartidos. Pero las relaciones entre actividad física y factores



socioeconómicas son complejas (Cano Garcinuño *et al.*, 2011).

Las desigualdades socioeconómicas pueden ser una de las causas que modifiquen los patrones alimenticios y actividad física de nuestros estudiantes. La obesidad y el sobrepeso son un problema en la sociedad actual, y su tendencia ascendente, especialmente en la población infantil, han hecho que sean consideradas como la epidemia del siglo XXI según organizaciones internacionales (Sanchez-Urrea y Izquierdo Rus, 2021).

Los factores socioeconómicos tienen un impacto significativo en la salud y el bienestar de la población, especialmente con respecto al sobrepeso y la obesidad. Para promover estilos de vida más saludables y reducir la incidencia de estas enfermedades en la sociedad actual, es crucial abordar estas desigualdades.

#### **2.2.4. Factores ambientales**

La realización de actividades físico-deportivas en el medio natural debe conllevar una actitud de respeto hacia el medioambiente entre los participantes (Santos-Pastor *et al.*, 2019).

La desigualdad de oportunidades para realizar ejercicios físicos en el área que rodea a la vivienda familiar es un factor que influye en la realización de actividad física y en el riesgo de obesidad (Fernández García, 2012). Se detalla así mismo, la relación entre factores ambientales y la actividad física que pueden variar según el ámbito de la actividad, llegando a tener un impacto desigual en los diferentes espacios. Un espacio puede ser saludable o beneficioso para la sociedad al andar para trasladarse de un sitio a otro, pero perjudicial a la hora de realizar alguna actividad física en las calles (Orfila y Méndez-Pérez, 2022). La actividad física se realiza generalmente al aire libre, en contacto directo con el medio



ambiente y para el sistema educativo tiene como objetivo educar el cuerpo y su movimiento, implicando sus capacidades y destrezas físicas y mentales (Rodríguez Durand *et al.*, 2020). Estos estudios destacan la interconexión compleja entre actividad física, medio ambiente y salud, enfatizando la importancia de considerar diversos factores y perspectivas para promover un estilo de vida activo y sostenible.

## **Impacto del Covid-19 en la Actividad Física**

### **2.2.5. Cambios en los comportamientos de actividad física**

En Perú, una de las primeras medidas preventivas para allanar la curva epidemiológica de la pandemia COVID-19 fue la cuarentena, que cambió de forma importante la conducta alimentaria, la actividad física y la salud mental (Esparza-Varas *et al.*, 2022). La pandemia por COVID-19 ha incrementado la inactividad física y los comportamientos sedentarios, los cuales varían según las características individuales (Pinillos-Patiño *et al.*, 2022).

### **2.2.6. Rol de la educación física en el contexto post Covid-19**

Según Martin-Sanchez *et al.* (2023), debido a los cambios y desafíos que han surgido como resultado de la pandemia, el papel de la educación física en el contexto posterior a la pandemia se ha vuelto aún más relevante. Aquí hay algunas cosas importantes que resaltan su importancia:

**Promoción de la salud física y mental:** la educación física es



fundamental para promover la salud física y mental de los estudiantes. Después de la pandemia, es fundamental que los estudiantes vuelvan a participar en actividades físicas regulares para ayudarlos a recuperarse físicamente, fortalecer su sistema inmunológico y reducir el estrés y la ansiedad causados por el confinamiento y la incertidumbre.

**Fomento de la socialización y el trabajo en equipo:** la educación física brinda oportunidades para la socialización y el trabajo en equipo, habilidades que pueden haberse visto afectadas durante los períodos de distanciamiento social. Participar en juegos y actividades deportivas en grupo ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales, conectarse con sus compañeros y sentirse más parte de la comunidad escolar.

**Enseñanza de habilidades de adaptación y resiliencia:** La pandemia ha requerido que las personas se adapten a cambios rápidos y a menudo desafiantes en su vida diaria. Al enfrentar desafíos físicos y mentales en el salón de clases, la educación física puede enseñar a los estudiantes habilidades de adaptación y resiliencia. Esto les enseña a superar obstáculos y afrontar situaciones adversas.

**Educación en hábitos de vida saludables:** En la educación física, los estudiantes no solo aprenden a hacer ejercicio, sino también a comprender la importancia de llevar una vida saludable. Después de la pandemia, es crucial educar a los niños sobre cómo mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades mediante una dieta equilibrada, un descanso adecuado y la gestión del estrés.

### 2.2.7. La utilidad de la educación física

Según Bienvenido Martínez (2020), el papel de la educación física es



fundamental y multifacético en el desarrollo integral de las personas. Estos son algunos de los beneficios más significativos de la educación física:

**Promoción de la salud:** La educación física mejora significativamente la salud física y mental. Los estudiantes desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y otras habilidades motoras esenciales para mantener un estilo de vida saludable al participar en actividades físicas y deportivas.

**Prevención de enfermedades:** La educación física promueve la actividad física regular para prevenir la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y la osteoporosis. La adopción de un estilo de vida activo y saludable puede prevenir o reducir estas enfermedades que son cada vez más comunes en la sociedad actual.

**Desarrollo de habilidades sociales y emocionales:** La educación física crea un entorno favorable para el desarrollo de estas habilidades. Los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, a comunicarse efectivamente, a gestionar el conflicto y a confiar en sí mismos participando en actividades de equipo y compitiendo en deportes.

**Mejorar el rendimiento académico:** Hay evidencia que indica que hacer ejercicio regular mejora el rendimiento académico. La educación física mejora el desempeño en el aula porque reduce el estrés y la ansiedad, mejora la concentración y la atención y fomenta un mejor funcionamiento cognitivo.

**Fomento de estilos de vida activos:** La educación física es fundamental para fomentar estilos de vida activos y sostenibles a lo largo de la vida. La educación física proporciona a los estudiantes las habilidades y el conocimiento



necesarios para mantenerse activos y saludables en el futuro al enseñarles la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

### **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

#### **Actividad Física**

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Incluye ejercicios, deportes, actividades recreativas y desplazamientos diarios. Este concepto abarca tanto las actividades planificadas como las incorporadas en la rutina diaria.

#### **Covid-19**

El Covid-19, o enfermedad por coronavirus 2019, es una infección viral causada por el SARS-CoV-2. Se abordarán los impactos directos e indirectos de la pandemia en la actividad física de los estudiantes, considerando cambios en comportamientos, restricciones y medidas de distanciamiento social.

#### **Educación Física**

La Educación Física se refiere a la disciplina educativa que utiliza la actividad física y el movimiento como herramientas pedagógicas. En el contexto Post Covid-19, se explorarán las adaptaciones y desafíos que la Educación Física ha experimentado, así como su papel en promover estilos de vida activos.

#### **Factores psicológicos**

Los factores psicológicos comprenden aspectos como la motivación, la autoeficacia y el bienestar emocional. Estos elementos influyen en la participación de los estudiantes en actividades físicas y se explorarán desde perspectivas teóricas que aborden la interrelación mente y cuerpo.

#### **Factores tecnológicos**

Los factores tecnológicos incluyen el impacto de la tecnología en la actividad física,



como aplicaciones de fitness, dispositivos wearables y plataformas educativas virtuales. Se analizará cómo estas herramientas pueden actuar como facilitadores o barreras para la participación activa.

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. LUGAR GEOGRÁFICO DEL ESTUDIO

La investigación se llevó a cabo en el departamento de Puno, ubicado en la pintoresca sierra sudeste del Perú. Esta región se extiende por la meseta del Collao, con coordenadas geográficas entre los 13°00'66"00" y 17° 17' 30" de latitud sur, y los 71° 6' 57" y 68° 48' 46" de longitud oeste respecto al meridiano de Greenwich. Limita al sur con Tacna, al este con Bolivia y al oeste con Cusco, Arequipa y Moquegua.

#### 3.2. PERIODO DE DURACIÓN

La información brindada en la siguiente tabla concierne a los datos pre y post trabajo.

**Tabla 1**

*Cronograma de actividades del proyecto*

Actividades	Trimestres - 2023							
	M	J	J	A	S	O	N	D
Presentación del proyecto.	X							
Aprobación del proyecto.		X						
Preparación de instrumentos.			X					
Aplicación de instrumentos.			X	X				
Sistematización de datos.					X			
Redacción final del informe.						X		
Presentación del informe.							X	
Sustentación del informe.							X	X



Fuente: Cronograma de actividades

### 3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Los materiales empleados en el trabajo de investigación son presentados en la siguiente tabla para una organización más clara.

**Tabla 2**

*Material utilizado y servicios*

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
<b>Bienes</b>				
SPSS-25	Anual	353.94	1	353.94
Material de escritorio	Mes	120		120,00
Plumones	Mes	2,50	30	75,00
Correctores	Mes	1,40	20	75,00
Material bolígrafo	Mes	1,40	108	150 ,00
Botellas de Tinta Canon.	Mes	45,00	4	180,00
Fichas de investigación	Dia	0,20	100	75,00
<b>Sub Total</b>				953.94
<b>Recursos</b>				
Servicios de computación	Mes	100	100	100
Recopilación de datos de investigación.	Mes	100,00	100,00	100,00
Procesamientos de datos en Excel y SPSS.	Mes	100,00	100,00	100,00
Imprevistos	Mes	200,00	200,00	200,00
Laptop Lenovo	-	3000,00	1	3000,00
Servicio de internet.	Mes	30,00	6	180,00
<b>Sub Total</b>				3500,00
<b>Presupuesto total</b>				S/. 4,634,94

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

La población objeto de estudio y análisis en la Institución Educativa Secundaria Industrial Aplicación UNA Puno comprende todos los estudiantes que se inscribieron durante el periodo académico correspondiente al año 2023.

**Tabla 3**

*Población de la Institución Educativa Secundaria Industrial Aplicación UNA Puno*

Grado / Sexo	Secciones						%	Total
	A		B		C			
	M	F	M	F	M	F		
1°	14	15	25	10	16	13	31.0%	93
2°	12	9	9	15	14	5	21.3%	64
3°	13	3	15	6			12.3%	37
4°	16	12	12	15			18.3%	55
5°	13	10	15	13			17.0%	51
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>49</b>	<b>76</b>	<b>59</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>100.0%</b>	<b>300</b>

Fuente: Nóminas de matrícula de la IES Aplicación UNA Puno.

Elaborado: El investigador.

### 3.5. MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

La muestra de estudio se caracteriza como no probabilística, y la elección de los grupos de investigación se llevó a cabo por conveniencia. Este conjunto abarca a 284 individuos distribuidos en los primeros, segundos, terceros, cuartos y quintos años de las secciones A, B y C de la educación secundaria.

**Tabla 4***Muestra de la I.E.S. Institución Educativa Aplicación UNA Puno*

Grado / Sexo	Secciones						%	Total
	A		B		C			
	M	F	M	F	M	F		
1°	14	11	20	10	13	13	28.5%	81
2°	12	9	9	15	14	6	22.9%	65
3°	10	3	14	6			11.6%	33
4°	16	12	11	15			19.0%	54
5°	13	10	15	13			18.0%	51
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>45</b>	<b>69</b>	<b>59</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>100.0%</b>	<b>284</b>

Fuente: Nóminas de matrícula de la IES Aplicación UNA Puno.

Elaborado: El investigador.

**Tabla 5***Rango de edad de encuestados de la I.E.S. Aplicación UNA Puno*

Rango de edades	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
11 a 12 años	47	16.5	16.5	16.5
13 a 14 años	121	42.6	42.6	59.2
15 a 16 años	98	34.5	34.5	93.7
17 a 18 años	18	6.3	6.3	100.0
<b>Total</b>	<b>284</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

Elaborado: El investigador.



**Tabla 6**

*Rango de edad de encuestados en niños de la I.E.S. Aplicación UNA Puno*

Rango de edades	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
11 a 12 años	28	17.4	17.4	17.4
13 a 14 años	69	42.9	42.9	60.2
Niños 15 a 16 años	53	32.9	32.9	93.2
17 a 18 años	11	6.8	6.8	100.0
<b>Total</b>	<b>161</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

Elaborado: El investigador.

**Tabla 7**

*Rango de edad de encuestados en niñas de la I.E.S. Aplicación UNA Puno*

Rango de edades	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
11 a 12 años	19	15.4	15.4	15.4
13 a 14 años	52	42.3	42.3	57.7
Niñas 15 a 16 años	45	36.6	36.6	94.3
17 a 18 años	7	5.7	5.7	100.0
<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

Elaborado: El investigador.

### **3.6. RECURSOS NECESARIOS**

#### **Recursos humanos**

- Director y asesor del estudio
- Investigador
- Alumnado de la I.E.S. Aplicación UNA, Puno.

#### **Subsidios económicos**



- Financiado por el tesista

### **Materiales y equipos**

- Laptop
- Impresiones en Canon
- Servicio de movilidad

### **Materiales para el Test**

- Tableros
- Lapiceros

## **3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

En la investigación educativa, "la encuesta es un método muy utilizado", afirma Encinas Ramírez, (1987, p. 122). Es un método adecuado para obtener datos o información que solo los sujetos pueden proporcionar sobre un problema específico. Con frecuencia, las encuestas son la única forma de obtener opiniones, conocer actitudes y recibir sugerencias para mejorar la educación. "Por nuestra parte, consideramos que el cuestionario es el instrumento propio de la encuesta" (Charaja Cutipa, 2018).

### **3.7.1. Técnica**

Es un método sistemático utilizado para recopilar y analizar información, con el fin de responder a una pregunta o resolver un problema específico. Las técnicas de investigación incluyen encuestas y observación directa (Medina *et al.*, 2023, p. 12).

### 3.7.2. Instrumento

Es una herramienta específica utilizada para recopilar y analizar información en el proceso de investigación. El instrumento de investigación el cuestionario para la escala de medición (Medina *et al.*, 2023, p. 12).

En resumen, una técnica de investigación es un enfoque general para la recolección y el análisis de información, mientras que un instrumento de investigación es una herramienta específica utilizada dentro de una técnica de investigación para recopilar información (Hadi *et al.*, 2023).

### 3.7.3. Validez y confiabilidad del instrumento de recolección de datos

La validez se refiere a lo que es verdadero o se acerca a la verdad. Se considera que los resultados de una investigación son válidos cuando el estudio está libre de errores (Villasís-Keever *et al.*, 2018).

El Cuestionario “Factores que influyen en la práctica de actividad física” el autor principal es Palomino Cayo (2018), el instrumento se encuentra estructurado con: La variable cuenta con 4 dimensiones y con un total de 25 ítems de distintos factores se distribuyen de la siguiente manera:

- Factores socio económicos con 8 ítems.
- Factores psicológicos 7 ítems.
- Factores tecnológicos 5 ítems.
- Factores ambientales 5 ítems.

**Tabla 5**

*Validez y confiabilidad del Instrumento*

<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>
Actividad Física	Factores socioeconómicos	0.770
	Factores psicológicos	0.741
	Factores tecnológicos	0.701
	Factores ambientales	0.760
	Actividad física	0.774

Nota: La confiabilidad Alfa de Cronbach.

Según la confiabilidad mostrada en la tabla actual, se puede determinar que los niveles de cada una de las dimensiones están por encima del 0.7, lo que significa que cumplen con los requisitos de ejecución. De la misma manera, se puede observar que el instrumento en su conjunto tiene un valor de 0,774, superando el valor mínimo requerido de confiabilidad, ya que los resultados se encuentran en el cuestionario "Factores que influyen en la práctica de actividad física"

### **3.8. DISEÑO ESTADÍSTICO**

#### **3.8.1. Tipo de investigación**

El tipo de investigación es básica, diseño no experimental de tal manera el presente trabajo de investigación corresponde al tipo de investigación descriptivo transversal (Charaja Cutipa, 2018b).

La investigación descriptiva es una investigación de segundo nivel, inicial cuyo objetivo principal es recopilar datos e información sobre las características, propiedades, aspectos o dimensiones de las personas, agentes e instituciones que participan en los procesos sociales (Ñaupas *et al.*, 2018).

### 3.8.2. Diseño de investigación

El número de veces que se miden las variables en un estudio es otra forma de catalogar el diseño de investigación, cuando solamente se hace una medición de las variables el diseño es transversal (Vallejo, 2002).

El diseño es transversal- descriptivo - simple basado en la encuesta utilizando el instrumento del cuestionario, lo cual dará a conocer las actitudes de los estudiantes hacia la Educación Física, factores que impulsan la actividad física en estudiantes post Covid-19 en la institución educativa aplicación Una Puno.

$$M \rightarrow T \rightarrow O$$

*Donde:*

**M:** Es la muestra en quien se realiza el estudio

**T:** Tiempo en el que se hace la observación

**O:** Saberes relevantes o de interés recogida

### 3.9. PROCEDIMIENTO

Se llevaron a cabo los siguientes procedimientos para recopilar información: se tuvo una reunión con el director del Centro Educativo, donde presenté mi idea y redacté un resumen de la consulta, que fue aprobado de inmediato.

Se visitó a los estudiantes y, con la aprobación del profesor del área, se entregó el cuestionario en el salón para que pudieran responder sin obtener información adicional. Se codificaron las preguntas para transferirlas a una base de datos Excel. Una vez finalizada la actividad del recinto, el Sr. director fue ser informado para solicitarle la consistencia de la compilación del cuestionario aplicado en la investigación.



- Seguidamente se trasladó toda la información hacia el programa Excel.
- Se filtro los datos para luego ser ingresados al programa SPSS-28.
- Analizar la información descriptiva en el programa SPSS-28
- Reflejar los resultados adquiridos.
- Las conclusiones y sugerencias se ubican finalmente.

**Tabla 6**

*Operacionalización de la actividad física*

<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>Medición</b>
Actividad Física	Factores psicológicos	Muy en desacuerdo
	Factores tecnológicos	En Desacuerdo
	Factores socioeconómicos	Indiferente
	Factores ambientales	De acuerdo
		Muy de acuerdo

Nota: Resumen de matriz de consistencia.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

##### 4.1.1. Determinar los factores que impulsan la actividad física en estudiantes Post Covid-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA Puno - 2023.

**Tabla 7**

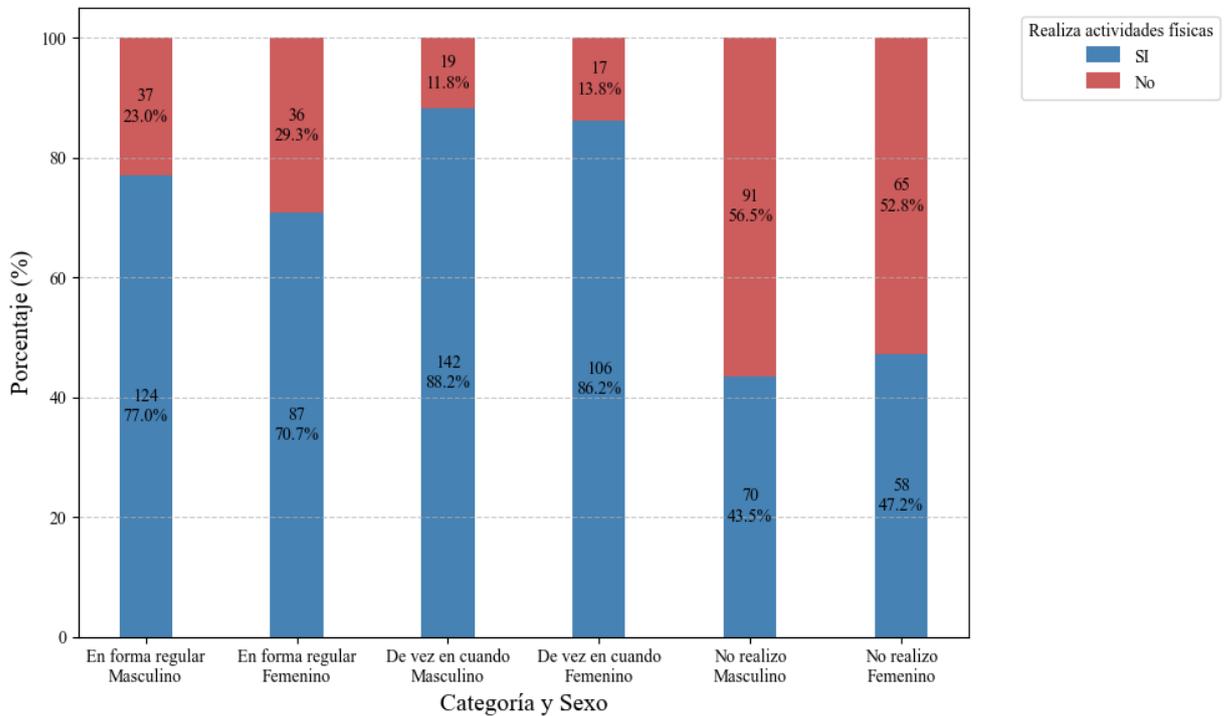
*Realizas actividades físicas en forma regular, de vez en cuando y no realizo en (si o no)*

<b>Categoría</b>	<b>Sexo</b>	<b>Sí</b>	<b>%</b>	<b>No</b>	<b>%</b>	<b>Total</b>
En forma regular	Masculino	124	77.0%	37	23.0%	161
	Femenino	87	70.7%	36	29.3%	123
De vez en cuando	Masculino	142	88.2%	19	11.8%	161
	Femenino	106	86.2%	17	13.8%	123
No realizo	Masculino	70	43.5%	91	56.8%	161
	Femenino	58	47.2%	65	52.8%	123

Fuente: Realizado, analizado en xlsx y spss-v28 – El cuestionario de factores.

**Figura 1**

*Adolescentes realiza actividades físicas de 1 a 5 grado por categoría y sexo*



**Interpretación:**

En la tabla 7 y figura 1, se observa que en la categoría "En forma regular", tanto en hombres como mujeres, un porcentaje significativo participa en actividades físicas de manera consistente. En masculinos, el 77.0% indicó realizar actividades físicas regularmente, mientras que el 70.7% de las mujeres reportó lo mismo. En cuanto a la categoría "De vez en cuando", se destaca que, en general, existe una propensión a participar en actividades físicas esporádicas, alcanzando porcentajes de 88.2% en hombres y 86.2% en mujeres. Por último, en la categoría "No realizo", se aprecia una distribución equitativa entre hombres y mujeres, con un ligero sesgo hacía que más mujeres no participan en actividades físicas (47.2%) en comparación con los hombres (43.5%).

#### 4.1.2. Describir los factores psicológicos que influyen en la actividad física.

**Tabla 8**

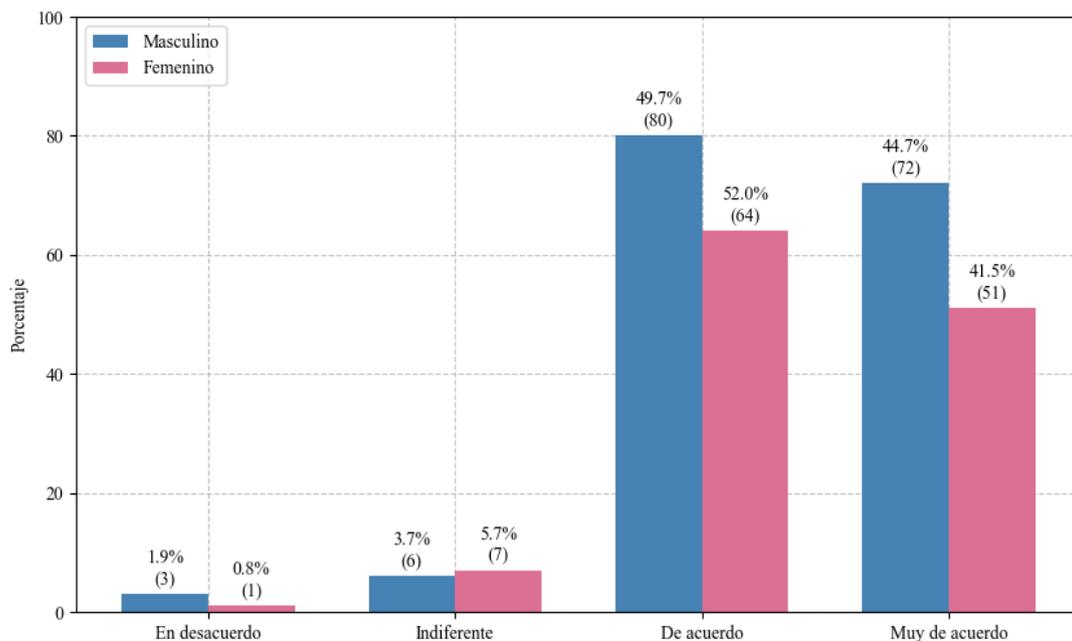
*Factores psicológicos en la práctica de actividad física*

	Sexo				Total
	Masculino	%	Femenino	%	
Valoración					
En desacuerdo	3	1.9%	1	0.8%	4
Indiferente	6	3.7%	7	5.7%	13
De acuerdo	80	49.7%	64	52.0%	144
Muy de acuerdo	72	44.7%	51	41.5%	123
Total	161	100.0%	123	100.0%	284

Fuente: Realizado, analizado en xlsx y spss-v28 – El cuestionario de factores.

**Figura 2**

*Factores psicológicos hacia la Educación Física en adolescentes de 1 a 5 grado*



### Interpretación:

En la tabla 8 y figura 2 en cuanto a la valoración de estos factores, una proporción significativa de ambos grupos, el 49.7% de los participantes masculinos y el 52.0% de las participantes femeninas, manifestaron estar de acuerdo con la influencia psicológica en la práctica de actividad física. De manera similar, otro segmento considerable, constituido por el 44.7% de los hombres y el 41.5% de las mujeres, expresó sentirse muy de acuerdo con estos factores.

En contraste, una minoría de participantes, el 3.7% de los hombres y el 5.7% de las mujeres, indicaron sentirse indiferentes ante estos elementos psicológicos. Además, un reducido porcentaje, el 1.9% de los hombres y el 0.8% de las mujeres, se mostró en desacuerdo con la relevancia de dichos factores.

#### 4.1.3. Conocer los factores tecnológicos que influyen a través de la actividad física.

**Tabla 9**

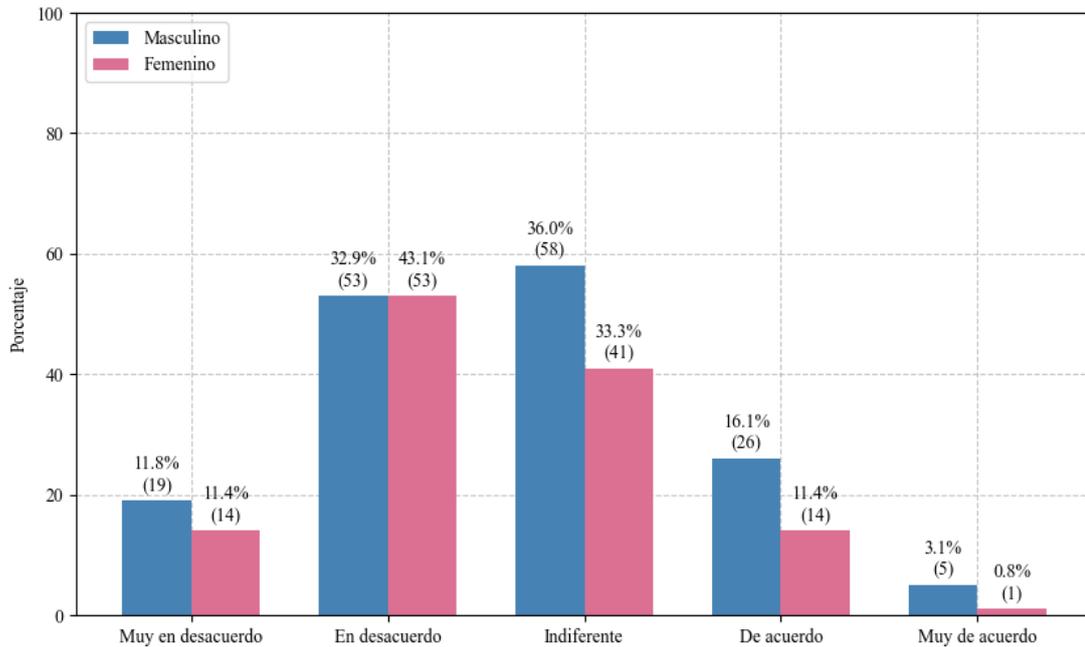
*Factores tecnológicos en la práctica de actividad física*

	Sexo				Total	
	Masculino	%	Femenino	%		
Valoración	Muy en desacuerdo	19	11.8%	14	11.4%	33
	En desacuerdo	53	32.9%	53	43.1%	106
	Indiferente	58	36.0%	41	33.3%	99
	De acuerdo	26	16.1%	14	11.4%	40
	Muy de acuerdo	5	3.1%	1	0.8%	6
	Total	161	100.0%	123	100.0%	284

Fuente: Realizado, analizado en xlsx y spss-v28 – El cuestionario de factores.

**Figura 3**

*Factores tecnológicos hacia la Educación Física en adolescentes de 1 a 5 grado*



**Interpretación:**

En la tabla 9 y figura 3 se observa específicamente, el 32.9% de los hombres y el 43.1% de las mujeres indicaron estar en desacuerdo con la influencia de los factores tecnológicos en la actividad física. Además, el 11.8% de los hombres y el 11.4% de las mujeres manifestaron sentirse muy en desacuerdo con esta relación.

Contrastando con estas perspectivas, un grupo considerable, conformado por el 36.0% de los hombres y el 33.3% de las mujeres, expresó indiferencia hacia la influencia de los factores tecnológicos en la práctica de actividad física. Por otro lado, una minoría, el 16.1% de los hombres y el 11.4% de las mujeres, se mostró de acuerdo con esta relación, mientras que un porcentaje aún menor, el 3.1% de los hombres y el 0.8% de las mujeres, indicó sentirse muy de acuerdo.

#### 4.1.4. Analizar los factores socioeconómicos que influyen en los adolescentes.

**Tabla 10**

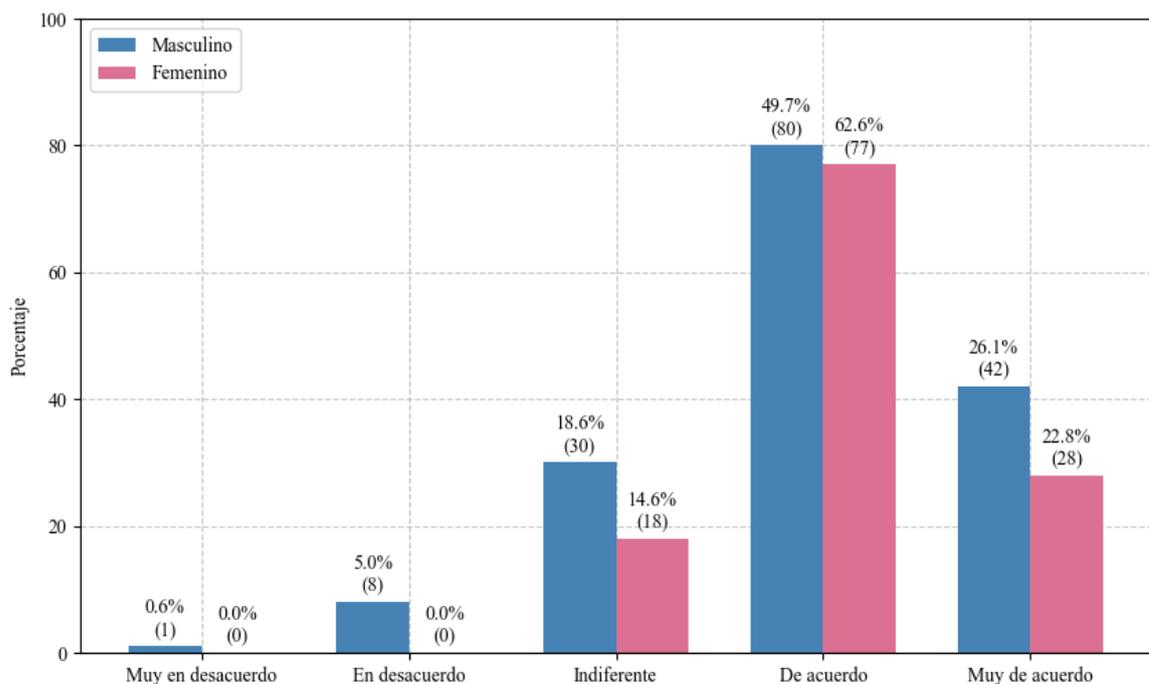
*Factores socioeconómicos en la práctica de actividad física*

	Sexo				Total
	Masculino	%	Femenino	%	
Muy en desacuerdo	1	0.6%	0	0.0%	1
En desacuerdo	8	5.0%	0	0.0%	8
Indiferente	30	18.6%	18	14.6%	48
De acuerdo	80	49.7%	77	62.6%	157
Muy de acuerdo	42	26.1%	28	22.8%	70
<b>Total</b>	<b>161</b>	<b>100.0%</b>	<b>123</b>	<b>100.0%</b>	<b>284</b>

Fuente: Realizado, analizado en xlsx y spss-v28 – El cuestionario de factores.

**Figura 4**

*Factores socioeconómicos hacia la Educación Física en adolescentes de 1 a 5 grado*





### **Interpretación:**

En la tabla 10 y figura 4 se destaca que la mayoría de los participantes, tanto masculinos como femeninos, se encuentra en la categoría de "De acuerdo". En este sentido, el 49.7% de los hombres y el 62.6% de las mujeres expresaron estar de acuerdo con la influencia de los factores socioeconómicos en la práctica de actividad física.

Asimismo, se observa que un considerable porcentaje de participantes, el 26.1% de los hombres y el 22.8% de las mujeres, se situó en la categoría de "Muy de acuerdo", indicando una percepción positiva y fuerte acuerdo con la conexión entre los factores socioeconómicos y la actividad física.

Por otro lado, una proporción significativa, aunque menor, de los participantes se ubicó en la categoría de "Indiferente". En este caso, el 18.6% de los hombres y el 14.6% de las mujeres expresaron una posición neutra o indiferente respecto a la influencia de los factores socioeconómicos en la práctica de actividad física.

En contraste, una minoría de participantes se mostró en desacuerdo con esta relación. El 5.0% de los hombres indicó "En desacuerdo", mientras que ninguna mujer seleccionó esta opción. Además, un porcentaje aún más reducido, el 0.6% de los hombres, manifestó estar "Muy en desacuerdo".

#### 4.1.5. Evaluar los factores ambientales que influyen de la actividad física.

**Tabla 11**

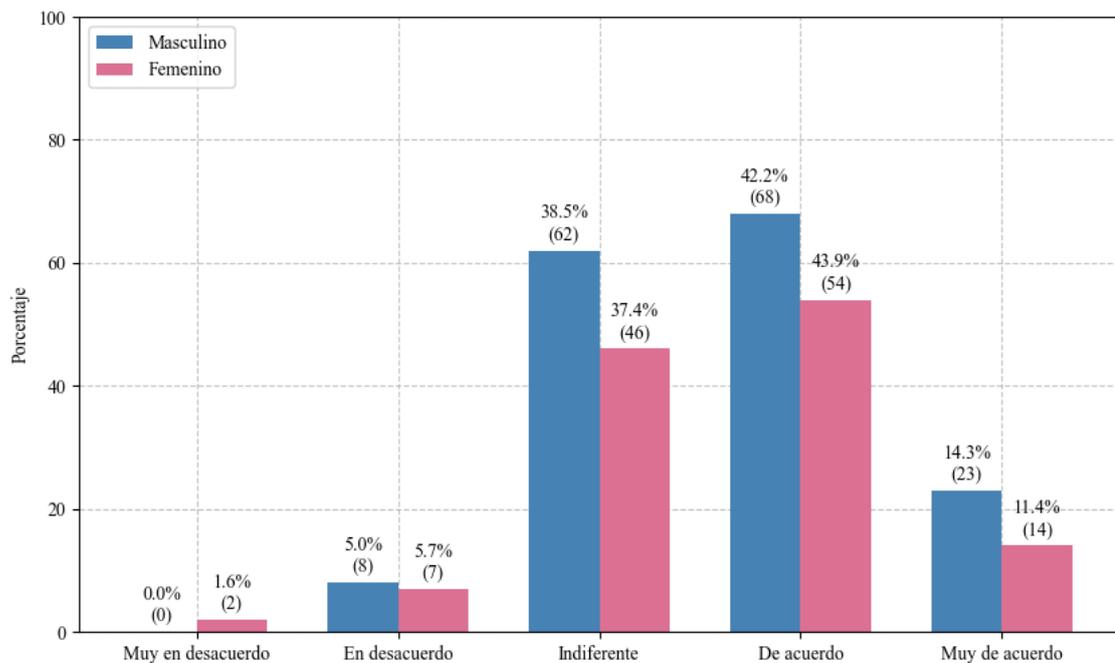
*Factores ambientales en la práctica de actividad física*

	Valoración	Sexo				Total
		Masculino	%	Femenino	%	
	Muy en desacuerdo	0	0.0%	2	1.6%	2
	En desacuerdo	8	5.0%	7	5.7%	15
	Indiferente	62	38.5%	46	37.4%	108
	De acuerdo	68	42.2%	54	43.9%	122
	Muy de acuerdo	23	14.3%	14	11.4%	37
	Total	161	100.0%	123	100.0%	284

Fuente: Realizado, analizado en xlsx y spss-v28 – El cuestionario de factores.

**Figura 5**

*Factores socioeconómicos hacia la Educación Física en adolescentes de 1 a 5 grado*





### **Interpretación:**

En la tabla 11 y figura 5 se observa en la mayoría de los participantes, tanto masculinos como femeninos, se sitúa en las categorías de "Indiferente" y "De acuerdo". El 38.5% de los hombres y el 37.4% de las mujeres indican sentirse indiferentes respecto a la influencia de los factores ambientales en la práctica de actividad física. Asimismo, el 42.2% de los hombres y el 43.9% de las mujeres muestran acuerdo con esta relación.

Una proporción menor, aunque significativa, de los participantes expresó estar "Muy de acuerdo" con la conexión entre factores ambientales y actividad física. El 14.3% de los hombres y el 11.4% de las mujeres seleccionaron esta opción.

Por otro lado, una minoría considera que existen limitaciones o una relación negativa entre los factores ambientales y la práctica de actividad física. El 5.0% de los hombres y el 5.7% de las mujeres indican "En desacuerdo". Además, el 0.0% de los hombres y el 1.6% de las mujeres expresan estar "Muy en desacuerdo".



## 4.2 DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en nuestro estudio sobre los factores que impulsan la actividad física en estudiantes post Covid-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA Puno - 2023 muestran patrones significativos de participación y percepción, que pueden compararse con la literatura existente en el campo de la actividad física y la salud.

En primer lugar, en cuanto a la frecuencia de participación en actividades físicas, observamos que un porcentaje considerable de estudiantes participa en actividades físicas de manera regular. Un 77.0% de hombres y un 70.7% de mujeres indicaron realizar actividades físicas regularmente, lo que sugiere una tendencia hacia una participación más activa entre los hombres. Estos resultados están en línea con estudios previos que han destacado diferencias de género en la actividad física, con una participación más alta entre los hombres que entre las mujeres (Idme Merma, 2021).

Al analizar los factores psicológicos que influyen en la actividad física, encontramos que una proporción significativa de participantes manifestó estar de acuerdo con su influencia. Un 49.7% de hombres y un 52.0% de mujeres expresaron estar de acuerdo con la influencia psicológica en la práctica de actividad física. Sin embargo, una minoría también indicó sentirse indiferente o en desacuerdo con estos factores. Estos hallazgos pueden compararse con la literatura existente que sugiere que los factores psicológicos, como la motivación y la autoeficacia percibida, desempeñan un papel importante en la adopción y mantenimiento de comportamientos saludables, incluida la actividad física (Cardenas y Alvarado, 2023).

En cuanto a los factores tecnológicos, observamos una diversidad de opiniones entre los participantes. Un 32.9% de hombres y un 43.1% de mujeres indicaron estar en desacuerdo con la influencia de los factores tecnológicos en la actividad física. Estos



porcentajes fueron notablemente más altos entre las mujeres, lo que sugiere una mayor preocupación sobre los efectos negativos de la tecnología en la actividad física. Estos hallazgos pueden compararse con investigaciones previas que han señalado tanto los beneficios como los riesgos de la tecnología en la promoción o limitación de la actividad física en los jóvenes (Turpo Calcina, 2019).

Al evaluar los factores socioeconómicos que influyen en la actividad física, encontramos que la mayoría de los participantes expresó acuerdo con esta relación. Un 49.7% de hombres y un 62.6% de mujeres indicaron estar de acuerdo con la influencia de los factores socioeconómicos en la práctica de actividad física. Sin embargo, una proporción considerable también se mostró indiferente hacia esta influencia, especialmente entre los hombres. Estos hallazgos son consistentes con estudios anteriores que han destacado la influencia del entorno socioeconómico en los comportamientos relacionados con la salud, incluida la actividad física (Peralta Huamantuma, 2018).

Finalmente, al evaluar los factores ambientales que influyen en la actividad física, encontramos que la mayoría de los participantes se mostró indiferente o de acuerdo con esta relación. Un 38.5% de hombres y un 37.4% de mujeres indicaron sentirse indiferentes respecto a la influencia de los factores ambientales en la práctica de actividad física. Sin embargo, una proporción menor expresó estar muy de acuerdo con esta conexión, especialmente entre los hombres. Estos resultados están en línea con la comprensión de que el entorno físico puede influir en las oportunidades y elecciones de actividad física de los adolescentes, aunque esta relación puede variar según la percepción individual (Llanos Chipana, 2022).



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Se logró determinar en la Institución Educativa Aplicación UNA Puno-2023, un porcentaje significativo de estudiantes, tanto hombres como mujeres, se involucra regularmente en actividades físicas. Esto demuestra un compromiso con la adopción de un estilo de vida activo después de Covid-19. Este hallazgo indica que muchos estudiantes han priorizado el ejercicio a pesar de las dificultades impuestas por la pandemia.

**SEGUNDA:** Se describió los factores psicológicos tienen un impacto positivo en la actividad física de los estudiantes después de Covid-19. Se descubrió que factores como la motivación intrínseca, la autoeficacia percibida y la satisfacción con la vida son importantes para la participación en actividades físicas regulares. Estos hallazgos destacan la importancia de abordar tanto los aspectos físicos como psicológicos para fomentar una vida más activa entre los estudiantes.

**TERCERA:** Se conoció sobre cómo las cosas tecnológicas afectan la actividad física de los estudiantes después de COVID-19. Algunos estudiantes expresaron desacuerdo o indiferencia con respecto al papel que la tecnología puede desempeñar en la promoción de la actividad física, mientras que otros reconocieron que las aplicaciones como aplicaciones de seguimiento de la actividad física o videos de ejercicios en línea son útiles para ayudarlos a hacer ejercicio.

**CUARTA:** Se analizó cómo los factores socioeconómicos afectaban la actividad física de los estudiantes después de Covid-19. Aunque la mayoría de los estudiantes estaban de acuerdo en que estos factores tenían un impacto,



también se encontró una proporción significativa de indiferencia. Esto indica que es necesario abordar las disparidades socioeconómicas y garantizar que todos los estudiantes tengan acceso equitativo a oportunidades de actividad física, independientemente de su nivel socioeconómico.

**QUINTA:** Se evaluó los factores ambientales en la actividad física de los estudiantes después de COVID-19 se analizó. A pesar de que la mayoría de los estudiantes se mostraron indiferentes o de acuerdo con la influencia de estos factores, hubo una minoría de estudiantes que se mostraron descontentos o molestos. Estos resultados destacan la importancia de crear entornos que fomenten la actividad física, como parques, instalaciones deportivas y políticas escolares.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se recomienda que los estudiantes de la Institución Educativa Aplicación UNA Puno participen regularmente en actividades físicas a través de programas y actividades. Estos programas podrían incluir clases de educación física, actividades deportivas extracurriculares y campañas para aumentar la conciencia sobre el valor del ejercicio para la salud física y mental.

**SEGUNDA:** Se recomienda crear intervenciones psicológicas para aumentar la motivación intrínseca de los estudiantes y su autoeficacia en relación con la actividad física. Las sesiones de orientación, los talleres de desarrollo personal y la promoción de modelos de vida activos para los estudiantes podrían ser parte de estas intervenciones.

**TERCERA:** Se recomienda integrar la tecnología en los programas de actividad física, utilizando herramientas como aplicaciones de seguimiento de la actividad física en dispositivos móviles, dispositivos portátiles de monitoreo y plataformas en línea que brindan rutinas de ejercicio personalizadas. Esto podría ayudar a los estudiantes a participar y participar en actividades físicas, especialmente para aquellos estudiantes que prefieren o requieren opciones más adaptables.

**CUARTA:** Se recomienda tomar medidas para reducir las disparidades socioeconómicas que afectan la participación en actividades físicas. Esto podría incluir proporcionar becas o subsidios para participar en programas deportivos, brindar transporte gratuito a las instalaciones deportivas y crear áreas de actividad física accesibles y seguras en áreas desfavorecidas.



**QUINTA:** Se recomienda la creación de políticas y programas que fomenten entornos escolares y comunitarios que promuevan la actividad física. Esto podría incluir la creación de áreas verdes y parques recreativos, la promoción de caminos seguros para caminar o andar en bicicleta hacia la escuela y la implementación de pausas activas durante el horario escolar para incentivar a los estudiantes a moverse más durante el día.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abdeahad, N. y Mock, S. (2023). The role of past campus recreational sports participation in predicting students' stress and competence during the COVID-19 pandemic. *Journal of Leisure Research*, 54(2), 269-285. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2165203>
- Aguilar-Cordero, M. J., León-Ríos, X. A., Rojas-Carvajal, A. M., Latorre-García, J., Pérez Castillo, Í. M. y Sánchez-López, A. M. (2021). Efectos de la actividad física sobre la calidad de vida en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutricion Hospitalaria*, 38(4), 736-741. <https://doi.org/10.20960/nh.03373>
- Bienvenido Martínez, E. (2020). Educación Física post COVID-19 ¿Evolución o deriva? *Sociología del Deporte*, 1, 45-48. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.5010>
- Bustamante V, A., Seabra, A. F., Garganta, R. M. y Maia, J. A. (2007). Efectos de la actividad física y del nivel socioeconómico en el sobrepeso y obesidad de escolares, Lima Este 2005. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 24, 121-128. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342007000200005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342007000200005)
- Cano Garcinuño, A., Prez Garca, I., Casares Alonso, I. y Alberola Lpez, S. (2011). Determinantes del nivel de actividad física en escolares y adolescentes: Estudio OPACA. *Anales de Pediatría*, 74(1), 15-24. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2010.08.009>
- Cardenas, T. y Alvarado, L. (2023). *Actividad física post pandemia en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao*. [Tesis pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/20456>
- Charaja Cutipa, F. (2018a). El MAPIC en la metodología de investigación. En *EDITORIAL: Sagitario Impresores Puno Perú* (3ed ed.). Corporación SIRIO EIRL. <http://sbiblio.uandina.edu.pe/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=21062>



- Charaja Cutipa, F. (2018b). El MAPIC en la metodología de investigación. En *EDITORIAL: Sagitario Impresores Puno Perú* (3ed ed.). Corporación SIRIO EIRL. <http://sbiblio.uandina.edu.pe/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=21062>
- Conny, H. (2014). Actividad Física y Salud. *Investigación Educativa*, 7(10), 74-79. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/8154>
- Echeverría Jaramillo, M. N., Muñoz Navarro, M. P., Galárraga Montalvo, N. J., Duque Granados, R. A. y Cadena-Palacios, C. N. (2023). Sobre peso en el periodo post confinamiento por la pandemia covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 1832-1853. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i2.5441](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5441)
- Encinas Ramírez, I. (1987). Teoría y Técnicas en la Investigación Educativa. En *Educación* (Vol. 1, pp. 120-121). <https://doi.org/10.18800/educacion.199201.011>
- Esparza-Varas, A. L., Cruzado-Joaquín, A., Dávila-Moreno, M., Díaz-Cubas, Y., De La Cruz-Vargas, K., Ascoy-Gavidia, B., Espinoza-Cueva, F. y Huamán-Saavedra, J. (2022). Modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental por la cuarentena COVID-19 en adultos jóvenes. *Revista Medica Herediana*, 33, 15-23.
- Fernández García, J. M. (2012). *Actividad física en los jóvenes de Santiago de Compostela* [Universidad de Santiago de Chile]. <http://hdl.handle.net/10347/7141>
- Hadi, M., Martel, C., Huayta, F., Rojas, R. y Arias, J. (2023). *Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.073>
- Hernández Olarte, P., Machacón Noguera, L. M. y Beltrán Herazo, Y. (2021). Nivel de actividad física, comportamiento sedentario y sueño en la población de la



- primera infancia. *Nutricion Hospitalaria*, 38(6), 1149-1154.  
<https://doi.org/10.20960/nh.03488>
- Herrera, E. (2022). *Actividad física escolar durante la pandemia Covid-19 en educación secundaria, cuestionario Youth Activity Profile-Spanish, Zipaquirá Cundinamarca*. [Tesis maestría, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales]. Repositorio UDCA.  
<https://repository.udca.edu.co/handle/11158/4556>
- Idme Merma, M. Estefani. (2021). *Relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en estudiantes de un Colegio Nacional en época de Pandemia por Covid 19, Arequipa 2021*. [Tesis bachiller, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional de la UNSAA.  
[http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12350/MDid\\_meme.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12350/MDid_meme.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Joaquín Piedra. (2020). Redes sociales en tiempos del COVID-19:el caso de la actividad física. *Sociología del Deporte*, 1(1), 41-43.  
<https://doi.org/10.46661/socioldeporte.4998>
- Lee, J., Ko, Y.-H., Chi, S., Lee, M.-S. y Yoon, H.-K. (2022). Impact of the COVID-19 Pandemic on Korean Adolescents' Mental Health and Lifestyle Factors. *Journal of Adolescent Health*, 71(3), 270-276.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.05.020>
- Llanos Chipana, Lisbeth. (2022). *Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria técnica Agropecuaria Túpac Amaru zona rural Lacalaca Chucuito -2021* [Tesis licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano Puno]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/17704>
- Martin-Sanchez, C., Martin-Sanchez, M. y Martin-Nogueras, A. M. (2023). Influencia del ejercicio físico en la gravedad de la COVID-19. *Fisioterapia*, 45(6), 318-325. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2023.04.003>
- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C. y Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*.



- Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú.  
<https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Meneses Montero, M. y Monge Alvarado, M. (1997). Actividad física y recreación. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 8(15), 16-24.  
[http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-14291999000200003&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
- Ñaupas, H., Marcelino, P., Valdivia, R., Jesús, D., Palacios, J., Hugo, V. y Delgado, E. R. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis* (Editores de la U, Ed.; DF 5a.Edición, Vol. 5).  
<https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>
- Orfila, J. y Méndez-Pérez, B. (2022). Factores ambientales que inhiben la práctica de la actividad física. Percepción del entorno. *Revista Digital de Postgrado*, 11(2). <https://doi.org/10.37910/rdp.2022.11.2.e339>
- Ortiz Gutiérrez, W. R. (2017). *Actividad física y su relación con el Imc en escolares de 8 a 13 años de las Instituciones Educativas Primarias Rurales de Tilali 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano Puno].  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6917/Ortiz\\_Gutiérrez\\_Wilson\\_Ronal.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6917/Ortiz_Gutiérrez_Wilson_Ronal.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Palomino Cayo, D. (2018). *Factores que influyen en la práctica de la actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 de la ciudad de Puno* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano Puno].  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10190/Palomino\\_Cayo\\_Deyma.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10190/Palomino_Cayo_Deyma.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Peralta Huamantuma, R. W. (2018). *Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro -2017* [Tesis licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano Puno].  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9926/Peralta\\_Huamantuma\\_Richard\\_Wagner.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9926/Peralta_Huamantuma_Richard_Wagner.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



- Pérez-Díaz, J.-J., Salas-Montoro, J.-A., Rodríguez-Gallego, L. y Mateo-March, M. (2023). Impacto de las nuevas tecnologías en los niveles de actividad física y sedentarismo en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria: Diagnóstico y plan de acción. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 12, 1-13. <https://revistas.um.es/sportk>
- Pinillos-Patiño, Y., Herazo-Beltrán, Y., Sánchez-Guette, L., Prieto-Suárez, E., León-Méndez, D., Trespalacios-Villanueva, L. E., Campo-Rivas, C., Ríos-Cera, K. y Valencia-Aguirre, D. (2022). Cambios en la práctica de actividad física durante la pandemia por COVID-19. *Revista de Salud Publica*, 24(3). <https://doi.org/10.15446/rsap.v24n3.96380>
- Rodríguez Durand, E. H., Olivera Aguilar, I. y González Terry, C. (2020). El impacto de las actividades físicas en el medio ambiente. *Varona. Revista Científico Metodológica*, 43-48. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1992-82382020000200043](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382020000200043)
- Sanchez-Urrea, A. y Izquierdo Rus, T. (2021). Factores socioeconómicos que influyen en la salud nutricional y actividad física de escolares (Influence of socioeconomic factors in the health state of primary education students). *Retos*, 40, 95-108. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.81106>
- Santos-Pastor, M. L., Cañadas, L. y Martínez-Muñoz, L. F. (2019). Escala sobre la actitud medioambiental en actividades físicas en el medio natural. *Apunts Educación Física y Deportes*, 137, 43-55. [https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.\(2019/3\).137.04](https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.(2019/3).137.04)
- Turpo Calcina, W. J. (2019). *Actitudes hacia la práctica de Actividad física-deportiva en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Adventista Puno* [Tesis licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano Puno]. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/14353/Turpo\\_Calcina\\_William\\_Joel.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/14353/Turpo_Calcina_William_Joel.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vallejo, M. (2002). El diseño de investigación: una breve revisión metodológica. *Ignacio Chávez*, 72, 8-12. [www.cardiologia.org.mx](http://www.cardiologia.org.mx)



Villasís-Keever, M. Á., Márquez-González, H., Zurita-Cruz, J. N., Miranda-  
Novales, G. y Escamilla-Núñez, A. (2018). El protocolo de investigación  
VII. Validez y confiabilidad de las mediciones. *Revista Alergia Mexico*,  
65(4), 414-421. <https://doi.org/10.29262/ram.v65i4.560>



# ANEXOS



**ANEXO 1:** Cuestionario de factores que influyen en la práctica de actividades física en adolescentes.

**Institución Educativa Secundaria:**

**Grado:**

**Sección:**

**Edad:**

**Sexo:** Masculino ( ) Femenino ( )

**Fechas de aplicación:**

Este cuestionario busca conocer si los factores psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientales te inducen hacia la práctica de la actividad física.

Identifica los factores que se presentan 25 ítems y responde con sinceridad para su veracidad el cuestionario será de forma privada y confidencial.

¿Realizas actividades físicas? (marca con una SI o NO)

a.	En forma regular (acumulas un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa). (SI) (NO)					
b.	De vez en cuando (algunos días de la semana o fines de semana) (SI) (NO)					
c.	No realizo. (SI) (NO)					
N°	Menciona tu grado de desacuerdo o de acuerdo con las siguientes afirmaciones:	Muy En Desacuerdo	En Desacuerdo	Indiferente	De Acuerdo	Muy De Acuerdo
<b>Factores Psicológicos</b>						
1	Sientes que es divertido la práctica de actividad física.	1	2	3	4	5
2	Te molesta realizar actividad física.	1	2	3	4	5
3	Consideras a la actividad física como una acción agradable.	1	2	3	4	5
4	Te gusta realizar actividad física y te esfuerzas por mejorar.	1	2	3	4	5
5	La práctica de actividad física es buena para tu salud.	1	2	3	4	5
6	La actividad física ocupa un lugar importante en tu vida.	1	2	3	4	5
7	Piensas que la práctica de la actividad física es interesante.	1	2	3	4	5
<b>Factores tecnológicos</b>						
8	Es mejor jugar los videojuegos, que hacer deporte.	1	2	3	4	5



9	Las redes sociales te parecen más divertidas y beneficiosas que hacer deporte.	1	2	3	4	5
10	Te parece mejor mirar deportes por televisión, que jugar tú mismo.	1	2	3	4	5
11	Te sientes más cómodo y seguro jugando videojuegos en casa, que jugando en la calle, parques o polideportivos.	1	2	3	4	5
12	Navegar en internet te entretiene más que jugar en la calle, parques o polideportivos.	1	2	3	4	5
<b>Factores socioeconómicos</b>						
13	Tus padres te influyen para realizar actividad física.	1	2	3	4	5
14	Tus familiares te animan para realizar actividad física	1	2	3	4	5
15	Tu mejor amigo(a) te fomenta para hacer actividad física.	1	2	3	4	5
16	Tus amigos practican actividad física.	1	2	3	4	5
17	Tu profesor-entrenador te motiva para realizar actividad física.	1	2	3	4	5
18	Cuesta demasiado dinero hacer actividad física	1	2	3	4	5
19	Si no contaras con recursos económicos necesarios para financiar una actividad física, aun así, lo practicaría.	1	2	3	4	5
20	Sientes que te alimentas bien para realizar actividad física intensa.	1	2	3	4	5
<b>Factores ambientales</b>						
21	Los lugares para realizar actividad física están muy lejos de tu casa.	1	2	3	4	5
22	Consideras que hay pocos lugares para realizar actividad física.	1	2	3	4	5
23	Las instalaciones deportivas te motivan para realizar actividad física.	1	2	3	4	5
24	El clima te permite realizar actividad física con normalidad.	1	2	3	4	5
25	El clima te permite realizar actividad física en cualquier momento del día.	1	2	3	4	5



## ANEXO 2: Bases de datos en SPSS y Excel

---

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
ID	284	1	284	142,50	82,128
Edad	284	1	2	1,13	,333
Sexo	284	1	2	1,55	,498
a	284	2	21	14,18	1,742
b	284	0	1	,43	,496
c	284	1	2	1,26	,438
Item_1	284	1	5	4,31	,908
Item_2	284	1	5	1,89	1,108
Item_3	284	1	5	4,26	,907
Item_4	284	1	5	4,23	,924
Item_5	284	1	5	4,52	,782
Item_6	284	1	5	4,19	,908
Item_7	284	1	5	4,20	,908
Item_8	284	1	5	2,13	1,153
Item_9	284	1	5	2,19	1,091
Item_10	284	1	5	2,25	1,228
Item_11	284	1	5	2,25	1,223
Item_12	284	1	5	2,25	1,200
Item_13	284	1	5	3,65	1,268
Item_14	284	1	5	3,75	1,244
Item_15	284	1	5	3,71	1,221
Item_16	284	1	5	4,04	1,029
Item_17	284	1	5	3,95	1,141
Item_18	284	1	5	2,29	1,353
Item_19	284	1	5	3,78	1,225
Item_20	284	1	5	3,55	1,221
Item_21	284	1	5	2,66	1,360
Item_22	284	1	5	2,88	1,314
Item_23	284	1	5	3,69	1,168
Item_24	284	1	5	3,56	1,177
Item_25	284	1	5	3,47	1,281
N válido (por lista)	284				

---



284	JCMA	5to	B	17	0	1	2	2	4	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	
283	JCMA	5to	B	17	0	1	1	1	5	2	3	5	4	4	4	2	4	4	2	2	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	1	5	4	2	2
282	JCMA	5to	B	16	0	1	1	2	5	2	5	5	5	5	5	2	2	1	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	2	
281	JCMA	5to	B	16	0	1	1	2	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	4	5	1	1	3	3	5	3	1		
280	JCMA	5to	B	17	0	1	2	1	4	2	5	4	5	4	4	3	3	3	2	2	4	4	5	5	5	5	3	4	4	4	3	4	2	1	
279	JCMA	5to	B	16	0	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5	5		
278	JCMA	5to	B	16	0	1	1	1	5	1	5	4	5	5	5	1	1	2	2	2	2	2	4	1	1	4	4	5	4	5	5	3	2		
277	JCMA	5to	B	16	1	1	1	2	4	1	5	4	5	4	4	1	2	1	2	2	4	4	5	5	5	2	5	4	3	2	5	5	5		
276	JCMA	5to	B	16	1	2	1	1	5	1	5	4	5	5	5	1	1	1	1	5	2	4	5	5	5	1	5	4	4	4	5	4	5		
275	JCMA	5to	B	16	1	1	2	1	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	5	3	4	3	3	4	2	2	5	3	2	3	2	3		
274	JCMA	5to	B	16	1	1	1	1	5	2	5	5	5	5	4	2	2	2	2	2	5	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4		
273	JCMA	5to	B	16	0	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	4	2	2	2	2	4	5	5	5	5	1	5	3	2	1	4	5	5		
272	JCMA	5to	B	17	0	2	1	2	5	1	5	5	5	4	4	2	1	3	2	2	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	2	2	1		
271	JCMA	5to	B	17	0	2	2	2	5	1	4	4	5	5	4	2	1	2	3	4	5	4	5	4	4	1	1	3	4	4	1	1	1		
270	JCMA	5to	B	16	0	1	1	1	4	1	5	4	5	5	4	1	1	1	1	1	3	3	3	3	5	1	4	3	3	1	5	4	4		
269	JCMA	5to	B	17	0	2	1	1	4	5	5	4	5	4	4	1	3	1	3	2	2	2	5	5	5	1	4	4	4	4	3	2	2		
268	JCMA	5to	B	16	0	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	4	3	4	4	1	1	1	1	1	1	5	5	4	4	5	5	5		
267	JCMA	5to	B	17	1	2	1	1	5	4	4	5	4	5	2	3	2	2	1	1	4	4	5	4	3	1	5	5	2	2	5	5	4		
266	JCMA	5to	B	17	1	2	2	2	2	3	4	4	5	4	4	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	2	2	
265	JCMA	5to	B	16	1	2	1	1	5	2	5	4	4	4	5	3	4	2	3	4	4	4	4	5	3	1	4	5	5	5	4	4	1		
264	JCMA	5to	B	16	1	2	1	1	5	2	5	4	4	4	4	2	2	1	1	1	4	4	4	5	4	2	5	4	2	2	3	4	5		
263	JCMA	5to	B	17	1	1	2	1	3	2	4	3	3	4	4	3	2	5	2	2	3	3	2	2	4	3	2	4	1	4	3	3	1		
262	JCMA	5to	B	16	1	1	1	2	5	2	4	4	5	4	4	1	1	1	1	2	4	4	2	4	4	2	5	5	1	4	4	2	2		
261	JCMA	5to	B	16	1	2	1	1	4	4	5	5	5	4	4	1	2	1	1	1	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	3	3	3		
260	JCMA	5to	B	16	1	1	1	1	5	1	3	4	5	4	5	1	1	1	2	1	5	5	5	5	5	2	5	3	3	2	4	3	3		
259	JCMA	5to	B	16	0	2	2	2	5	1	5	5	4	4	4	1	2	1	1	2	5	5	3	5	4	1	2	1	3	5	5	5	5		
258	JCMA	5to	B	16	1	2	1	2	4	2	4	3	4	3	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	3	2		
257	JCMA	5to	A	17	0	1	1	2	5	2	4	5	5	5	5	2	1	1	1	2	3	4	5	5	5	5	2	5	5	5	4	5	5		
256	JCMA	5to	A	16	0	1	1	2	5	1	5	5	5	4	5	2	1	3	1	1	4	4	1	5	3	1	5	4	1	1	5	3	5		
255	JCMA	5to	A	16	1	2	1	1	4	1	4	3	5	4	5	2	1	3	2	2	1	2	2	3	4	1	5	3	3	4	3	3	3		
254	JCMA	5to	A	15	0	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3		
253	JCMA	5to	A	16	1	1	1	1	4	2	4	5	5	4	4	1	1	1	1	1	4	4	5	5	4	1	5	1	4	3	4	2	2		
252	JCMA	5to	A	16	1	2	2	2	4	2	4	4	4	5	4	1	3	2	2	1	4	4	4	4	3	2	4	4	1	2	3	3	3		
251	JCMA	5to	A	16	1	2	1	1	4	2	4	4	5	5	4	1	3	1	1	3	2	2	4	4	3	3	4	2	2	1	1	1	1		
250	JCMA	5to	A	17	0	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	2	2	1	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	
249	JCMA	5to	A	16	0	1	1	2	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5	5		
248	JCMA	5to	A	16	0	2	1	1	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4		
247	JCMA	5to	A	16	1	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	5	2	3	2	1	1	1	5	5	3	1	1	1	1	1	3	2	1		
246	JCMA	5to	A	16	0	1	1	2	5	1	1	5	5	5	5	2	1	1	1	1	1	4	4	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5		
245	JCMA	5to	A	12	0	1	1	2	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	3	3	5	4	5		
244	JCMA	5to	A	17	0	1	1	1	5	3	3	4	5	3	5	2	1	2	3	2	1	1	4	5	5	3	4	3	5	2	3	4	3		
243	JCMA	5to	A	17	0	1	1	2	4	2	4	5	4	4	4	2	3	5	3	4	4	4	5	5	5	1	5	2	2	3	4	4	4		
242	JCMA	5to	A	16	1	1	1	1	4	2	4	3	5	4	4	2	3	2	2	2	4	4	4	5	5	2	3	3	3	2	4	4	4		
241	JCMA	5to	A	17	1	1	1	2	4	3	4	5	5	5	5	2	3	2	2	3	5	5	5	5	2	2	2	2	2	5	5	5	5		
240	JCMA	5to	A	16	0	1	1	2	5	1	4	5	5	5	4	2	1	1	5	2	1	5	5	5	5	2	5	5	2	4	5	4	5		
239	JCMA	5to	A	16	0	2	1	2	5	3	4	3	5	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4		
238	JCMA	5to	A	17	1	1	1	2	5	2	4	3	5	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	1	4	3	2	2	4	4	3		
237	JCMA	5to	B	15	0	1	1	2	1	5	1	1	1	1	1	3	4	3	3	3	1	1	3	1	1	1	5	1	1	5	1	1	1		
236	JCMA	5to	A	16	0	1	1	1	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	5	3	1	4	3	4	4	3	3	3		
235	JCMA	5to	A	17	1	2	1	1	4	2	4	4	5	4	4	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4		
234	JCMA	5to	A	17	1	1	1	2	4	2	5	4	5	5	5	1	1	1	1	1	4	4	3	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4		
233	JCMA	4to	B	15	0	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	1	5	4	2	3	4	5	3		
232	JCMA	4to	B	15	1	1	1	2	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	4	3	4	1	5	5	1	1	5	5	5		
231	JCMA	4to	B	15	0	2	1	1	4	1	4	4	4	3	3	1	1	2	1	1	2	2	3	3	4	4	1	3	4	2	4	3	3		
230	JCMA	4to	B	16	1	1	1	2	4	1	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3		
229	JCMA	4to	B	15	1	2	1	1	4	3	4	3	5	3	4	2	3	3	3	3	4	4	5	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3		
228	JCMA	4to	B	15	0	2	1	2	4	1	5	4	5	4	5	3	1	1	1	1	5	4	4	5	3	3	5	4	1	3	4	4	3		
227	JCMA	4to	B	15	1	1	1	2	5	1																									



186	JCMA	4to	A	15	1	1	1	2	5	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4		
185	JCMA	4to	A	15	0	2	2	1	5	2	4	4	4	4	4	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	1	3
184	JCMA	4to	A	15	1	2	1	2	4	2	5	4	5	5	5	2	3	1	3	3	3	2	2	4	3	4	4	1	3	3	4	4	3	
183	JCMA	4to	A	15	0	2	1	2	5	5	4	5	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	
182	JCMA	4to	A	16	1	2	1	2	5	2	4	4	5	3	4	1	2	1	3	1	4	2	4	5	3	4	2	3	1	3	5	3	2	
181	JCMA	4to	A	15	0	1	1	2	5	1	5	5	5	5	5	1	1	3	1	2	5	4	4	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	
180	JCMA	4to	A	16	1	1	1	2	4	1	5	4	5	5	4	1	1	1	2	3	4	4	4	5	5	5	4	4	2	2	5	3	4	
179	JCMA	3ro	B	14	0	2	1	2	3	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	5	5	2	3	4	4	5	4	2	1	2	3	4		
178	JCMA	3ro	B	14	1	1	1	2	5	1	5	5	5	5	3	3	3	3	3	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	5		
177	JCMA	3ro	B	14	0	2	1	2	4	5	4	5	2	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	4	5	4	5	3	4	5		
176	JCMA	3ro	B	14	1	1	1	2	4	1	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	5	4	3	4	4	2	4	4	2	2	4	4		
175	JCMA	3ro	B	14	1	2	2	1	5	1	5	5	5	4	5	1	3	1	1	2	5	5	5	5	5	1	5	4	1	3	4	4		
174	JCMA	3ro	B	14	0	2	1	2	5	1	5	5	5	5	5	4	4	1	3	3	5	5	4	4	3	1	5	5	1	5	4	1		
173	JCMA	3ro	B	14	0	1	1	1	5	1	5	5	5	4	5	2	3	1	1	2	4	4	5	5	3	1	3	5	5	5	5	5		
172	JCMA	3ro	B	15	0	2	2	2	5	3	5	5	5	3	4	3	3	5	5	5	4	1	3	1	1	5	3	3	3	3	2	2		
171	JCMA	3ro	B	18	0	1	1	2	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	5	4	4	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3		
170	JCMA	3ro	B	14	0	1	1	2	4	3	4	3	5	4	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	2	4		
169	JCMA	3ro	B	14	0	1	1	2	4	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	4	4	5	5	2	5	4	3	1	5	5	5		
168	JCMA	3ro	B	15	1	1	1	2	5	1	5	5	5	5	5	3	2	5	2	1	5	5	5	5	1	5	5	2	3	5	5	5		
167	JCMA	3ro	B	15	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	2	2	3	3		
166	JCMA	3ro	B	14	0	1	1	2	4	1	5	5	4	5	4	3	2	1	3	3	4	4	5	5	5	5	4	2	2	1	2	1		
165	JCMA	3ro	B	15	0	1	1	2	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	3	1	1	3	3	4	3	3	3	1		
164	JCMA	3ro	B	14	1	1	1	2	5	1	5	5	5	5	5	1	2	1	1	1	5	3	4	4	3	1	5	4	3	5	5	4		
163	JCMA	3ro	B	15	0	2	2	1	3	1	5	3	5	5	4	3	2	2	3	4	2	3	5	3	4	2	4	3	4	2	3	4		
162	JCMA	3ro	B	14	1	1	1	2	5	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5		
161	JCMA	3ro	B	15	0	1	1	2	4	2	4	5	4	4	4	2	2	1	3	2	3	3	4	4	4	3	2	2	3	4	4	3		
160	JCMA	3ro	B	15	0	1	1	2	5	1	5	5	5	5	5	1	2	1	2	2	5	4	5	5	5	2	3	5	1	5	5	5		
159	JCMA	3ro	A	12	0	1	1	2	2	2	2	2	5	5	5	2	3	5	2	3	2	4	4	2	2	4	4	3	2	3	4	4	2	
158	JCMA	3ro	A	14	0	1	1	2	2	3	4	5	2	4	2	4	2	3	2	3	2	4	5	2	3	5	4	2	4	3	1	4	2	
157	JCMA	3ro	A	15	0	1	1	2	3	2	4	5	5	5	5	3	2	5	3	5	5	3	3	3	3	4	3	5	2	5	5	5		
156	JCMA	3ro	A	14	0	1	1	2	4	1	4	4	5	5	5	1	3	3	3	1	5	5	3	5	3	4	5	3	4	3	2	2		
155	JCMA	3ro	A	15	0	2	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	3	1	2	5	5	5	3	5	3	5	5		
154	JCMA	3ro	A	14	0	1	1	2	5	1	5	5	5	5	5	1	2	1	1	5	5	1	3	5	1	1	4	1	1	1	5	5		
153	JCMA	3ro	A	14	0	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	1	2	3	4	3	3		
152	JCMA	3ro	A	15	0	1	1	2	4	1	4	5	5	4	4	2	2	2	2	2	3	5	4	4	4	3	5	4	4	3	4	4	3	
151	JCMA	3ro	A	14	0	1	1	2	3	3	4	5	5	5	5	3	3	3	2	4	2	4	5	5	3	3	4	5	3	4	4	3	3	
150	JCMA	3ro	A	14	0	2	1	2	4	2	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	3	4	4	
149	JCMA	3ro	A	14	1	2	2	1	4	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	3	2	5	4	3	2	4	3	4	3	4	4	5	
148	JCMA	3ro	A	14	1	1	1	2	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	3	5	5	1	5	5	1	3	5	5	5		
147	JCMA	3ro	A	15	1	1	1	2	5	5	4	4	5	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	5	3	1	3	5	5	3	1	3	2	
146	JCMA	2do	C	14	1	1	1	1	5	1	4	4	5	4	4	1	1	1	1	5	4	5	4	5	1	4	4	3	3	3	3	3		
145	JCMA	2do	C	14	0	2	1	1	5	1	3	4	3	4	2	1	1	2	4	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	2	4	1	
144	JCMA	2do	C	14	0	1	1	2	1	4	4	1	4	1	1	4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	2	3	5	1	
143	JCMA	2do	C	13	0	1	1	1	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	1	5	4	3	2	4	
142	JCMA	2do	C	13	0	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	5	1	3	1	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5		
141	JCMA	2do	C	14	1	1	1	2	5	2	5	5	5	5	5	1	3	1	1	2	5	5	5	5	5	1	5	4	1	4	4	4		
140	JCMA	2do	C	13	0	1	2	1	2	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	5	
139	JCMA	2do	C	14	1	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	
138	JCMA	2do	C	13	0	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	5	5	2	2	1	1	5	2	4	1	2	3	1	5	3	2	1	1	
137	JCMA	2do	C	14	0	1	1	2	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	
136	JCMA	2do	C	13	0	1	1	2	3	5	5	5	5	5	5	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
135	JCMA	2do	C	13	0	1	1	1	4	2	4	5	4	3	4	2	3	2	4	2	3	2	4	3	2	4	3	1	3	2	3	3	4	
134	JCMA	2do	C	14	0	1	1	1	4	4	5	4	3	4	3	1	2	1	1	3	2	4	3	4	3	4	2	3	2	1	3	4	4	
133	JCMA	2do	C	14	0	1	1	2	5	2	4	4	4	5	4	2	2	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	5	
132	JCMA	2do	C	14	0	1	2	1	5	2	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	5	5	5	2	2	2	5	2	2	5	2	5	5	
131	JCMA	2do	C	13	1	1	1	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
130	JCMA	2do	C	12	0	1	1	1	5	2	4	5	5	4	5	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3
129	JCMA	2do	C	13	1	1	1	1	4	3	4	5	5	5	5	1	3	2	1	1	5	5	3	4	5	2	4	3	2	3	3	4	4	
128	JCMA	2do	C	14	1	1	1	2	5																									



87	JCMA	2do	A	13	1	1	2	2	4	1	5	4	4	4	5	1	1	1	1	1	2	3	5	4	4	3	5	4	1	4	4	3	2	
86	JCMA	2do	A	14	0	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	3	3	3	1	1	4	4	4	4	5	3	3	4	3	4	5	5	5	
85	JCMA	2do	A	14	0	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	3	2	3	1	1	5	5	5	5	3	5	5	5	1	1	4	3	3	
84	JCMA	2do	A	14	1	2	1	2	3	2	4	3	4	4	3	1	2	3	1	1	3	2	3	4	5	5	3	1	2	1	3	3	3	
83	JCMA	2do	A	14	1	1	1	1	3	3	4	2	4	3	5	3	3	3	2	2	1	3	3	5	2	5	3	2	3	1	3	1	1	
82	JCMA	2do	A	14	0	1	1	1	5	1	5	5	5	4	5	1	2	1	1	1	5	4	4	3	5	2	5	4	2	4	4	3	3	
81	JCMA	1ro	C	13	0	1	1	1	5	4	5	4	2	4	1	5	1	4	2	2	5	4	5	1	5	4	4	5	4	5	4	5		
80	JCMA	1ro	C	13	1	1	1	2	5	3	5	5	2	5	5	1	3	5	5	2	2	5	2	5	2	5	3	1	4	1	5	3	2	
79	JCMA	1ro	C	13	1	1	1	1	5	1	5	4	5	4	4	1	3	1	2	2	4	4	4	4	4	1	5	4	1	3	4	4	3	
78	JCMA	1ro	C	13	1	1	1	2	4	1	3	4	5	3	5	1	2	2	1	2	4	4	4	3	5	2	4	5	4	3	4	3	3	
77	JCMA	1ro	C	12	1	1	1	2	5	2	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
76	JCMA	1ro	C	21	0	1	1	1	5	3	2	3	2	5	2	5	5	5	3	4	5	2	2	4	4	5	5	5	2	2	3	3	5	
75	JCMA	1ro	C	12	0	2	1	2	3	4	4	3	5	4	4	3	3	1	3	4	2	1	1	4	3	1	5	3	3	3	2	3	3	
74	JCMA	1ro	C	12	1	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	4	4	5	1	5	4	2	5	5	5	5	
73	JCMA	1ro	C	13	1	2	2	2	3	4	2	2	5	3	2	5	2	1	4	5	4	2	1	3	2	2	4	3	1	1	2	1	2	
72	JCMA	1ro	C	12	0	2	1	1	4	3	4	4	5	3	4	2	2	1	3	3	2	1	1	3	5	2	3	2	3	1	3	3	3	
71	JCMA	1ro	C	13	1	2	1	2	5	1	4	3	5	3	4	2	2	2	2	2	5	4	3	2	1	1	4	3	5	5	4	3	2	
70	JCMA	1ro	C	13	0	2	1	1	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	
69	JCMA	1ro	C	13	0	1	1	2	4	1	4	4	4	4	5	2	2	2	2	2	5	5	4	4	5	5	4	3	4	4	4	3	4	
68	JCMA	1ro	C	12	1	1	1	2	5	1	4	5	5	3	5	1	1	5	5	5	5	5	3	5	1	5	5	4	1	1	5	5	3	
67	JCMA	1ro	C	12	1	2	2	2	5	1	5	5	4	5	4	1	1	3	1	1	3	5	4	2	5	1	5	3	2	1	4	5	3	
66	JCMA	1ro	C	13	0	1	1	2	5	1	4	5	5	4	4	3	1	2	5	3	3	3	4	5	5	2	3	3	4	3	4	3	3	
65	JCMA	1ro	C	13	0	1	1	2	5	1	5	5	5	5	5	3	3	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	
64	JCMA	1ro	C	13	1	1	1	1	5	1	5	5	5	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	5	5	1	5	5	1	3	5	5	5	
63	JCMA	1ro	C	13	1	2	1	1	5	1	5	5	5	3	5	1	2	3	1	2	3	4	3	5	3	1	2	4	4	2	5	3	2	
62	JCMA	1ro	C	13	0	1	1	1	4	1	5	4	4	4	5	2	1	2	2	2	4	3	4	4	4	1	4	3	5	5	4	4	3	
61	JCMA	1ro	C	13	0	1	1	2	5	1	4	4	5	5	4	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	5	3	3	2	
60	JCMA	1ro	C	13	1	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	5	1	2	5	5	4	4	
59	JCMA	1ro	C	2	0	2	2	2	4	4	4	5	4	4	3	3	3	1	4	3	5	5	3	4	5	3	5	3	3	3	4	4	3	
58	JCMA	1ro	C	12	1	1	1	1	4	1	5	5	4	4	3	1	3	4	2	2	4	5	4	2	3	1	4	2	2	3	4	2	3	
57	JCMA	1ro	C	13	0	1	1	2	4	1	3	4	5	4	2	3	4	2	2	3	1	1	1	3	5	1	5	3	1	1	5	5	5	
56	JCMA	1ro	C	12	0	2	1	2	4	2	3	4	5	4	3	3	4	3	5	3	4	4	3	3	4	3	3	3	5	3	2	2	1	
55	JCMA	1ro	B	13	1	1	1	2	5	1	5	5	5	4	5	2	1	2	2	2	3	3	5	5	5	3	4	4	2	2	4	4	3	
54	JCMA	1ro	B	12	0	2	1	2	4	2	5	3	5	4	5	1	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	
53	JCMA	1ro	B	12	1	1	2	1	5	1	5	5	4	4	4	1	2	1	1	2	4	3	2	3	5	1	3	4	4	5	5	5	2	
52	JCMA	1ro	B	12	0	1	1	1	4	3	5	5	5	5	5	3	3	1	2	2	4	5	3	4	5	1	4	4	1	1	2	1	5	
51	JCMA	1ro	B	12	0	1	1	2	5	1	5	4	5	5	5	1	5	2	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	1	5	5	4	4	
50	JCMA	1ro	B	13	0	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	
49	JCMA	1ro	B	12	1	2	1	2	2	3	1	3	4	3	5	1	3	3	1	1	1	1	5	5	1	3	3	3	3	2	3	1	1	
48	JCMA	1ro	B	14	0	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	
47	JCMA	1ro	B	12	1	1	1	1	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	5	1	3	5	3	5	2	5	2	
46	JCMA	1ro	B	13	0	1	1	1	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	4	3	5	4	5	5	
45	JCMA	1ro	B	13	1	1	1	1	4	1	5	5	5	5	5	2	1	1	4	4	5	5	4	4	4	1	5	5	5	1	5	5	4	
44	JCMA	1ro	B	12	0	1	1	1	4	2	4	5	5	5	5	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	
43	JCMA	1ro	B	12	1	1	2	2	5	2	4	5	5	5	5	1	5	4	1	1	1	5	5	5	4	4	4	4	1	1	1	1	1	
42	JCMA	1ro	B	12	0	1	1	1	5	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5	5	
41	JCMA	1ro	B	12	0	1	1	1	5	2	4	5	5	5	5	1	1	3	1	1	3	5	4	4	5	5	2	5	2	2	3	4	4	
40	JCMA	1ro	B	12	0	1	1	1	5	1	5	5	5	4	5	1	1	3	1	3	1	5	5	4	5	5	1	5	5	4	5	1	5	4
39	JCMA	1ro	B	12	1	1	1	1	5	5	5	5	5	4	4	2	3	3	2	3	5	5	4	3	4	1	5	3	3	4	3	2	1	
38	JCMA	1ro	B	12	1	1	1	1	4	1	4	4	5	4	4	1	1	1	1	4	2	3	4	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	
37	JCMA	1ro	B	13	1	2	1	1	4	4	4	3	5	3	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	3	3	3	3	4	5	5	3	2	
36	JCMA	1ro	B	12	0	1	1	2	5	1	5	5	5	1	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	5	5	5	
35	JCMA	1ro	B	13	0	1	2	1	4	1	4	4	4	4	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	1	
34	JCMA	1ro	B	13	0	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	1	3	1	1	1	1	3	5	1	5	5	5	1	5	3	3	3	
33	JCMA	1ro	B	13	0	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	3	1	5	5	1	5	5	3	3	3	3	3	
32	JCMA	1ro	B	13	1	1	1	1	5	1	5	4	5	3	4	1	1	2	3	3	2	4	3	5	4	2	4	3	3	3	3	2	2	
31	JCMA	1ro	B	13	0	1	1	1	5	2	5	4	5	4	5	1	1	1	1	1	4	5	4	5	5	1	5	5	2	1	5	5	5	
30	JCMA	1ro	B	12	0	2	1	2	3	2	4	4	4	3	4	3	1	1	2	2	3	3	3	4	4	2	3</							

### ANEXO 3: Evidencias fotográficas





## ANEXO 4: Constancia de ejecución del proyecto



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE PUNO  
I.E.S. "JOSE CARLOS MARIATEGUI" APLICACIÓN UNA PUNO  
CODIGO MODULAR 1024033



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

### **CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS**

**EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA "JOSE CARLOS MARIATEGUI" APLICACIÓN UNA PUNO CON CODIGO MODULAR 1024033;**

**HACE CONSTAR:**

Que, el bachiller **ROMARIO CHAMBI CHOQUE** identificado con N° de DNI 75953237, de la Escuela Profesional de Educación Física – Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, ha ejecutado su proyecto de investigación de pre grado titulado "**Factores que impulsan la actividad física en estudiantes post covid -19 en la institución educativa José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno -2023**"; durante el mes de agosto del año 2023.

Durante la ejecución del proyecto de investigación de pre grado ha demostrado, responsabilidad, compromiso, eficiencia y puntualidad.

Se expide esta constancia para los fines académicos correspondientes.

Puno, 01 de agosto del 2024.

  
  
**Efraín Carrera Cutipa**  
DIRECTOR  
I.E. JOSÉ CARLOS MARIATEGUI APLICACIÓN UNA



## ANEXO 5: Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Romario Chambi Choque  
identificado con DNI 75953237 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

Educación Física

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

"Factores que impulsan la actividad Física en  
estudiantes Post COVID-19 en la Institución  
Educativa Aplicación IINA Puno-2023."

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 01 de Agosto del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO 6: Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Romario Chambi Hoque  
identificado con DNI 75953237 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

Educación Física

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“Factores que impulsan la actividad Física en Estudiantes Post COVID-19 en la Institución Educativa Aplicación UNA Puno - 2023.”

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 01 de Agosto del 20 24

FIRMA (obligatoria)



Huella