



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**La actividad física y el sedentarismo en los ex alumnos
de la promoción 2008 de la IEPGPE. Tte. Crl. Alfredo
Bonifaz Fonseca, año 2021**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física

AUTOR

Carlos Enrique PEDEMONTE GARCIA

ASESOR

Dr. Mitchell Alberto ALARCON DIAZ

Lima, Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Pedemonte, C. (2024). *La actividad física y el sedentarismo en los ex alumnos de la promoción 2008 de la IEPGPE*. Tte. Crl. Alfredo Bonifaz Fonseca, año 2021. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Carlos Enrique Pedemonte Garcia
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70337048
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3840-1283
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Mitchell Alberto Alarcon Diaz
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09728050
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0027-5701
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hernando Diaz Andia
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06045204
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Carlos Alberto Giles Abarca
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09279470
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Richard William Sandoval Magalhaes
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06019634
Datos de investigación	
Línea de investigación	Ciencias aplicadas y actividad física para la salud

Grupo de investigación	
Agencia de financiamiento	PROPIO
Ubicación geográfica de la investigación	Lima, Rímac 12°02'07"S 77°01'38"O / -12.035277777778, -77.027222222222
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2021
URL de disciplinas OCDE	Educación general (incluye capacitación, pedadogía) http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 001-2024-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 25 días del mes de marzo de 2024, siendo las 08:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: "LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO EN LOS EX ALUMNOS DE LA PROMOCIÓN 2008 DE LA IEPGPE.TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ FONSECA, AÑO 2021", que presenta el Bachiller CARLOS ENRIQUE PEDEMONTE GARCIA, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado *..BUENO.....*, con la calificación de *DIÉCISEIS..... (16..)*.

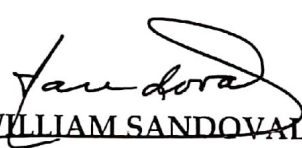
Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las *08:50* horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. HERNANDO DÍAZ ANDIA
Presidente


Dr. MITCHELL ALBERTO ALARCON DIAZ
Asesor


Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA
Jurado Informante


Mg. RICHARD WILLIAM SANDOVAL MAGALHAES
Jurado Informante



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

“Carlos Cáceres Álvarez”



CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-002616-2023-R/UNMSM
Adenda: RESOLUCIÓN RECTORAL-007284-2023-R/UNMSM

Yo **Mitchell Alberto Alarcon Diaz** en mi condición de asesor acreditado con el DICTAMEN VIRTUAL No 014-2022-EPEF-FE/UNMSM de la tesis de investigación, cuyo título es “ LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO EN LOS EX ALUMNOS DE LA PROMOCIÓN 2008 DE LA IEPGPE. TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ FONSECA, AÑO 2021”, presentado por el bachiller Carlos Enrique PEDEMONTE GARCIA para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física, **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 20 % de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor  DNI: 09728050

Nombres y apellidos del asesor: Mitchell Alberto Alarcon Diaz



A todas las personas que creyeron en mi desde el
inicio de la carrera, a mi padre por la paciencia como
también sus consejos y a mi madre que está en el cielo, que
me perdone por demorarme tanto.

RESUMEN

El estudio presenta como objetivo principal determinar la relación entre la práctica de actividad física y el sedentarismo en los ex alumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz. La categoría del estudio responde a un diseño correlacional - no experimental, estadística descriptiva – inferencial, la población de estudio son los jóvenes exalumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz, los instrumentos utilizados fueron el GPAQ para la variable actividad física y el ASAQ para la variable sedentarismo. Según en encuentro de las bases teóricas con los resultados estadísticos, podemos confirmar que no existe una correlación significativa entre las variables: actividad física y sedentarismo. Por lo tanto, llegamos a la conclusión que, no existe relación significativa entre la práctica de actividad física y el comportamiento sedentario en los ex alumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz, Lima, 2022, puesto que el nivel de significancia calculada es $p > 0,05$ y el coeficiente de correlación de Pearson tiene un valor de ,053.

Palabras claves: actividad física, sedentarismo, Inactividad física, frecuencia de actividad física, duración e intensidad de la actividad física.

ABSTRACT

The main purpose of the study is to know if there is a relationship between the practice of physical activity and the sedentary lifestyle of the class of 2008 former students of the I.E Tnt. Crl. Alfredo Bonifaz Fonseca. The study style responds to a correlational, non-experimental, descriptive inferential design, the population is made up of former students of the 2008 class of the I.E Tnt. Crl Alfredo Bonifaz Fonseca, the instruments used were the GPAQ for the physical variable. activity and the ASAQ for the sedentary variable. According to the comparison of the theoretical constructs and the statistical results obtained, it is concluded that there is no significant correlation between the variables: physical activity and sedentary lifestyle. In the same way, it is concluded that there is no significant relationship between the practice of physical activity and sedentary behavior in the alumni of the 2008 class of the I.E Tnt. Crl. Alfredo Bonifaz Fonseca Lima, 2022, we calculate the level of significance calculated as $p > 0.05$, the Pearson correlation coefficient has a value of .053.

Keywords: physical activity, sedentary lifestyle, physical inactivity, frequency of physical activity, duration and intensity of physical activity.

INDICE

I. INTRODUCCION	8
1.2. Planteamiento del problema	8
1.2.1. Determinación del problema	8
1.2.2. Formulación del problema	9
General.....	9
Específicos	9
1.3. Objetivos de investigación	9
1.3.1. General	9
1.3.2. Específicas.....	10
1.4. Justificación o importancia.....	10
1.5. Limitaciones de la investigación	11
II. Revisión de la Literatura	11
2.1. Marco teórico	11
2.2. Antecedentes del estudio	12
2.3. Bases teóricas	15
2.4. Definición de términos	22
III. Hipótesis y variables.....	23
3.1. Hipótesis.....	23
General.....	23
Específicas	23
3.2. Variables	24
3.3. Operacionalización de las variables	¡Error! Marcador no definido.
IV. Materiales y métodos	25
4.1. Área de estudio	25
4.2. Diseño de investigación.....	25
4.3. Población y muestra	26
4.4. Procedimientos, Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	27
4.5. Análisis estadístico	28
V. Resultados.....	30
a. Presentación y análisis de resultados	30
Resultados descriptivos.....	30
Resultados inferenciales.....	37
VI. Discusión	40
VII. Conclusiones y recomendaciones	42
Conclusiones	42
Recomendaciones.....	43
Referencias	44
Anexos.....	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	<i>Efectos de la actividad física</i>	83
Tabla 2	<i>Operacionalización de la primera variable: Actividad Física</i>	84
Tabla 3	<i>Operacionalización de la segunda variable: Sedentarismo</i>	85
Tabla 4	<i>Resultado de la validez del instrumento: Global physical activity questionnaire / GPAQ</i>	86
Tabla 5	<i>Resultado de la validez del instrumento: Adolescent Sedentary Activities Questionnaire /ASAQ</i>	86
Tabla 6	<i>Prueba de fiabilidad</i>	87
Tabla 7	<i>Resultados descriptivos de la actividad física</i>	35
Tabla 8	<i>Resultados descriptivos de la primera dimensión: en el trabajo</i>	36
Tabla 9	<i>Resultados descriptivos de la segunda dimensión: para desplazarse</i>	37
Tabla 10	<i>Resultados descriptivos de la tercera dimensión: tiempo libre</i>	38
Tabla 11	<i>Resultados descriptivos de sedentarismo</i>	39
Tabla 12	<i>Resultados descriptivos de la primera dimensión: días de la semana</i>	40
Tabla 13	<i>Resultados descriptivos de la segunda dimensión: fin de semana</i>	41
Tabla 14	<i>Contrastación de hipótesis general</i>	42
Tabla 15	<i>Contrastación de la hipótesis específica 1</i>	43
Tabla 16	<i>Contrastación de la hipótesis específica 2</i>	44

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Resultados de la actividad física</i>	35
Figura 2 <i>Resultados de la dimensión en el trabajo</i>	36
Figura 3 <i>Resultados de la dimensión para desplazarse</i>	37
Figura 4 <i>Resultados de la dimensión tiempo libre</i>	38
Figura 5 <i>Resultados del sedentarismo</i>	39
Figura 6 <i>Resultados de la dimensión en días de la semana</i>	40
Figura 7 <i>Resultados de la dimensión en fin de semana</i>	41

I. INTRODUCCION

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Determinación del problema

En la actualidad, se ha notado que cada vez más personas en países industrializados o en vías de industrialización no hacen suficiente ejercicio y pasan mucho tiempo sin moverse. Esto afecta la salud pública de manera importante (De Frutos, 2016). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009) ha evaluado que la falta de actividad física es la cuarta razón principal de mortalidad en países con economías avanzadas. Varios estudios respaldan esto al demostrar que no moverse lo suficiente hace más probable padecer problemas de corazón, presión alta, obesidad, diabetes tipo 2 y cáncer de colon, entre otros (De Frutos, 2016).

A pesar de que hay evidencia científica que muestra lo bueno que es hacer ejercicio, muchas personas no lo hacen, y esto se ha convertido en un gran problema en la sociedad de hoy, tanto en Europa como en el mundo entero (Kohl et al., 2012). Incluso, algunos expertos en la salud pública del siglo XXI consideran que la falta de ejercicio es uno de los asuntos más serios en términos de salud, y ven la actividad física como una de las mejores maneras de cuidar la salud (Blair, 2009).

En las universidades, los estudiantes tienden a hacer poco ejercicio, sobre todo cuando se trata de deportes (Dohle et al., 2014). Esto se nota especialmente en las mujeres, no solo en las universidades sino en todo el país (Campos et al., 2012; Peruana De Epidemiología et al., 2013; Seclén-Palacín & Jacoby, 2003). Por otro lado, los hombres son más activos, haciendo ejercicios aeróbicos y de fuerza varias veces por semana (Atuncar, 2017; Fountaine, 2013; Yapo, 2014).

En la misma línea, cada vez más jóvenes pasan mucho tiempo sin moverse, lo que afecta negativamente su salud en el futuro (Campo. et al., 2016). Es importante saber que si una persona hace menos de 15 minutos de ejercicio o lo hace menos de tres veces por semana, se considera sedentaria (Lí, 2010). Por eso, se entiende de manera general que llevar un estilo de vida sedentario es un riesgo importante para la salud, ya que está relacionado con problemas de salud que surgen por no hacer suficiente ejercicio (DeBoy & Monsilovich, 2011).

1.2.2. Formulación del problema

General

P. ¿Cuál es la relación entre la práctica de actividad física y el sedentarismo en la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz?

Específicos

P1. ¿Cuál es la relación entre la práctica de actividad física y el sedentarismo en días de semana en la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz?

P2. ¿Cuál es la relación entre la práctica de actividad física y el sedentarismo en fines de semana en la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. General

O. Determinar la relación entre la práctica de actividad física y el sedentarismo en los ex alumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz.

1.3.2. Especificas

O1. Determinar la relación entre la práctica de actividad física y el sedentarismo en días de semana en los ex alumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz.

O2. Determinar la relación entre la práctica de actividad física y el sedentarismo en fines de semana en los ex alumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz.

1.4. Justificación o importancia

Participar en actividades físicas es muy importante para mantener y mejorar la salud (Justiniano Culla, 2019). Hacer estas actividades regularmente tiene muchos beneficios para el cuerpo, la mente y las relaciones con otros (Ramos et al., 2012). Si alguien hace ejercicio de forma constante, su cuerpo funciona mejor, se adapta mejor a situaciones nuevas y puede enfrentar enfermedades más fácilmente (Castillo-Garzón et al., 2006).

Para el infante y pubescente, hacer ejercicio es crucial para crecer bien, afecta la cantidad de grasa en el cuerpo, la salud de los huesos y cómo piensan (Poitras et al., 2016). En la universidad, también es importante, ya que hay muchas cosas que pueden causar estrés y problemas emocionales (Pérez et al., 2014).

La forma de ejercicio que se elige depende de lo que se necesita y de lo que uno prefiere. Puede ser algo manual o usar máquinas, como elegir entre subir escaleras o tomar el ascensor (Chillón, 2006). Sin embargo, hay ciertos estándares que se han definido: hacer 30 minutos de ejercicio moderado al menos cinco veces a la semana, hacer 20 minutos de ejercicio intenso al menos tres veces a la semana o lograr un total de 600 equivalentes metabólicos (MET) (De Frutos, 2016).

En los últimos diez años, se ha visto que es cada vez más importante tratar el sedentarismo como algo diferente al ejercicio, especialmente en jóvenes (Gordon-Larsen et al., 2004). Varios estudios han encontrado que más de la mitad del tiempo diario de los adolescentes lo pasan en comportamientos sedentarios, mientras que alrededor del 45% es para actividades físicas suaves. Solo un 3% del tiempo se usa para ejercicios moderados o intensos (Treuth et al., 2007). Se usan dispositivos como acelerómetros para medir cuánto tiempo pasamos en estas actividades y en otras que están relacionadas con la tecnología de entretenimiento (Hamilton et al., 2007; Pate, O'Neill, 2008). Algunos estudios sugieren que hacer más ejercicio, como correr, puede ayudar a reducir el estrés, tanto en personas que ya hacen ejercicio regularmente como en las que no (Atuncar, 2017).

1.5. Limitaciones de la investigación

Las limitaciones del estudio de investigación se pueden evidenciar, ya que se tuvieron dificultades al momento de encontrar el marco teórico para identificar, definir y plasmar las dimensiones de las variables de actividad física y sedentarismo. También, se encontró escasos antecedentes nacionales, solo se encontraron algunos antecedentes para las discusiones y, por último, el empleo de Mendeley se constituyó en una debilidad.

II. Revisión de la Literatura

2.1. Marco teórico

A continuación, en el presente capítulo, se visualizará los antecedentes tanto nacionales como internacionales y las definiciones de las variables de estudio como sus dimensiones respectivamente. Encontraremos también en las bases teóricas las definiciones de algunos términos que se reiteran en la investigación.

2.2. Antecedentes del estudio

Antecedentes nacionales

En Lima, Perú, un estudio realizado por Diesra & Albornoz (2021) buscó entender cómo la actividad física afecta el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Unión durante 2018. Usaron datos cuantitativos y descriptivos en un grupo de 163 estudiantes, concluyendo que no hay una conexión importante entre la actividad física y el desempeño académico en esta escuela.

En Tacna, Perú, Arbulu (2021) investigó cómo estudiantes de terapia física y rehabilitación en la Universidad Privada de Tacna se mantuvieron activos durante el confinamiento en 2020. Aplicando un enfoque descriptivo y observacional con 100 estudiantes, descubrió que la mayoría tenía niveles bajos de actividad física, especialmente las mujeres y los más jóvenes.

En Lima, Perú, Atuncar (2017) estudió a 102 estudiantes universitarios para ver cómo la actividad física, el estrés y la regulación emocional están relacionados. Encontró que el ejercicio se relaciona con menos estrés, pero no tiene un vínculo fuerte con la regulación emocional. También descubrió que las personas que hacen menos ejercicio tienden a usar más una estrategia de regulación llamada supresión.

Quiñones-Chira & Herrera (2017) analizaron en Lima, Perú, cómo el comportamiento sedentario y la actividad física afectan el índice de masa corporal de adolescentes en 2017. Con 103 estudiantes de secundaria, encontraron que sí hay una conexión entre el comportamiento sedentario, la actividad física y el índice de masa corporal.

En Arequipa, Perú, Abarca (2015) evaluó a 200 estudiantes de medicina para ver cómo la ansiedad y la actividad física se relacionan. Encontró que muchos estudiantes son sedentarios y que uno de cada tres tiene ansiedad, pero no hubo suficiente evidencia para decir que la actividad física reduce la ansiedad.

En Lima, Perú, Orellana & Urrutia (2013) estudiaron la relación entre el estilo de vida, la actividad física y el comportamiento sedentario con la salud cardiovascular de estudiantes de medicina en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Con 208 estudiantes, encontraron que aquellos que llevan una vida sedentaria tienen más riesgo cardiovascular que los que no son sedentarios.

Antecedentes internacionales

Al igual que en otras partes del mundo, Quiñones-Chira & Herrera (2017) realizaron una investigación en México para entender cómo las capacidades físicas, como la fuerza y la resistencia, se relacionan con la actividad física y la composición corporal en adultos. Trabajaron con 100 personas de entre 20 y 30 años y encontraron que aquellos con un peso normal o sobrepeso tenían mejores capacidades físicas y hacían más ejercicio. Sin embargo, la grasa corporal alta y un índice de masa corporal elevado también afectaban estas capacidades.

En España, Vaquero-Solís et al. (2021) investigaron cómo la actividad física, la autoestima, la percepción de la apariencia y la satisfacción con el cuerpo están conectados, considerando el género. Estudiaron a 303 personas, incluyendo 101 hombres y 152 mujeres, y encontraron que la actividad física influye en la autoestima y en cómo percibimos nuestra apariencia. Además, cómo nos sentimos con nuestro cuerpo está relacionado con esto.

Siguiendo esta línea, Chacón-Borrego et al. (2020) evaluaron la condición física en adolescentes en Sevilla, España, según género y edad. Encontraron que los que participaban en deportes extraescolares tenían mejor condición física, especialmente en resistencia. Esto llevó a la recomendación de tener más actividades físicas en las escuelas para mejorar la salud y la condición física.

En Yucatán, México, López-Walle et al. (2020) investigaron cómo hacer ejercicio afecta el estrés y la felicidad en estudiantes universitarios. Trabajaron con 938 estudiantes de diferentes edades, y descubrieron que hacer ejercicio disminuye el estrés y aumenta la felicidad.

En Pamplona, España, Fuentes et al. (2019) desarrollaron y evaluaron un cuestionario para medir la actividad física en jóvenes universitarios. Trabajaron con 1,937 estudiantes y concluyeron que el cuestionario funciona bien y ayuda a identificar niveles de actividad física según edad y género.

En Bogotá, Colombia, Benavides (2019) estudió cómo la actividad física y el comportamiento sedentario afectan la condición física de niños y adolescentes en dos países sudamericanos. Trabajaron con 149 estudiantes y encontraron que los que hacían ejercicio moderado y vigoroso tenían mejor condición física, especialmente en resistencia y flexibilidad.

En Murcia, España, Medina (2017) revisó estudios sobre la relación entre el ejercicio y las funciones ejecutivas en jóvenes saludables. Con 28 jugadores de fútbol, encontró que el baloncesto no afectaba mucho las funciones ejecutivas ni las emociones, pero las tareas mentales relacionadas sí influían en las emociones.

En La Laguna, España, López (2016) investigó cómo el género y las condiciones sociales afectan la actividad física y el tiempo frente a pantallas en jóvenes. Encontró que los jóvenes pasan más tiempo en actividades sedentarias que haciendo ejercicio. Aunque el tiempo frente a pantallas no afectaba el rendimiento escolar, hacer tareas con y sin computadora sí influía positivamente.

En Las Palmas de Gran Canaria, España, Iberoamericana et al. (2016) evaluaron los niveles de actividad física y cumplimiento de recomendaciones en estudiantes universitarios. Trabajaron con 901 estudiantes y descubrieron que más del 50% no hacía suficiente ejercicio para estar saludable.

Por último, Trujillo (2011) examinó cómo el tiempo frente a pantallas afecta la actividad física en adolescentes en Las Palmas de Gran Canaria, España. Con 3,503 jóvenes, encontró que pasar más de cuatro horas al día frente a pantallas se relacionaba con menos ejercicio.

2.3.Bases teóricas

Primera variable: Actividad Física

La actividad física es un factor importante para las personas debido a que influye de forma integral en la salud y en tu quehacer diario. Es por ello que pasamos a definirla a partir de las posturas de diversos autores.

Según Diesra & Albornoz (2021), la actividad física se refiere al movimiento del cuerpo que es resultado de la acción muscular voluntaria, lo que conlleva un aumento en el gasto de energía. De manera similar, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier forma de movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos, con la consiguiente utilización de energía.

En consonancia, otros investigadores como Caspersen et al. (1985) e Iglesias e Iglesias (2016) conciben la actividad física como cualquier movimiento generado por la musculatura esquelética que provoca un aumento significativo en el gasto energético en comparación con el nivel de reposo. Por su parte, Fuentes (2015) se refiere a la actividad física como cualquier tipo de movimiento corporal originado por el sistema locomotor, debido a la contracción muscular y que implica un consumo de energía.

En base a lo anteriormente expuesto, se puede definir la actividad física como cualquier acción realizada por el cuerpo que implique movimiento, dando lugar a un gasto calórico necesario para llevar a cabo dicha acción.

Dimensiones de la actividad física

La primera variable, actividad física, según Montealegre (2011), se categoriza en las siguientes dimensiones que veremos a continuación.

En el trabajo

Conforme a las palabras de Hannah (1958), se puede establecer que el concepto de trabajo se identifica como una acción intrínseca al ser humano, concebida como una actividad esencial para la independencia individual, más allá de su naturaleza colectiva según lo planteado por Caraballo (2017). Siguiendo esta línea de pensamiento, Bencomo (2008) aborda la noción de trabajo desde la perspectiva de actividad y empleo, destacando su poder como generador de fuerza social; el trabajo, según se sostiene, desempeña un papel crucial en la interacción social. Además, el trabajo implica una manera de mantenerse ocupado, una actividad rutinaria a ser realizada con precisión y descripción, siendo considerada la vía única para obtener sustento económico, como subrayan Morse & Weiss (1955).

Para desplazarse

Siguiendo el análisis de Iglesias e Iglesias (2016), es válido considerar que los niños y jóvenes pueden participar en actividades físicas incluso a través de medios de transporte activos, mayormente caracterizados por su naturaleza moderada, como el caso de montar en bicicleta o caminar al colegio, optar por desplazamientos a pie y elegir las escaleras en lugar del ascensor. Adicionalmente, la movilidad en bicicleta se presenta como un método eficaz, saludable y sostenible, que también promueve una modalidad respetuosa con el entorno para cubrir distancias urbanas, según apunta Fernández-Heredia (2012).

En consonancia con esta perspectiva, la OMS (2004) establece que la actividad física engloba no solo el ejercicio, sino también otras formas de movimiento corporal que se manifiestan en actividades de transporte activo. Es relevante destacar que tanto las políticas gubernamentales como la legislación ejercen influencia en las oportunidades de participar en actividades físicas, un ejemplo de ello es el impacto de las regulaciones de transporte.

Tiempo libre

Conforme a la perspectiva de Salas (2013), el concepto de tiempo libre se refiere a aquel período temporal en el cual una persona dispone de libertad de obligaciones y compromisos, contribuyendo al bienestar integral del individuo. Dicho intervalo abarca desde el final de la jornada escolar o laboral hasta la hora de descanso nocturno durante los días académicos, incluyendo los fines de semana, feriados y períodos vacacionales. Se excluyen de este periodo las responsabilidades domésticas, fisiológicas, sociales y de transporte, así como todo aquello que se considere como una obligación, tal como

establece Hermoso et al. (2010). Es importante destacar que el tiempo libre representa una forma de administrar el tiempo social, siendo personalmente percibido como libre y permitiendo que el individuo se autoimponga ciertas condiciones para lograr un equilibrio, y en última instancia, reafirmarse tanto a nivel individual como social, de acuerdo con las palabras de Munné & Codina (1996).

En la misma línea de pensamiento, Munné y Codina (1996) argumentan que el tiempo libre se define como aquel que permanece después del trabajo, un lapso liberado de las demandas y obligaciones cotidianas, el cual se emplea según la voluntad del individuo. La apropiada utilización de este tiempo libre podría tener un impacto positivo al abordar problemas serios que afectan a los estudiantes, como la obesidad vinculada a la disminución en los niveles de actividad física y deportiva en adolescentes a edades cada vez más tempranas, así como la manifestación de violencia en los entornos educativos, como señalan Hermoso et al. (2010).

Importancia de la actividad física en jóvenes adultos

De acuerdo con Cochachin (2018), la práctica de actividad física no solamente tiene beneficios para la salud física, sino que también despliega un impacto positivo en el bienestar mental, al permitirnos encarar la vida con una perspectiva optimista y propiciar el automejoramiento. Además, esta práctica nos brinda la oportunidad de establecer conexión con el entorno natural.

En concordancia con estas perspectivas, Melendres Moreto (2018) resalta la importancia de que los jóvenes mantengan su participación en actividades físicas, dado que la reducción en estas prácticas conlleva un mayor riesgo de adoptar un estilo de vida sedentario.

En la tabla 1 se muestra los efectos de la actividad física establecidos por Marquez (1995) (Ver anexo 09).

Beneficios de la Actividad Física

Para Zamata (2017), y para otros investigadores los beneficios pueden ser:

- Hace que el cuerpo esté más ágil al fortalecer los músculos y mejorar cómo funcionan.
- Ayuda a sentirse mejor mentalmente, aliviando la ansiedad y el estrés, mejorando el sueño y disminuyendo el riesgo de estar deprimido. También hace que te sientas más satisfecho con tu cuerpo.
- Hace que el cerebro funcione mejor.
- Mejora la vida social.
- Te hace más sociable y te ayuda a ser más independiente y parte de un grupo.
- Hace que tengas una vida de mejor calidad.
- Disminuye el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo dos, problemas del corazón, presión arterial alta y ciertos tipos de cáncer, como el de mama o colon. También reduce los niveles altos de colesterol.

Segunda variable: Sedentarismo

En los últimos años diversos estudios han demostrado que el sedentarismo ha ido manifestándose en aumento a nivel mundial. Es por esa razón que se considera de real importancia pasar a definir según la postura de diferentes autores.

Siguiendo las observaciones de López (2016), el sedentarismo abarca características intrínsecas a las conductas humanas, que se utilizan para describir una situación caracterizada por una notable carencia de gasto energético en comparación con el nivel de reposo.

En línea con esta perspectiva, otros autores como López (2016), Lynch (2010) y Pate & O'Neill (2008) enfatizan que el término "sedentarismo" se refiere a cualidades que hacen referencia a todas aquellas actividades físicas que caen por debajo del umbral de 1.5 MET de intensidad.

De acuerdo con Varela et al. (2011), el estado de sedentarismo o insuficiencia de actividad física se origina cuando una persona no lleva a cabo una cantidad mínima de movimiento diario (al menos entre 25 y 30 minutos), lo cual resultaría en un gasto energético superior al 10% del nivel típico relacionado con sus actividades rutinarias. Además, en consonancia con las perspectivas de (Buhring B et al., 2009), una persona puede ser considerada sedentaria si dedica menos de trescientos minutos por semana a actividades físicas durante momentos de ocio o en el transcurso de su vida cotidiana.

En conclusión, se puede definir al sedentarismo como aquel comportamiento voluntario en reposo, realizando mínimos movimientos en la realización de acciones designadas, ya sean moderadas o leves afectando el estado de salud y bienestar de la persona.

Dimensiones de Sedentarismo

La segunda variable, sedentarismo, según Kettner et al. (2013), se categoriza en las siguientes dimensiones que veremos a continuación.

En días de semana

De acuerdo con la definición de la Real Academia Española, los días laborales son los sustantivos que hacen referencia a los cinco primeros días que permanecen sin cambios en plural: los lunes, los martes, los miércoles, los jueves y los viernes. Estos días generalmente coinciden con la jornada en que la mayoría de la población trabaja, siguiendo la definición de Robledo (2008), donde la jornada laboral se describe como el

período de trabajo que se extiende mientras el trabajador no está libre debido a su disponibilidad para el empleador.

En fines de semana

Tal y como lo establece la Real Academia Española (2014), el fin de semana se refiere al segmento de la semana que normalmente incluye el sábado y el domingo. Estos días son usualmente no laborables, y en este contexto, Sánchez et al. (2013) sostienen que las experiencias y valores relacionados con las actividades de ocio son considerados como elementos que promueven la salud, y es necesario que se integren no solo en los fines de semana, sino principalmente en la rutina diaria, sin importar la situación económica y social.

Causas y consecuencias del sedentarismo en jóvenes

Al hablar del concepto de sedentarismo, nos lleva a una conexión directa con la exposición de largas horas a la televisión y la computadora, lo cual está respaldado por Arangure (2017). Si una persona pasa más de cuatro horas diarias frente a una pantalla, existe una fuerte relación con el aumento de peso y las consecuencias adversas que esto acarrea para la salud.

A medida que el tiempo avanza, la industrialización del trabajo, el incremento en la demanda laboral, las cuestiones económicas y otros factores relacionados han generado una situación que, de acuerdo a Méndez (2019), busca proteger al trabajador en el contexto de las relaciones laborales que han evolucionado a lo largo de la historia. Siguiendo la perspectiva del mismo autor, resulta imperativo que comencemos a identificar y entender los factores de riesgo asociados a esta actividad.

Para Arangure (2017), la falta de actividad física trae como consecuencia:

- Aumentar de peso debido a comer más de lo que se quema, lo cual puede llevar a la obesidad.
- Los músculos y las articulaciones se vuelven menos flexibles y móviles, llevando a debilidad muscular, menos habilidad, concentración y respuesta.
- La circulación se vuelve más lenta, causando sensación de pesadez, hinchazón y venas dilatadas (varices). Esto lleva a cansancio, desánimo y baja autoestima relacionada con la imagen corporal.
- Dolor en la parte baja de la espalda y problemas en el sistema de soporte debido a una mala postura.
- Mayor riesgo de enfermedades como presión arterial alta, diabetes y síndrome metabólico.

2.4. Definición de términos

Actividad física: Cualquier movimiento hecho por los músculos del cuerpo que usa energía, según lo explicado por Lí (2010).

Falta de actividad física: Cuando alguien no hace suficiente ejercicio para mantenerse saludable. Lynch (2010), Riebe et al. (2018) y Tremblay (2012) también están de acuerdo con esta idea.

Sedentarismo: No hacer al menos 30 minutos de actividad física después del trabajo o no hacer actividad física al menos 3 veces por semana, como explica Arangure (2017).

Ejercicio: Una forma organizada de actividad física que busca mejorar la condición física, como describen Caspersen et al. (1985).

Frecuencia: Cuántas veces alguien hace actividad física en una semana, según lo descrito por Aznar & Webster (2006).

Duración: Cuánto tiempo se dedica a una actividad física en particular, explicado por Zamarripa et al. (2014).

Intensidad: Qué tan duro trabaja alguien durante una actividad física, como mencionan Aznar & Webster (2006).

III. Hipótesis y variables

3.1. Hipótesis

General

H. La práctica de actividad física se relaciona directamente con el sedentarismo en los exalumnos de la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz

Específicas

H1. La práctica de actividad física se relaciona directamente con la actividad sedentaria en los días de semana en los exalumnos de la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz.

H2. La práctica de actividad física se relaciona directamente con la actividad sedentaria en los fines de semana en los exalumnos de la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz.

3.2. Variables

V1. Actividad Física

V2. Sedentarismo

3.3. Operacionalización de las variables

En la tabla 2 se muestra la operacionalización de la primera variable Actividad Física (Ver anexo 10).

En la tabla 3 se muestra la operacionalización de la segunda variable Sedentarismo (Ver anexo 11)

IV. Materiales y métodos

4.1. Área de estudio

El área de estudio de esta investigación es la línea de ciencias aplicadas y actividad física para la salud, ya que dentro de su clasificación se encuentran las variables estudiadas que son la actividad física y el sedentarismo. Es por ello, que se comparte el propósito principal que es el estudio de adaptaciones funcionales de los órganos del cuerpo humano ante cualquier actividad física, tanto como duración, intensidad y frecuencia. Así mismo, con la segunda variable sedentarismo, expondremos las causas y consecuencias de este fenómeno y algunas formas de cómo evitarlo para una mejora de la salud.

4.2. Diseño de investigación

Este estudio adopta un enfoque de naturaleza cuantitativa. Conforme a la perspectiva planteada por Hernández et al. (2014), este enfoque se centra en la recolección de datos para verificar hipótesis a través de mediciones numéricas y análisis estadístico, con el propósito de identificar patrones de comportamiento y comprobar teorías.

La tipología de investigación abordada es de carácter básico, siguiendo el concepto de Relat (2020). Se la define así debido a que surge desde un marco teórico y permanece en ese ámbito, con el objetivo de ampliar el conocimiento científico, aunque sin ponerlo a prueba en un contexto práctico contrastante.

El método de investigación seleccionado es el hipotético deductivo, en consonancia con la descripción de Hernández Chanto (2008). Según este método, el proceso lógico de la investigación científica se fundamenta en la formulación de leyes universales y en la implementación de condiciones iniciales, que constituyen la premisa fundamental para la construcción de teorías.

La presente investigación es de diseño correlacional, ya que según Abreu (2012), el diseño correlacional mide la relación que existe entre dos o más variables, en un contexto dado. Asimismo, Cazau (2006), nos menciona que, la investigación correlacional busca determinar cómo se relacionan los diversos fenómenos de estudio entre sí.

4.3. Población y muestra

Conforme a la explicación brindada por Arias-Gómez et al. (2016), se entiende que la población de estudio es el conjunto de interés marcado, definido y accesible, que servirá como inicio para la seleccionar la muestra, y que satisface ciertos criterios previamente establecidos. En este contexto, se considerarán los 90 exalumnos pertenecientes a la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz.

Según la definición proporcionada por Condori-Ojeda (2020), la muestra es una porción representativa de la población, con atributos generales que concuerdan con los de esta última. En el marco de esta investigación, la muestra estará compuesta por 52 individuos.

En este estudio, se optó por emplear un enfoque de muestreo intencional. Siguiendo la conceptualización expuesta por Arias-Gómez et al. (2016), el muestreo intencional o de conveniencia consiste en seleccionar, de manera no aleatoria, una muestra cuyas

características sean comparables a las de la población. En este caso, el investigador decide de manera directa y deliberada la elección de los individuos de la población.

4.4. Procedimientos, Técnicas e instrumentos de recolección de información

El método empleado en este estudio fue la encuesta, ya que, de acuerdo con las indicaciones de Abreu (2012), las encuestas de manera típica incorporan distintos tipos de medidas, tales como promedio, mediana, moda, desviación estándar, variabilidad y proporción. Sin embargo, su utilidad va más allá de la mera estadística descriptiva, ya que persiguen el propósito de extraer conclusiones.

Para la recolección de información, referente a las variables estudiadas considero los siguientes instrumentos:

V1. Cuestionario de la actividad física

Global physical activity questionnaire / GPAQ

V2. Cuestionario de la actividad sedentaria

Adolescent Sedentary Activities Questionnaire /ASAQ

4.4.1 Validez de los instrumentos

En el desarrollo de este estudio, se abordó la cuestión de la validez mediante el empleo del juicio de expertos, específicamente en su vertiente de validez de contenido. La validación implica otorgar un nivel de certeza al instrumento, asegurando que puede ser empleado de manera apropiada debido a que sus componentes son capaces de medir las distintas dimensiones de la variable bajo análisis. Es esencial que las preguntas formuladas en el instrumento sean claras, apropiadas y pertinentes, siguiendo los criterios establecidos por Casas (2003).

En la tabla 4 y la tabla 5 se muestran los resultados de la validez de los instrumentos:
Global physical activity questionnaire / GPAQ.

Adolescent Sedentary Activities Questionnaire / ASAQ

(Ver anexo 12)

4.4.2 Confiabilidad

De acuerdo con las palabras de Delgado (2012), la confiabilidad refiere al nivel de consistencia y seguridad en los resultados obtenidos al aplicar un instrumento, incluso si este es empleado en una segunda ocasión, lo cual debería conducir a la obtención de resultados similares. En aras de evaluar la confiabilidad y garantizar la aplicabilidad de los instrumentos, se llevó a cabo una prueba piloto. En este proceso, se encuestó a un total de 51 exalumnos, y a continuación se presentan los valores obtenidos:

En la tabla 6 se muestra los resultados de la confiabilidad (Ver anexo 13)

4.5. Análisis estadístico

En el contexto de este estudio, se aplicó un enfoque estadístico descriptivo. Esta elección se fundamenta en las palabras de Abreu (2012), donde se expone que la estadística descriptiva tiene como propósito abordar preguntas relativas a quién, qué, cuándo, dónde y cómo. En la misma línea argumentativa, el mismo autor sostiene que la estadística descriptiva se vale de técnicas para recolectar datos y realizar análisis que proporcionan informes acerca de medidas de tendencia central, variabilidad y correlación. Además, Pino (2008) proporciona una definición concordante al señalar que la estadística descriptiva se ocupa de la enumeración, organización y clasificación de los datos recopilados a través de observaciones.

Además, en este estudio también se empleó el enfoque de estadística inferencial. Esta elección se alinea con la perspectiva de Pino (2008), quien indica que la estadística inferencial o inductiva se enfoca en abordar el problema de demostrar predicciones y conclusiones de carácter general sobre una población, partiendo de los resultados obtenidos a partir de una muestra.

V. Resultados

a. Presentación y análisis de resultados

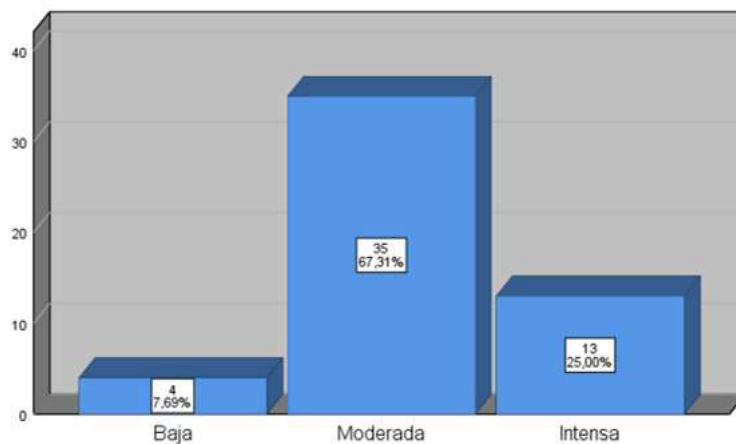
Resultados descriptivos

Tabla 7.
Resultados descriptivos de la actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	4	7,7	7,7	7,7
	Moderada	35	67,3	67,3	75,0
	Intensa	13	25,0	25,0	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Figura 1

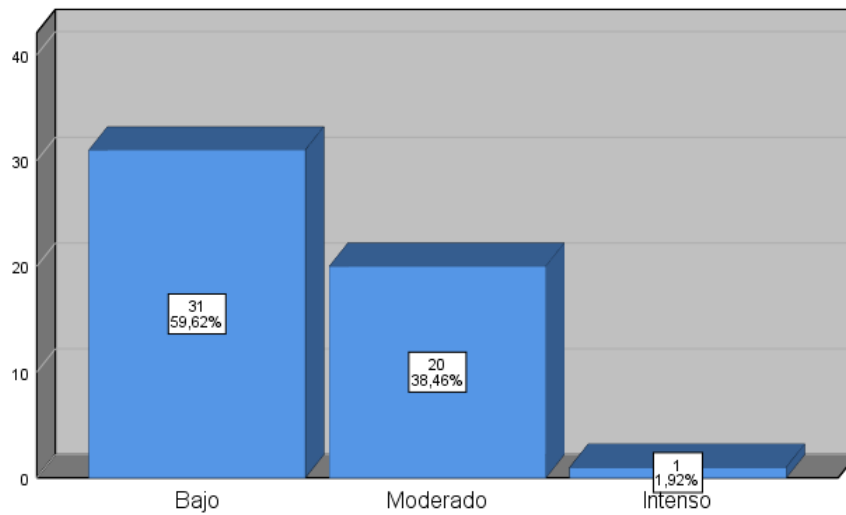
Resultados de la actividad física



Los resultados de la tabla 7 y la figura 1 muestran que la actividad física se encuentra en un nivel moderado al 67,7%, intenso en un 25% y bajo en 7,7%. La tendencia es a una actividad física moderada.

Tabla 8.*Resultados descriptivos de la primera dimensión: en el trabajo*

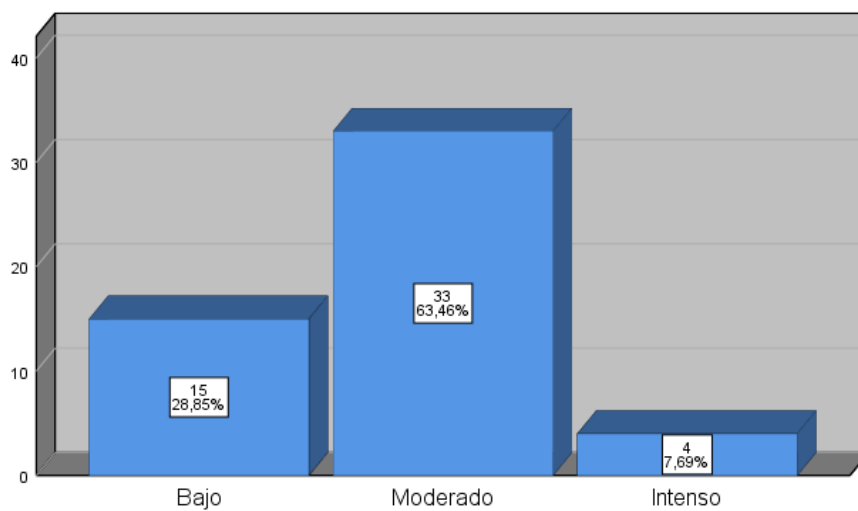
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	31	59,6	59,6	59,6
	Moderado	20	38,5	38,5	98,1
	Intenso	1	1,9	1,9	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Figura 2*Resultados de la dimensión en el trabajo*

Los resultados de la tabla 8 y la figura 2 muestran que la dimensión en el trabajo se encuentra en un nivel bajo al 59,6%, moderado en un 38,5% e intenso en 1,9%. La tendencia de esta dimensión es baja.

Tabla 9.*Resultados descriptivos de la segunda dimensión: para desplazarse*

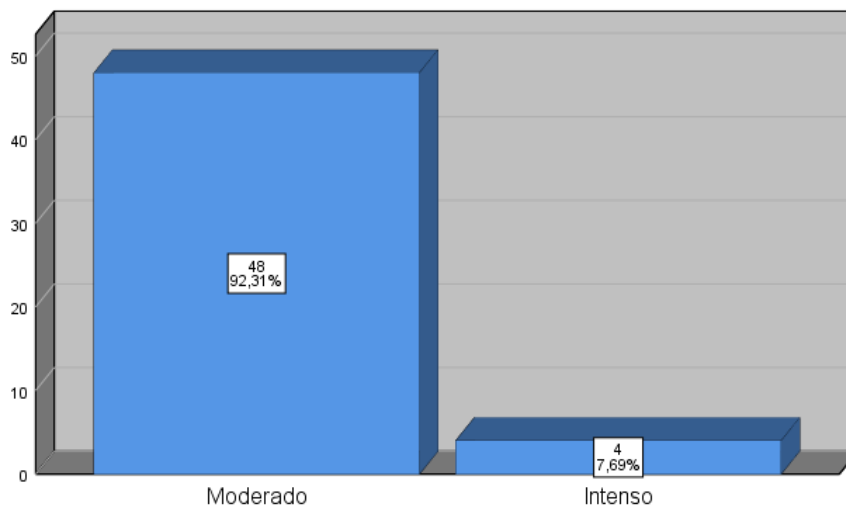
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	15	28,8	28,8	28,8
	Moderado	33	63,5	63,5	92,3
	Intenso	4	7,7	7,7	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Figura 3*Resultados de la dimensión para desplazarse*

Los resultados de la tabla 9 y la figura 3 muestran que la dimensión para desplazarse se encuentra en un nivel moderado al 63,46%, bajo en un 28,85% e intenso en 7,69%. La tendencia de esta dimensión es moderada.

Tabla 10.*Resultados descriptivos de la tercera dimensión: tiempo libre*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Moderado	48	92,3	92,3	92,3
	Intenso	4	7,7	7,7	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

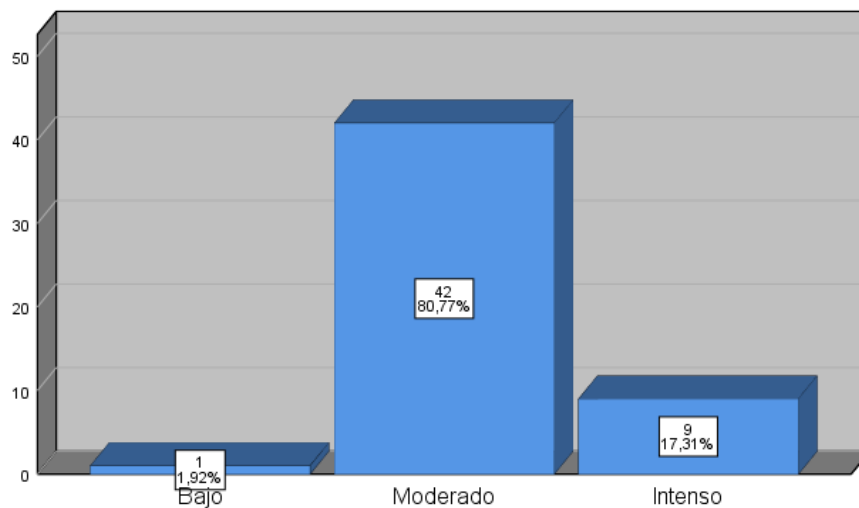
Figura 4*Resultados de la dimensión tiempo libre*

Los resultados de la tabla 10 y la figura 4 muestran que la dimensión tiempo libre se encuentra en un nivel moderado al 92,31%, e intenso en 7,69%. La tendencia de esta dimensión es moderada.

Tabla 11.
Resultados descriptivos de sedentarismo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	1,9	1,9	1,9
	Moderado	42	80,8	80,8	82,7
	Intenso	9	17,3	17,3	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

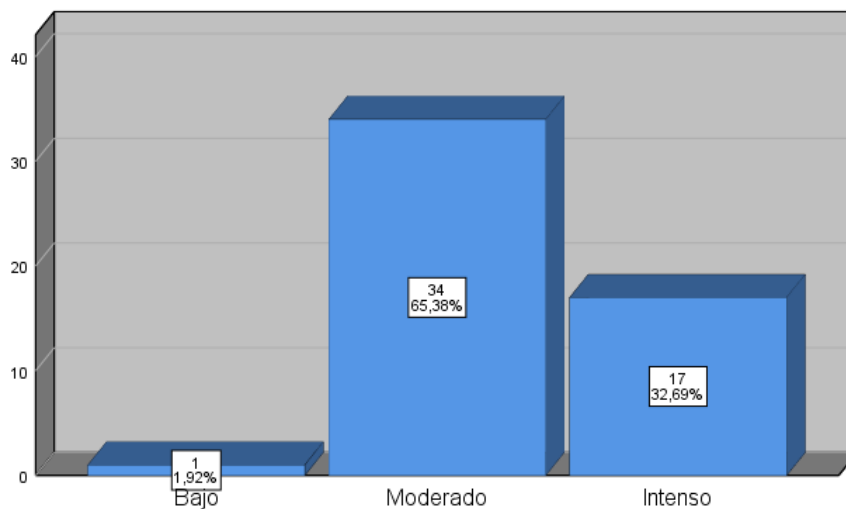
Figura 5
Resultados del sedentarismo



Los resultados de la tabla 11 y la figura 5 muestran que el sedentarismo se encuentra en un nivel moderado al 80,77%, intenso en un 17,31% y bajo en 1,92%. La tendencia es a un sedentarismo moderado.

Tabla 12.*Resultados descriptivos de la primera dimensión: días de la semana*

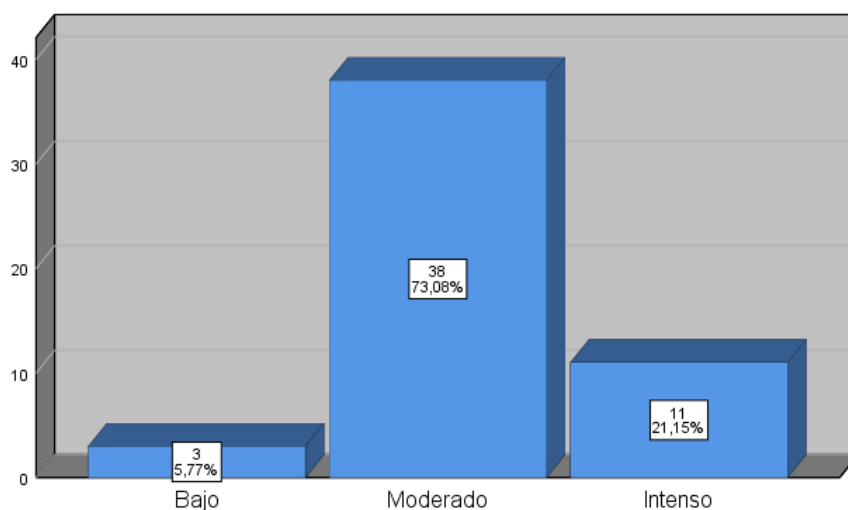
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	1,9	1,9	1,9
	Moderado	34	65,4	65,4	67,3
	Intenso	17	32,7	32,7	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Figura 6*Resultados de la dimensión en días de la semana*

Los resultados de la tabla 12 y la figura 6 muestran que el sedentarismo en días de semana se encuentra en un nivel moderado al 65,38%, intenso en un 32,69% y bajo en 1,92%. La tendencia en esta dimensión es moderada.

Tabla 13.*Resultados descriptivos de la segunda dimensión: fin de semana*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	3	5,8	5,8	5,8
	Moderado	38	73,1	73,1	78,8
	Intenso	11	21,2	21,2	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Figura 7*Resultados de la dimensión en fin de semana*

Los resultados de la tabla 13 y la figura 7 muestran que el sedentarismo en fines de semana se encuentra en un nivel moderado al 73,06%, intenso en un 21,15% y bajo en 5,77%. La tendencia en esta dimensión es moderada.

Resultados inferenciales

Resultados de la contrastación de la hipótesis general

H0: La práctica de actividad física no se relaciona directamente con el sedentarismo en la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz

Ha: La práctica de actividad física se relaciona directamente con el sedentarismo en la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz

Regla de contraste:

Si el valor $p > 0.05$, se acepta la H0

Si el valor $p < 0.05$, se rechaza la H0

Tabla 14.
Contrastación de hipótesis general

Correlaciones		V1. Actividad física	V2. Sedentarismo
V1. Actividad física	Correlación de Pearson	1	,053
	Sig. (bilateral)		,710
	N	52	52
V2. Sedentarismo	Correlación de Pearson	,053	1
	Sig. (bilateral)	,710	
	N	52	52

Los resultados inferenciales muestran que no existe relación estadística entre las variables de estudio. El valor de significancia es, 710 y el valor R es de, 053.

Resultados de la contrastación de la hipótesis específica 1

H0: La práctica de actividad física no se relaciona directamente con la actividad sedentaria en los días de semana en la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz.

Ha: La práctica de actividad física se relaciona directamente con la actividad sedentaria en los días de semana en la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz.

Tabla 15.

Contrastación de la hipótesis específica 1

Correlaciones			
		v1. Actividad física	DD1.En la semana
V1. Actividad física	Correlación de Pearson	1	,016
	Sig. (bilateral)		,909
	N	52	52
Actividad Sedentaria semanal	Correlación de Pearson	,016	1
	Sig. (bilateral)	,909	
	N	52	52

Los resultados inferenciales nos dicen que no figura una relación estadística entre las ambas variables actividad física y la dimensión actividad sedentaria semanal. El valor de significancia es, 909 y el valor R es de, 016.

Resultados de la contrastación de la hipótesis específica 2

H0: La práctica de actividad física no se relaciona directamente con la actividad sedentaria en los fines de semana en la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz.

Ha: La práctica de actividad física se relaciona directamente con la actividad sedentaria en los fines de semana en la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz.

Tabla 16.
Contrastación de la hipótesis específica 2

		v1. Actividad física	DD2. fin de semana
v1. Actividad física	Correlación de Pearson	1	,044
	Sig. (bilateral)		,758
	N	52	52
Actividad sedentaria en fin de semana	Correlación de Pearson	,044	1
	Sig. (bilateral)	,758	
	N	52	52

Los resultados inferenciales muestran que no existe relación estadística entre la variable actividad física y la dimensión actividad sedentaria de fin de semana. El valor de significancia es, 758 y el valor R es de, 044.

VI. Discusión

De acuerdo a los resultados del estudio de la contrastación de la hipótesis general, que se aplicó a 50 personas, muestra que no existe relación entre la primera variable que es la práctica de la actividad física y la segunda variable sedentarismo. Este resultado coincide con la investigación de Marques et al. (2016), en donde se halló que, la intervención para adicionar niveles de actividad física es autónoma de la intervención para disminuir los niveles de sedentarismo. En tal sentido, Pérez (2014), nos dice que, la actividad física se vincula a los hábitos de vida saludable para mejorar la salud física y mental de las personas, es considerada por tanto como factor protector del desarrollo de la capacidad cognoscitiva, por lo que la inactividad física en este contexto, se ha convertido en un factor de riesgo para la salud pública. Por lo tanto, Organización Mundial de la Salud (2004), nos menciona que, el sedentarismo en consecuencia, multiplica la morbi-mortalidad producto de las enfermedades degenerativas, cardiovasculares, metabólicas y ciertos tipos de cáncer.

De acuerdo a los resultados del estudio de la contrastación de la hipótesis específica 1, que se aplicó a 50 personas, se determinó que no existe correlación significativa entre la primera variable práctica de la actividad física y la primera dimensión de la segunda variable, el comportamiento sedentario en los días de semana. Este resultado coincide con Frago (2014), que llegó al resultado que, la actividad física fue mayor entre semana (94.03 minutos), que durante el fin de semana (71.92 minutos), con un importante tamaño del efecto en las intensidades actividad física moderada, actividad física vigorosa y AFMV. En ese sentido, P. López (2017) nos dice que el sedentarismo en días laborables es la explicación de cómo se vincula trabajar intelectualmente para obtener productos tangibles, pero

no físicamente, y como la persona se ve afectada en la salud por el hecho de estar sentada en un escritorio. Este caso no solo se presenta entre el personal administrativo de una empresa, sino también entre los profesionales al volante; pues ellos se encuentran bastante tiempo sentados conduciendo el vehículo, muchas veces con riesgo de quedarse dormidos y o sufrir accidentes.

De acuerdo a los resultados del estudio de la contrastación de la hipótesis específica 2, que se aplicó a 50 personas, se determinó que no existe correlación significativa entre la primera variable práctica de la actividad física y la segunda dimension de la segunda variable, el comportamiento sedentario en los fines de semana. Este resultado coincide con Kettner et al. (2013), donde llego al resultado que hubo una diferencia entre el comportamiento de la actividad durante la semana y el fin de semana, ya que se observaron niveles más altos de AF durante la semana [FMVPA(1.317) = 91,6; $p < 0,001$] mientras que el fin de semana se dedicaba al sedentarismo [FSED(1.317) = 134,3; $p < 0,001$]. En ese sentido Hernández et al. (2021) y Ji et al. (2018), nos explican que, la mayor actividad física general durante los días de semana obedece a la gestión y regulación gubernamental sobre el tiempo de actividad física al aire libre, el cual deber ser de al menos dos horas por día al contrario que los fines de semana, donde este requerimiento no se aplica, lo que incrementa el uso de elementos tecnológicos y menos actividad física.

VII. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

1. De acuerdo a los resultados estadísticos, no existe relación significativa entre la práctica de actividad física y el comportamiento sedentario en los ex alumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz, Lima, 2022, puesto que el nivel de significancia calculada es $p > 0,05$ y el coeficiente de correlación de Pearson tiene un valor de ,053.
2. De acuerdo a los resultados estadísticos, no existe relación significativa entre la práctica de actividad física y el comportamiento sedentario en días de semana en los ex alumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz, Lima, 2022, puesto que el nivel de significancia calculada es $p > 0,05$ y el coeficiente de correlación de Pearson tiene un valor de ,016.
3. De acuerdo a los resultados estadísticos, no existe relación significativa entre la práctica de actividad física y el comportamiento sedentario en fines de semana en los ex alumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz, Lima, 2022, puesto que el nivel de significancia calculada es $p > 0,05$ y el coeficiente de correlación de Pearson tiene un valor de ,044.

Recomendaciones

1. Se aconseja a los exalumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz, organizarse para realizar actividad física de manera constante, ya que trae muchos beneficios para la salud, como mejorar capacidad cardiovascular y fortalecer el sistema inmunológico, así también para prevenir enfermedades en general.
2. Se recomienda a los exalumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz, organizarse para realizar actividad física durante la semana a un nivel aceptable que incluyan actividades aeróbicas de bajo impacto, como caminatas, rutinas cortas de entrenamientos y yoga, para mejorar el sistema inmunológico debido a la coyuntura del COVID 19 que nos enfrentamos al desplazarnos al trabajo.
3. Se sugiere a los exalumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz, organizarse para practicar deportes en general los fines de semana, para complementarla con la actividad física realizada en los días laborables y así mantener un sistema óptimo mejorando la salud.
4. Poner en práctica un programa que permita atenuar el impacto de la falta de actividad física y el nivel de sedentarismo de los exalumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz.

REFERENCIAS

- ABARCA, J. A. M. (2015). *Relación entre síntomas de ansiedad y sedentarismo en estudiantes de 5to y 6to año de medicina humana de la Universidad Católica de Santa María Arequipa - 2015*.
- Abreu, J. L. (2012). Hipótesis, Método & Diseño de Investigación. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 7(2), 187–197.
- ARANGURE, A. D. M. (2017). El sedentarismo y su relación con la obesidad en los alumnos de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N°20799 de Chancayllo en el año 2017 [Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. In *Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/2554>
- Arbulu Mollisaca, F. A. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna que realizan educación no presencial durante un periodo de confinamiento Tacna 2020. *Universidad Privada de Tacna*. <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1761>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda-Novales, M. G. (2016). The research protocol III. Study population. *Revista Alergia Mexico*, 63(2), 201–206. <https://doi.org/10.29262/ram.v63i2.181>
- Atuncar Manco, G. D. (2017). *Actividad física, estrés percibido y autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima*.
- Aznar, S., & Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*.
- Bencomo Escobar, T. (2008). El Trabajo visto desde una Perspectiva Social y Jurídica. *El Trabajo Visto Desde Una Perspectiva Social y Jurídica*, 1(7), 27–57. <https://doi.org/10.22201/ij.24487899e.2008.7.9555>
- Blair, S. N. (2009). *Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century*. <http://bjsm.bmj.com/>
- Buhring B, K., Oliva M, P., & Bravo C, C. (2009). DETERMINACIÓN NO EXPERIMENTAL DE LA CONDUCTA SEDENTARIA EN ESCOLARES. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(1), 23–30. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182009000100003>
- Campo F., Y., Pombo O, L. M., & Teherán V, A. A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de La Universidad Industrial de Santander. Salud*, 48(3), 301–309. <https://doi.org/10.18273/REVSAL.V48N3-2016004>
- Campos, R. G., Vilcazán, É., De Arruda, M., Hespagnol, J. E., & Antonio Cossio-Bolaños, M. (2012). Validation of a questionnaire assessing school physical activity in adolescents COMUNICACIÓN CORTA. *An Fac Med*, 73(4), 307–320.
- Caraballo, M. P. R. (2017). *Significado del trabajo desde la psicología del trabajo. Una revisión histórica, psicológica y social*. <https://doi.org/10.14482/psdc.33.2.7278>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise,

- and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126. /pmc/articles/PMC1424733/?report=abstract
- Castillo-Garzón, M. J., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., & Gutiérrez, Á. (2006). Anti-aging therapy through fitness enhancement. *Clinical Interventions in Aging*, 1(3), 213. <https://doi.org/10.2147/CIIA.2006.1.3.213>
- Cazau, P. (2006). INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS SOCIALES. *Revista de Occidente*, 2018-Decem(451), 121–123.
- Chacón-Borrego, F., Corral-Pernía, J. A., & Castañeda Vázquez, C. (2020). Condición física en jóvenes y su relación con la actividad física escolar y extraescolar. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado. Continuación de La Antigua Revista de Escuelas Normales*, 34(1). <https://doi.org/10.47553/rifop.v34i1.77077>
- Chillón Garzón, P. (2006). *Efectos De Un Programa De Intervención De Educación Física Para La Salud En Adolescentes De 3° De Eso Tesis*. July, 663.
- Cochachin, E. A. P. (2018). IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE EDUCACION FISICA, DISTRITO DE YUNGAY- ANCASH-2017. *Universidad Católica Benedicto XVI*. <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/297>
- Condori-Ojeda, P. (2020). *Universo , población y muestra*.
- De Frutos, G. A. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 412, 33–44. <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/173>
- DeBoy, J. L., & Monsilovich, S. B. (2011). Mandating Obesity Testing Across the Curriculum: Lessons Learned. *American Journal of Health Sciences (AJHS)*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.19030/AJHS.V2I1.4367>
- Del Castillo, L. A. E., Hernández, N. C., Luján, R. C., & Olivares, L. A. F. (2021). Physical capacities and their relationship with physical activity and body composition in adults. *Retos*, 41, 674–683. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V41I0.83067>
- Diesra Gamboa, A. C., & Albornoz Ravelo, R. S. (2021). *Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión*, 2018.
- Dohle, S., Hartmann, C., & Keller, C. (2014). Physical activity as a moderator of the association between emotional eating and BMI: Evidence from the Swiss Food Panel. *Psychology and Health*, 29(9), 1062–1080. <https://doi.org/10.1080/08870446.2014.909042>
- Fernández-Heredia, Á. (2012). *El Potencial de las Variables Latentes en Modelos Explicativos del Uso de la Bicicleta*. 814–815. http://oa.upm.es/10716/2/04_2012_ALVARO_FERNANDEZ_HEREDIA.pdf
- Fountaine, C. J. (2013). *Physical Activity and Screen Time Sedentary Behaviors in College Students Physical Activity and Screen Time Sedentary Behaviors in College Students Department of Health , Nutrition , and Exercise Sciences , North Dakota State College is a time of great ch*. November 2018, 101–112.

- Frago, J. (2014). *Niveles De Actividad Física En Escolares De Educación Primaria: Actividad Física Habitual, Clases De Educación Física Y Recreos*. 2–242.
- Fuentes, J. A. R. (2015). *ACTIVIDAD FÍSICA +SALUD*.
- Fuentes López, J., Canqui Flores, B., Mendoza Mollocondo, C. I., Torres Cruz, F., Viveros Flores, A., Lipa, M., Gómez Campos, R., Cossio-Bolaños, M., Fuentes López, J., Canqui Flores, B., Mendoza Mollocondo, C. I., Torres Cruz, F., Viveros Flores, A., Lipa, M., Gómez Campos, R., & Cossio-Bolaños, M. (2019). Validación de un instrumento de medición de actividad física y propuesta de percentiles para su valoración en jóvenes universitarios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(1), 4–13. <https://doi.org/10.14306/RENHYD.23.1.560>
- Gordon-Larsen, P., Nelson, M. C., & Popkin, B. M. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: Adolescence to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(4), 277–283. <https://doi.org/10.1016/J.AMEPRE.2004.07.006>
- Hamilton, M. T., Hamilton, D. G., & Zderic, T. W. (2007). Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. *Diabetes*, 56(11), 2655–2667. <https://doi.org/10.2337/DB07-0882>
- Hannah, A. (1958). *La condición humana*. www.planetadelibros.com
- Hermoso Vega, Y., Garccía Preciados, V., & Chinchilla Minguet, J. L. (2010). Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 18, 9–13. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732284002>
- Hernández Chanto, A. (2008). El método hipotético-deductivo como legado del positivismo lógico y el racionalismo crítico: su influencia en la economía. *Revista de Ciencias Económicas*, 2, 183–195. <https://doi.org/10.15517/rce.v26i2.7142>
- Hernández, P. O., Machacón, L. M. N., & Beltrán, Y. H. (2021). *Nivel de actividad física, comportamiento sedentario y sueño en la población de la primera infancia*.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo sus similitudes y diferencias. *ACADEMIA Accelerating the World's Research*, 2–21. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58257558/Definiciones_de_los_enfoques_cuantitativo_y_cualitativo_sus_similitudes_y_diferencias-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1665031128&Signature=CWIHMOjC17jAjN5~PoQxtXNOjN~QlIKS8AtQlxIEfLC9Y78yk6DterT09m7AuXutJKhBP6
- Iberoamericana, R., Psicología, D., Género, F. D. E. L., Edad, L. A., & Cambio, Y. L. O. S. E. D. E. (2016). *Niveles de Actividad Física*.
- Ji, M., Tang, A., Zhang, Y., Zou, J., Zhou, G., Deng, J., Yang, L., Li, M., Chen, J., Qin, H., & Lin, Q. (2018). The Relationship between Obesity, Sleep and Physical Activity in Chinese Preschool Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2018, Vol. 15, Page 527, 15(3), 527. <https://doi.org/10.3390/IJERPH15030527>
- Justiniano Culla, R. J. (2019). La influencia del celular en el desarrollo de actividades

- físicas de los adolescentes. *Universidad Nacional de Tumbes*. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1605>
- Kettner, S., Kobel, S., Fischbach, N., Drenowatz, C., Dreyhaupt, J., Wirt, T., Koch, B., & Steinacker, J. M. (2013). Objectively determined physical activity levels of primary school children in south-west Germany. *BMC Public Health*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-895/TABLES/4>
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier, S., Andersen, L. B., Bauman, A. E., Blair, S. N., Brownson, R. C., Bull, F. C., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Katzmarzyk, P. T., ... Wells, J. C. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Lí, F. C. Á. (2010). Sedentarismo y actividad física. *Revista Finlay*, 0(0), 55–60. <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10>
- López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., Gongora, E., & Hernández-Pozo, M. del R. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. / Perceived stress and authentic happiness through the level of physical activity in young university students. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(2), 265–275. <https://login.ez.unisabana.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip&db=s3h&AN=143053213&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- López, G. I. (2016). Actividad física, sedentarismo, rendimiento académico y atractivo de la educación física en jóvenes de educación secundaria. *Actividad Física, Sedentarismo, Rendimiento Académico y Atractivo de La Educación Física En Jóvenes de Educación Secundaria*.
- López, P. (2017). *El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área administrativa de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A.* <http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6056/1/T2550-MDTH-Lopez-El-sedentarismo.pdf>
- Lynch, B. M. (2010). Sedentary Behavior and Cancer: A Systematic Review of the Literature and Proposed Biological Mechanisms. *Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers*, 19(11), 2691–2709. <https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-10-0815>
- Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Sarmiento, H., & Carreiro Da Costa, F. (2016). Identificação de padrões de atividade física e comportamentos sedentários em adolescentes, com recurso à avaliação momentânea ecológica. *Revista Portuguesa de Saude Publica*, 34(1), 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.rpsp.2015.10.003>
- Marquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. In *Revista de Educación, Motricidad e Investigación* (Issue 7, p. 1). <https://doi.org/10.33776/remo.v0i7.3133>
- Medina Cascales, J. Á. (2017). *Incidencia del tipo de actividad física en las funciones ejecutivas en jóvenes deportistas*. <http://repositorio.ucam.edu/handle/10952/2721>
- Melendres Moreto, P. (2018). La Actividad Física en la Salud de los estudiantes.

- Méndez, A. P. (2019). Sedentarism , an emergency Public Health trouble and the need to include it as a work risk in México Introducción. *Jonnpr*, 4(3), 324–334. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2851>
- Montealegre Esmeral, L. P. (2011). *Nivel de actividad física según variables sociodemográficas en estudiantes de pregrado de 16 a 27 años de la Universidad Libre Seccional Barranquilla. Año 2009*. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/7738>
- Morse, N. C., & Weiss, R. S. (1955). The Function and Meaning of Work and the Job. *Source: American Sociological Review*, 20(2), 191–198.
- Munné, F., & Codina, N. (1996). Psicología social del ocio y el tiempo libre. *Psicología Social Aplicada, January 1996*, 429–448.
- OMS. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*.
- Orellana Acosta, K., & Urrutia Manyari, L. (2013). Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. *Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)*. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/301568>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 1(4), 24.
- Pérez B. (2014). *Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. An Venez Nutr [internet] 2014 [citado el 2 de mayo del 2019]; 27(1): [119-128]. 27(1), 119–128*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3299.pdf>http://www.scielo.org/ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100017&lang=pt<http://www.scielo.org/ve/pdf/avn/v27n1/art17.pdf>
- Pérez Ugidos, G., Lanío, F. A., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896–904. <https://doi.org/10.3305/NH.2014.30.4.7641>
- Peruana De Epidemiología, S., Zafra-Tanaka, P., Hanae, J., Millones-Sánchez, ;, Retuerto-Montalvo, E. ;, & Angel, M. (2013). Factores sociodemográficos asociados a actividad física y sedentarismo en población peruana adulta. *Revista Peruana de Epidemiología*, 17, 1–6. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203129459006>
- Pino, S. B. Del. (2008). *Estadística Descriptiva E Inferencial*. 1–88.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Gorber, S. C., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth1. *Https://Doi.Org/10.1139/Apnm-2015-0663*, 41(6), S197–S239. <https://doi.org/10.1139/APNM-2015-0663>
- Quiñones-Chira, L., & Herrera Bonilla, V. A. (2017). *Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una*

- Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017. 10–11.*
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9394/Quinones_ch1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramos, P., Rivera, F., Moreno, C., & Jiménez-Iglesias, A. (2012). Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial. *Revista de Psicología Del Deporte, 21*(1), 99–106. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235124455013>
- Relat, J. M. (2020). *Introducción a la Investigación básica. June 2010.*
- Riebe, D., Ehrman, J., Liguori, G., & Magal, M. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.*
- Robledo, F. H. (2008). *Codificación en salud ocupacional.*
- Russell R. Pate, Jennifer R. O'Neill, and F. L. (2008). The evolving definition of neuromodulation. *Neuromodulation, 17*(3), 207–210. <https://doi.org/10.1111/ner.12194>
- Salas De la Cruz, V. V. (2013). Tiempo libre y rendimiento académico en alumnos de secundaria del cono sur de lima. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos.*
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3499>
- Sánchez Tovar, L., Jurado, L., & Simões Brasileiro, M. D. (2013). Después del trabajo ¿qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? *Paradigma, 34*(1), 031–051.
- Seclén-Palacín, J. A., & Jacoby, E. R. (2003). Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú Palabras clave. *Public Health, 14*(4).
- Tremblay. (2012). Letter to the editor: standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours.” *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquée, Nutrition et Metabolisme, 37*(3), 540–542. <https://doi.org/10.1139/H2012-024>
- Treuth, M. S., Catellier, D. J., Schmitz, K. H., Pate, R. R., Elder, J. P., McMurray, R. G., Blew, R. M., Yang, S., & Webber, L. (2007). Weekend and Weekday Patterns of Physical Activity in Overweight and Normal-weight Adolescent Girls. *Obesity (Silver Spring, Md.), 15*(7), 1782. <https://doi.org/10.1038/OBY.2007.212>
- Trujillo, S. M. (2011). *Physical activity, sedentary lifestyle in front of screens and their relationship in adolescents.*
http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/9810/4/0665819_00000_0000.pdf
- Vaquero-Solís, M., Tapia-Serrano, M. A., Moreno-Díaz, M. I., Cerro-Herrero, D., & Sánchez-Miguel, P. A. (2021). Exploratory analysis of physical activity in self-objectification and body image of adolescents. *Cultura, Ciencia y Deporte, 16*(48), 199–206. <https://doi.org/10.12800/CCD.V16I48.1724>
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Physical activity and sedentary behavior in college youth from Colombian cities: Practices, motivations, and resources. *Colombia Medica, 42*(3), 269–277. <https://doi.org/10.25100/CM.V42I3.872>

- WHO. (2009). *Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*.
- Yapo Esteban, R. G. (2014). Actividad física en estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el mes de diciembre del 2013. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3803>
- Zamarripa Rivera, J. I., Ruiz Juan, F., López Walle, J. M., & Fernández Baños, R. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, 7(14), 3–12. <https://doi.org/10.25115/ecp.v7i14.966>
- Zamata, F. R. N. (2017). *La practica de actividad fisica en los estudiantes de la escuela profesional de ingenieria civil de la universidad nacional del altiplano*.

Anexos

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Título: La actividad física y el sedentarismo en los ex alumnos de la promoción 2008 de la IEPGPE. Tte. Crl. Alfredo Bonifaz Fonseca, año 2021

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre la práctica de actividad física y el sedentarismo en la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz?	Determinar la relación entre la práctica de actividad física y el sedentarismo en la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz	HG. La práctica de actividad física se relaciona directamente con el sedentarismo en la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz	VARIABLE 1: - Actividad Física Dimensiones: - En el trabajo - Para desplazarse - Tiempo libre	Enfoque: cuantitativo Tipo: Básico Método: Hipotético deductivo Diseño: Correlacional Técnica: Encuesta Instrumento: cuestionario
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICAS	VARIABLE 2: - Sedentarismo Dimensiones: - En días de semana - En fines de semana	POBLACIÓN Y MUESTRA
P1. ¿Cuál es la relación entre la práctica de actividad física y el sedentarismo en días de semana en la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz?	01. Determinar la relación entre la práctica de actividad física y el sedentarismo en días de semana en los ex alumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz.	H1. La práctica de actividad física se relaciona directamente con la actividad sedentaria en los días de semana en los exalumnos de la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz.		Población: Promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz” N= 100 Muestra: N= 50
P2. ¿Cuál es la relación entre la práctica de actividad física y el sedentarismo en fines de semana en la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz?	02. Determinar la relación entre la práctica de actividad física y el sedentarismo en fines de semana en los ex alumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz.	H2. La práctica de actividad física se relaciona directamente con la actividad sedentaria en los fines de semana en los exalumnos de la promoción 2008 del Colegio Alfredo Bonifaz.		

Anexo 2: Instrumentos

Instrumento 1

CUESTIONARIO DE LA VARIABLE 1: Actividades físicas

Hola, soy estudiante de último ciclo de la carrera de Educación Física en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

El presente cuestionario, sirve para valorar su apreciación de la práctica de actividades físicas.

Muchas gracias por su colaboración en este proyecto.

En el trabajo

Practica de Actividad Fisica

P1 ¿Exige su trabajo una actividad física INTENSA que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, Subir una cuesta todos los días, etc] durante al menos 10 minutos consecutivos?

1. Sí
2. A veces
3. No (Saltar a P4)

P2. En una semana típica, ¿Cuántos días realiza usted actividades físicas INTENSAS en su trabajo? (Colocar número de días):

P3. En uno de esos días en los que realiza actividades físicas INTENSAS, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? (Colocar Horas y Minutos, Ej: HH:mm)

P4. ¿Exige su trabajo una actividad de intensidad MODERADA que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros como mochilas con libros, encargos de mercado, etc] durante al menos 10 minutos consecutivos?

1. Sí
2. A veces
3. No (Saltar a P7)

P5. En una semana típica, ¿Cuántos días realiza usted actividades de intensidad MODERADA en su trabajo? (Colocar número de días)

P6. En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad MODERADA, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? (Colocar Horas y Minutos, Ej: HH:mm)

Para desplazarse

Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, como regresas a casa, de compras, al mercado, a visitar a tus familiares o amigos, etc.

P7. ¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

1. Sí
2. A veces
3. No (Saltar a P10)

P8. En una semana típica, ¿Cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos? (Colocar número de días)

P9. En un día típico, ¿Cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse? (Colocar Horas y Minutos, Ej: HH:mm)

En el tiempo libre

Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre.

P10. En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness INTENSOS que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol u otro deporte] durante al menos 10 minutos consecutivos?

1. Sí
2. A veces
3. No (Saltar a P13)

P11. En una semana típica, ¿Cuántos días practica usted deportes/fitness INTENSOS en su tiempo libre? (Colocar número de días)

P12. . En uno de esos días en los que practica deportes/fitness INTENSOS, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? (Colocar Horas y Minutos, Ej: HH:mm)

P13. ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad MODERADA que implica una LIGERA aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos?

1. Sí
2. A veces
3. No (Saltar a P16)

P14. En una semana típica, ¿Cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad MODERADA en su tiempo libre? (Colocar número de días)

P15. En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad MODERADA, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? (Colocar Horas y Minutos, Ej: HH:mm)

Comportamiento sedentario

La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.

P16. ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico? (Colocar Horas y Minutos, Ej: HH:mm)

Instrumento 2

CUESTIONARIO DE LA VARIABLE 2: Sedentarismo ASAQ

Hola, soy estudiante de último ciclo de la carrera de Educación Física en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Muchas gracias por su colaboración en este proyecto.

A continuación, se presentan algunas preguntas acerca de las cosas que haces sentado o acostado. Se intentará anotar el tiempo que dedicas a cada una de ellas en una SEMANA HABITUAL, es decir, lo que haces normal o habitualmente. Es muy importante que diferencies entre las actividades que haces entre semana y el fin de semana.

1. Piensa en una semana normal y anota el tiempo que pasas en las siguientes actividades antes y después de tu trabajo cada día. ¿Cuántas horas en un día de semana (L- V)?

ACTIVIDAD	CUANTAS HORAS EN UN DÍA DE SEMANA (L-V)						
	0 Minutos	30 Minutos	1 Hora	2 Horas	3 Horas	4 Horas	5 horas a más
Ver la televisión, videos u otros							
Utilizar la computadora para jugar, estudiar o hacer tareas							
Estudiar o hacer tareas sin uso de pantalla							
Jugar a videojuegos no activos (no cuenta la Wii ni similares)							
Actividades con el celular para comunicarse (Hablar por el móvil o mandar sms/whatsapp), para jugar y para revisar las redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram)							
Leer por placer							
Escuchar música							
Tocar un instrumento							
Estar con los amigos/as fuera del horario escolar (sentado)							
De transporte (coche / autobús / tren)							
Hacer trabajos manuales o pintar /dibujar							

2. Piensa en un fin de semana normal y anota el tiempo que pasa en las siguientes actividades en el fin de semana. ¿Cuántas horas en un día de un fin de semana (S - D)?

ACTIVIDAD	CUANTAS HORAS EN UN DÍA DE FIN DE SEMANA (S-D)						
	0 Minutos	30 Minutos	1 Hora	2 Horas	3 Horas	4 Horas	5 horas a más
Ver la televisión, videos o DVD							
Utilizar la computadora para jugar, estudiar o hacer tareas							
Estudiar o hacer tareas sin uso de pantalla							
Jugar a videojuegos no activos (no cuenta la Wii ni similares)							
Actividades con el celular para comunicarse (Hablar por el móvil o mandar sms/whatsapp), para jugar y para revisar las redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram)							
Leer por placer							
Escuchar música							
Tocar un instrumento Estar							

Estar con los amigos/as fuera del horario escolar (sentado)							
De transporte (coche / autobús / tren)							
Hacer trabajos manuales o pintar /dibujar							

Ficha técnica del instrumento 2

Criterio	Información
Nombre del instrumento	Adolescent Sedentary Activities Questionnaire /ASAQ
Idioma	Español
Autor	Sin información oficial
País y/o institución	Sin información oficial
Año	2007
Adaptación	Carlos Enrique Pedemonte García
País y/o institución	Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Año	2021
Objetivo	Medir el tiempo de actividades en una semana habitual y en fines de semana para determinar el nivel de sedentarismo
Dimensiones	Días de Semana Fin de Semana
Número de ítems o reactivos	11 ítems
Características de los ítems o reactivos	Uso de medios tecnológicos de pantalla, actividades académicas sin uso de pantalla, transporte, actividades artísticas y actividades sociales
Valoración	Alto Moderado Bajo
Duración de la aplicación del instrumento	10 a 15 minutos

Anexo 3: Fichas técnicas de instrumentos

Ficha técnica del instrumento 1

Criterio	Información
Nombre del instrumento	global physical activity questionnaire / GPAQ
Idioma	Español
Autor	Organización mundial de la salud
País y/o institución	Suiza
Año	2006
Adaptación	Carlos Enrique Pedemonte García
País y/o institución	Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Año	2021
Objetivo	Valorar su apreciación de la práctica de las actividades físicas
Dimensiones	En el trabajo, Para desplazarse, tiempo libre
Número de ítems o reactivos	16 preguntas
Características de los ítems o reactivos	Actividades intensas, moderadas y bajas
Valoración	Alto Moderado Bajo
Duración de la aplicación del instrumento	10 a 15 minutos

Anexo 4: Fichas de validación de los instrumentos

Validación profesor 1

F1: FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Cabrejos Ramos Juan Carlos	Educación Física	Docente nombrado UNMSM, FE - EPEF		

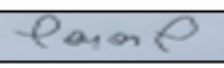
Título de la tesis:
PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL SEDENTARISMO EN LA PROMOCION 2008 DE COLEGIO ALFREDO BONIFAZ

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					X

III. OPINION DE APLICACIÓN
 Aplicable [☒] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN EXCELENTE

Ciudad universitaria 15 de noviembre del 2021	97972846		998840115
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN



DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
DR. FREDDY HUAMANI ARREDONDO	EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE UNMSM	RECOJO DE INFORMACIÓN	CARLOS ENRIQUE PEDEMONTE GARCÍA
Título de la tesis: PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL SEDENTARISMO EN LA PROMOCION 2008 DE COLEGIO ALFREDO BONIFAZ				

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				70%	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.			60%		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.			60%		
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.				70%	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.			60%		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.			60%		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.			60%		
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				70%	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.			60%		
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.			60%		

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [☒]

Aplicable después de corregir [☐]

No aplicable [☐]

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 65%

Ciudad universitaria 12.de NOVIEMBRE del 2021	09049353		920790800
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN



DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
MÁXIMO ENRIQUE PÉREZ ZEVALLOS	EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE PRINCIPAL UNMSM	RECOJO DE INFORMACIÓN	CARLOS ENRIQUE PEDEMONTE GARCÍA
Título de la tesis: PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL SEDENTARISMO EN LA PROMOCIÓN 2008 DE COLEGIO ALFREDO BONIFAZ				

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				75%	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				65%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				65%	
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.				75%	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				65%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				75%	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.				65%	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				75%	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				65%	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				65%	
III. OPINIÓN DE APLICACIÓN Aplicable [☒] Aplicable después de corregir [☐] No aplicable [☐]						
IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 70%						
Lima 14 de NOVIEMBRE del 2021	08602016			996659023		
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto		Teléfono		

Anexo 5: Matriz de datos excel

Matriz excel del instrumento 1

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
2		P16. ¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico? (Colocar Horas y Minutos, Ej: HH:mm)											
3		P2. En una semana típico	P3. En uno de esos días	P5. En una semana típico	P6. En uno de esos días	P8. En una semana típico	P9. En un día típico, ¿Cu	P11. En una semana típico	P12. En uno de esos días	P14. En una semana típico	P15. En uno de esos días		
7	5	0	0	0	0	0	7	2	60	1	60	480	
8	6	0	0	0	0	0	7	3	90	3	150	420	
9	7	0	0	0	0	0	0	1	60	1	60	1200	
10	8	0	0	3	12	0	0	3	35	5	15	360	
11	9	0	0	6	105	6	150	1	60	0	0	600	
12	10	4	240	3	180	6	60	3	120	6	60	60	
13	11	0	0	0	0	7	120	0	0	0	0	480	
14	12	0	0	0	0	3	15	2	45	1	60	480	
15	13	0	0	0	0	0	0	3	80	3	30	360	
16	14	6	180	6	30	7	180	3	180	0	0	120	
17	15	0	0	0	0	4	60	3	60	0	0	600	
18	16	0	0	0	0	4	10	4	90	0	0	480	
19	17	0	0	3	60	1	20	0	0	3	0	480	
20	18	0	40	0	0	3	0	3	40	3	40	300	
21	19	0	0	0	0	0	0	5	90	0	0	480	
22	20	0	0	2	160	3	160	1	180	1	180	640	
23	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	600	
24	22	0	0	0	0	5	640	0	0	0	0	360	
25	23	0	0	0	0	0	0	5	120	0	0	0	
26	24	0	0	2	120	2	60	2	60	1	60	720	
27	25	6	720	6	720	0	0	2	240	2	120	0	
28	26	0	0	1	240	4	30	1	60	0	0	720	
29	27	0	0	0	48	4	240	2	120	3	120	360	
30	28	2	150	2	120	2	90	2	120	0	0	240	
31	29	0	0	0	0	7	120	1	60	1	60	480	
32	30	0	0	0	0	0	0	3	90	0	0	360	
33	31	0	0	0	0	0	0	3	30	0	0	60	
34	32	0	0	0	0	7	420	7	60	2	120	480	
35	33	0	0	4	180	6	90	0	0	0	0	300	
36	34	4	45	4	60	3	300	4	56	4	56	180	
37	35	0	0	0	0	7	120	7	60	7	60	540	
38	36	2	150	2	150	7	120	2	60	2	120	60	
39	37	0	0	4	120	2	30	1	120	1	120	120	
40	38	0	0	1	300	0	0	3	30	3	30	1200	
41	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180	
42	40	0	0	0	0	2	640	0	0	1	0	300	
43	41	0	0	0	0	0	0	2	60	0	0	360	
44	42	0	0	0	0	5	60	3	30	3	0	480	
45	43	0	0	3	30	7	640	2	60	2	60	540	
46	44	0	0	0	0	6	90	0	0	0	0	360	
47	45	0	0	0	0	3	60	5	60	3	60	480	
48	46	0	0	2	40	6	30	0	0	0	0	280	
49	47	0	0	0	0	0	0	4	90	0	0	480	
50	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80	
51	49	0	0	0	0	6	40	2	90	0	0	300	
52	50	0	0	0	0	4	30	0	0	2	30	540	
53	51	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	360	
54	52	0	0	0	0	6	30	5	45	0	0	480	

Respuestas de formulario 1

Matriz Excel del instrumento 2

[illegible]

Anexo 6: Pantallazos de SPSS

	VAR0001	VAR0002	VAR0003	VAR0004	VAR0005	VAR0006	VAR0007	VAR0008	VAR0009	VAR0010	VAR0011	VAR0012	VAR0013	VAR0014	VAR0015	VAR0016
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2
3	1	1	3	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	1
4	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	3	1
5	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3
6	1	2	3	1	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1
7	3	1	3	3	1	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3
8	1	3	2	2	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3
9	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1
10	2	1	1	2	3	1	1	2	2	3	2	1	2	3	3	3
11	2	3	2	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	2
12	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1
13	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	1	3	3
14	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	14	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	14	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,697	16

Pantallazo de base de datos SPSS

estadística descriptiva.spv [Documento 1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Registro
- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos
 - Tabla de frecuencia
 - Título
 - v1Activfísica
 - D1 Activfísica
 - d2.activ.fisic
 - D3_Activ.física
 - V2 Sedentarismo
 - DD1 sed
 - dd2 sed
 - Gráfico de barras
 - Título
 - v1Activfísica
 - D1 Activfísica
 - d2.activ.fisic
 - D3_Activ.física
 - V2 Sedentarismo
 - DD1 sed
 - dd2 sed

		v1Activfísica	D1 Activfísica	d2.activ.fisic	D3_Activ.física	V2 Sedentarismo	DD1 sed	dd2 sed
N	Válido	52	52	52	52	52	52	52
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0

Tabla de frecuencia

v1Activfísica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	4	7,7	7,7	7,7
	Moderada	35	67,3	67,3	75,0
	Intensa	13	25,0	25,0	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

D1 Activfísica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	31	59,6	59,6	59,6
	Moderado	20	38,5	38,5	98,1
	Intenso	1	1,9	1,9	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

d2.activ.fisic

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	15	28,8	28,8	28,8
	Moderado	33	63,5	63,5	92,3
	Intenso	4	7,7	7,7	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unicode: ON | H: 82, W: 1267 pt

estadística inferencial.spv [Documento4] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Registro
- Correlaciones
 - Título
 - Notas
 - Correlaciones
- Registro
- Correlaciones
 - Título
 - Notas
 - Correlaciones
- Registro
- Correlaciones
 - Título
 - Notas
 - Correlaciones

Correlaciones

		v1Activfisica	V2.Sedentarismo
v1Activfisica	Correlación de Pearson	1	,053
	Sig. (bilateral)		,710
	N	52	52
V2.Sedentarismo	Correlación de Pearson	,053	1
	Sig. (bilateral)	,710	
	N	52	52

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=v1Activfisica DD1.sed
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlaciones

		v1Activfisica	DD1.sed
v1Activfisica	Correlación de Pearson	1	,016
	Sig. (bilateral)		,909
	N	52	52
DD1.sed	Correlación de Pearson	,016	1
	Sig. (bilateral)	,909	
	N	52	52

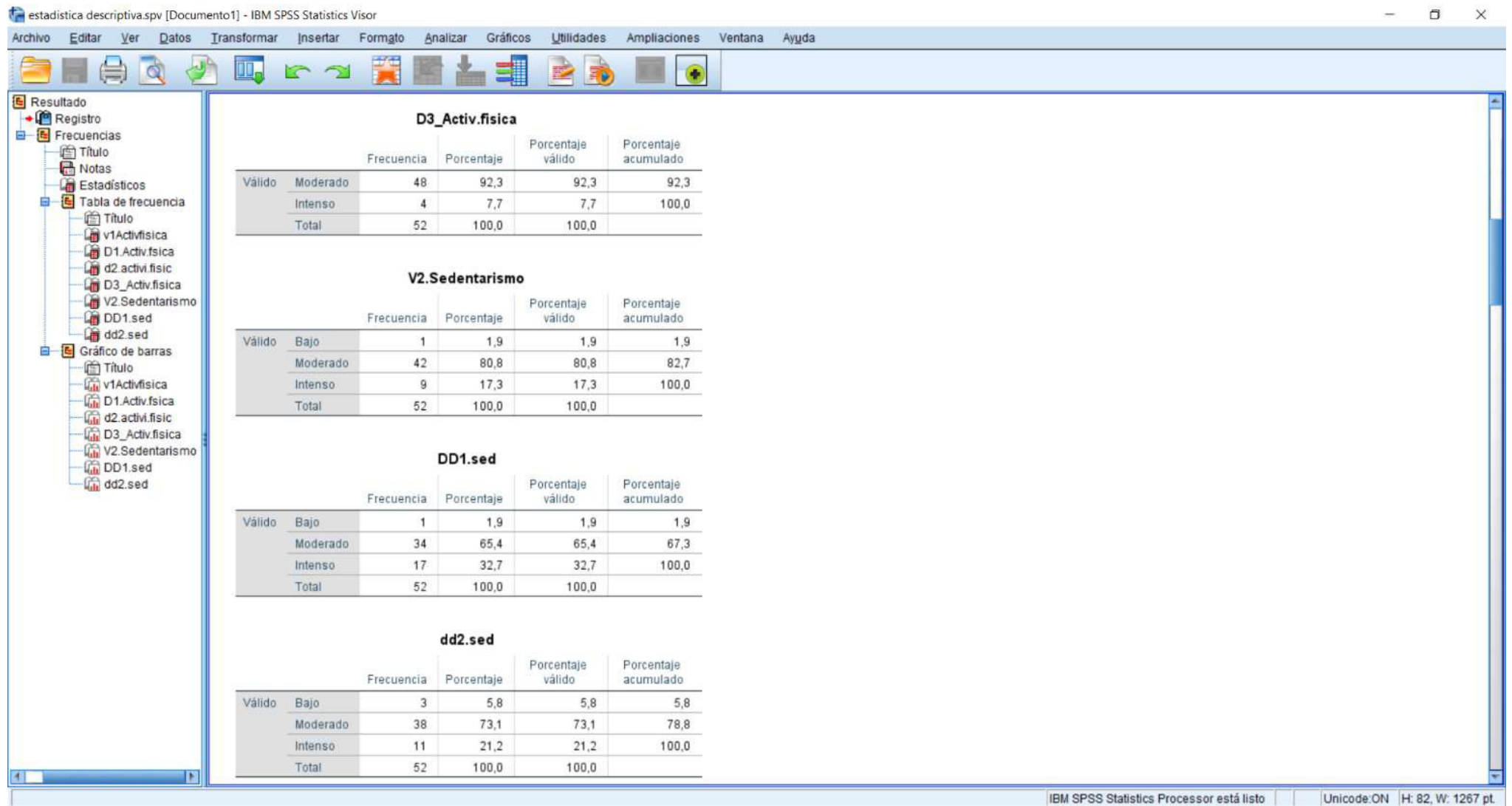
CORRELATIONS

```

/VARIABLES=v1Activfisica dd2.sed

```

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON



→ Correlaciones

Correlaciones

		v1Activfisica	dd2.sed
v1Activfisica	Correlación de Pearson	1	,044
	Sig. (bilateral)		,758
	N	52	52
dd2.sed	Correlación de Pearson	,044	1
	Sig. (bilateral)	,758	
	N	52	52

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



Proyecto

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA PARA
LOS EX ALUMNOS DE LA PROMOCIÓN
2008 DEL COLEGIO “ALFREDO BONIFAZ”**

PRESENTADA POR:

Bach. Carlos Enrique Pedemonte García

Lima – Perú

2022

I. DATOS INFORMATIVOS:

Título del proyecto : Programa de actividad física para los ex alumnos de la promoción 2008 del colegio “Alfredo Bonifaz”.

Nombre del entrenador : Pedemonte García, Carlos

II. Contextualización:

Localización : La localización donde se realizará el programa de entrenamiento es elegida por el entrenando.

Propósitos del proyecto

El principal propósito del proyecto es obtener varios beneficios para el cuerpo, como salud y fortalecimiento, así mismo salir del nivel de sedentarismo para entrar a un estado físico saludable y estable.

Otro de los objetivos de este proyecto de programa de entrenamiento es que con el uso de este es evitar las enfermedades silenciosas como la obesidad, estrés y hasta problemas cardiovasculares como pulmonares.

Las personas que se sometan al programa de entrenamiento podrán realizar cualquier consulta para mejora del mismo y el bienestar del interesado

III. Objetivos

Objetivo general :

Mejorar la salud y la condición física de los ex alumnos de la promoción 2008 del colegio “Alfredo Bonifaz” que se sometan al programa de entrenamiento.

Objetivos Específicos :

Disminuir la condición de sedentarismo en los ex alumnos de la promoción 2008 del colegio “Alfredo Bonifaz” que se sometan al programa de entrenamiento.

Mejorar la condición física y disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares en los ex alumnos de la promoción 2008 del colegio “Alfredo Bonifaz” que se sometan al programa de entrenamiento.

ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA

PRIMER MES

Descripción

Los objetivos principales para este primer mes es el acondicionamiento del cuerpo, nos servirá para preparar al cuerpo para el ejercicio, consta de movimientos articulares, estiramientos dinámicos y pequeñas caminatas, otro de los objetivos es el fortalecimiento del cuerpo, consta de ejercicios básicos realizados en intervalos de tiempo y rotaciones del cuerpo con peso extra, esto nos servirá para evitar lesiones y sobrecargas musculares.

Ejercicios de Acondicionamiento

Semana 1

- Movimientos articulares; rotaciones desde la cabeza hasta los pies

	Movimientos articulares para el cuello, hacia los lados, arriba y abajo y de forma circular.
	Movimientos articulares para los hombros, movimientos de brazo hacia arriba y hacia abajo en plano frontal y lateral
	Movimientos articulares para los codos, movimientos del antebrazo de abajo hacia arriba y de forma circular.
	Movimientos articulares para la muñeca, movimientos de la mano de forma circular en ambos sentidos.

	Movimientos articulares para la cadera, movimientos de las piernas hacia afuera y adentro, hacia adelante y hacia atrás.
	Movimientos articulares para la rodilla, movimientos de las piernas hacia arriba y abajo, realizar una pequeña sentadilla.
	Movimientos articulares para el tobillo, movimientos de los pies de forma circular.

- Caminatas con intensidad moderada (10 a 15 minutos)

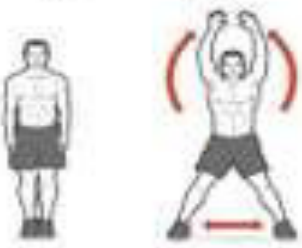
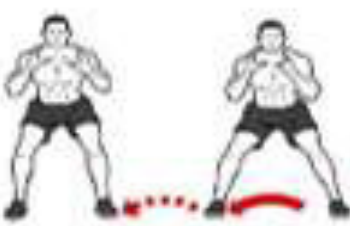
	La caminata moderada es a un ritmo normal y cotidiano, te sirve para activar el cuerpo preparándolo para un estímulo mayor.
---	--

- Estiramiento dinámico

 Swings Frontales Swings Laterales Flexión Codo Resaca de Pecho Desplazamiento con Torsión de Tronco Flexión Frontal de Pierna con Torsión de Tronco	El estiramiento o elongación dinámica, donde realizas los movimientos de piernas hacia adelante y atrás, como también de adentro hacia afuera, rotación de tronco para la cadera y pequeñas flexiones para los brazos.
---	---

Semana 2

- Movimientos articulares con peso (botellas de 1L)
- Ejercicios con intervalos de tiempo: Relación de 1 a 1 (30 seg de estímulo x 30 seg de descanso)

	Elevación de rodillas (Skipping) (x2) Consiste en simular que corremos mientras se mantienen las rodillas elevadas de forma alterna a la altura de la cintura y movemos los brazos hacia delante y hacia atrás.
	Elevación de talones (Taloneo)(x2) Consiste en acercar el talón al glúteo, siempre levantando la rodilla.
	Salto de tijera (x2) Párese derecho con los pies juntos y las manos a los lados, salte, abra los pies y ponga ambas manos juntas sobre su cabeza, saltar de nuevo y volver a la posición inicial, repita hasta que el juego esté completo.
	Desplazamientos laterales (x2) Párese con los pies un poco más anchos que el ancho de la cadera, doble las caderas y las rodillas hacia atrás y apunte los dedos de los pies hacia adelante. Dé unos pasos rápidos hacia la izquierda y luego toque su pie izquierdo con su mano izquierda. Repite en el lado derecho.
	Estiramiento dinámico Variaciones de movimientos activos que promueven un rango de desplazamiento amplio. Así pues, las articulaciones y los músculos se ven favorecidos por la movilidad completa.

Semana 3

- Movimientos articulares con peso (botellas de 1L)

 1. Clásica 2. Búlgara 3. Sumo  4. Pistol 5. Laterales 6. Isométricas	Sentadillas (10 a 15 rep) Sitúate de pie con las piernas un poco separadas intentando mantener un buen equilibrio, colócate con los pies hacia afuera de tal manera que no queden perpendiculares, es importante que mantengas el tronco bien recto sin tensionar la espalda. Comienza el movimiento agachándote, llevando los glúteos hacia atrás.
	Abdominales de pie (10 a 15 rep) En una posición bípeda, llevar el codo derecho hacia la rodilla izquierda y repetir la acción de manera inversa.
	Plank (15 a 30 seg) Colocar los antebrazos en el suelo colocando los codos en línea recta con los hombros y las piernas estiradas ligeramente separadas. A partir de esa posición, se eleva el cuerpo dejando apoyados solo los antebrazos y los dedos de los pies manteniendo la espalda recta. Muy importante durante su ejecución es mantener la pelvis neutra.
	Estiramiento dinámico Variaciones de movimientos activos que promueven un rango de desplazamiento amplio. Así pues, las articulaciones y los músculos se ven favorecidos por la movilidad completa.

Semana 4

- Movimientos articulares con peso (botellas de 1L)

- Ejercicios con intervalos de tiempo: Relación de 1 a 1

(30 seg de estímulo x 30 seg de descanso)

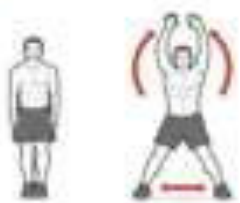
	Plank (x2) Colocar los antebrazos en el suelo colocando los codos en línea recta con los hombros y las piernas estiradas ligeramente separadas. A partir de esa posición, se eleva el cuerpo dejando apoyados solo los antebrazos y los dedos de los pies manteniendo la espalda recta. Muy importante durante su ejecución es mantener la pelvis neutra.
 1. Clásica  2. Búlgara  3. Sumo  4. Pistol  5. Laterales  6. Isométricas	Sentadillas (x2) Sitúate de pie con las piernas un poco separadas intentando mantener un buen equilibrio, colócate con los pies hacia afuera de tal manera que no queden perpendiculares, es importante que mantengas el tronco bien recto sin tensionar la espalda. Comienza el movimiento agachándote, llevando los glúteos hacia atrás.
	Skipping (x2) Consiste en simular que corremos mientras se mantienen las rodillas elevadas de forma alterna a la altura de la cintura y movemos los brazos hacia delante y hacia atrás.
	Abdominales de pie (x2) En una posición bipeda, llevar el codo derecho hacia la rodilla izquierda y repetir la acción de manera inversa.
	Taloneo (x2) Consiste en acercar el talón al glúteo, siempre levantando la rodilla.

2DO y 3ER MES

Ejercicios de Fuerza y resistencia (Carga baja)

Semana 5 y 9

10 a 15 repeticiones con 30 segundos de descanso, realizar 2 series.

	Skipping Consiste en simular que corremos mientras se mantienen las rodillas elevadas de forma alterna a la altura de la cintura y movemos los brazos hacia delante y hacia atrás.
	Taloneo Consiste en acercar el talón al glúteo, siempre levantando la rodilla.
	Combinados Skipping y Taloneo
	Salto (1 pie, 2 juntos) (x2)
	Salto de tijera (x2) Párese derecho con los pies juntos y las manos a los lados, salte, abra los pies y ponga ambas manos juntas sobre su cabeza, saltar de nuevo y volver a la posición inicial, repita hasta que el juego esté completo.
	Desplazamientos laterales (x2) Párese con los pies un poco más anchos que el ancho de la cadera, doble las caderas y las rodillas hacia atrás y apunte los dedos de los pies hacia adelante. Dé unos pasos rápidos hacia la izquierda y luego toque su pie izquierdo con su mano izquierda. Repite en el lado derecho.
	Desplazamiento cruzado (x2) la dirección de desplazamiento del cuerpo se cambia girando el cuerpo sobre el pie de apoyo, mientras la pierna opuesta o libre cruza por delante de la pierna de apoyo dirigiéndose hacia la nueva dirección.

Semana 6 y 10

	Plank con apoyo de manos (30seg) (x2)
	Plank con toque de hombros; 10 a 15 repeticiones (x2)
	Plank con elevacion de manos; 10 a 15 repeticiones (x2)
	Flexiones con apoyo de rodillas; 10 a 15 repeticiones
	Abdominales; 10 a 15 repeticiones (x2)

Semana 7 y 11S SS

Ejercicios con intervalos de tiempo: Relación de 1 a 1

(30 seg de estímulo x 30 seg de descanso)

	Plank con apoyo en codos
	Abdominales con elevación de rodillas Consiste en elevar las rodillas hacia la altura de tu pelvis y después estirar las piernas sin que los talones toquen el piso
	Abdominales con elevación de tronco Consiste en elevar el tronco utilizando fuerza en la zona abdominal hasta que tu pecho toque tus muslos
	Abdominales combinados Consiste en elevar el tronco y las rodillas al mismo tiempo hasta que lleguen a tocarse y después estirar completamente el cuerpo
	Elongaciones de la zona abdominal Consiste en colocarte en posición cubito ventral (boca abajo), poner tus manos a la altura de tu pecho o de tu cadera y estirar completamente los brazos llevando el cuerpo hacia arriba dejando la pelvis abajo.

Semana 8 y 12

Ejercicios con intervalos de tiempo: Relación de 1 a 1

(30 seg de estímulo x 30 seg de descanso)

	Salto de tijera Párese derecho con los pies juntos y las manos a los lados, salte, abra los pies y ponga ambas manos juntas sobre su cabeza, saltar de nuevo y volver a la posición inicial, repita hasta que el juego esté completo.
	Sentadillas Sitúate de pie con las piernas un poco separadas intentando mantener un buen equilibrio, colócate con los pies hacia afuera de tal manera que no queden perpendiculares, es importante que mantengas el tronco bien recto sin tensionar la espalda. Comienza el movimiento agachándote, llevando los glúteos hacia atrás.
	Zancadas con salto Comienza en posición de zancada, con un pie al frente y otro detrás. A continuación, abalanzate con fuerza desde el suelo, saltando y cambiando en el aire la posición de las piernas. Debes caer en posición de zancada con la pierna opuesta.
	Burpees Parte de una posición inicial en cuclillas (o sentadillas), se colocan las manos en el suelo y se mantiene la cabeza erguida. Después se desplazan las piernas hacia atrás con los pies juntos y se hace una flexión de pecho. Aquí debe mantenerse la espalda recta y tocar el suelo con el pecho. A continuación, se recogen las piernas para volver a la posición inicial. Por último, desde la posición inicial se levanta todo el cuerpo de un salto vertical elevando las manos.
	Elongaciones para tren inferior

Anexo 8: dictamen Virtual N° 014-2022-EPEF-FE/UNMSM



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
"Carlos Cáceres Álvarez"



DICTAMEN VIRTUAL N° 014-2022-EPEF-FE/UNMSM

Lima, 24 de febrero del 2022

Vistos: la solicitud, presentado a Mesa de Partes de modo virtual, de fecha 24 de febrero del 2022.
Carlos Enrique PEDEMONTE GARCÍA, egresado de la Escuela Profesional de Educación Física

CONSIDERANDO:

Que, don **Carlos Enrique PEDEMONTE GARCÍA**, con código de matrícula N° **17060074**, ha presentado su proyecto de tesis titulada: **"LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO EN LOS EX ALUMNOS DE LA PROMOCIÓN 2008 DE LA IEPGPE. TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ FONSECA, AÑO 2021"**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Que, es necesario designar a un(a) docente que asesore la tesis presentada, a fin de que brinde las orientaciones que juzgue conveniente hasta considerar que se encuentra apto para ser sometida a la opinión de un Jurado Informante, y;

Estando en uso de las atribuciones que la Ley Universitaria y el Estatuto de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos confieren;

DICTAMINA:

Designar al **Dr. MITCHELL ALBERTO ALARCÓN DÍAZ**, como asesor de la tesis titulada: **"LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO EN LOS EX ALUMNOS DE LA PROMOCIÓN 2008 DE LA IEPGPE. TTE. CRL. ALFREDO BONIFAZ FONSECA, AÑO 2021"**, presentado por don **Carlos Enrique PEDEMONTE GARCÍA**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física; quien brindará las orientaciones que juzgue convenientes y considere que la referida tesis se encuentra apto para ser sometida a la opinión de un Jurado Informante.

Regístrese, comuníquese y archívese.


Dr. Hernando Díaz Andía
Director de la E. P. Educación Física

HDA/gac

Anexo 9:

Tabla 1.

Efectos de la actividad física

INCREMENTA	DISMINUYE
• Rendimiento académico • Actividad • Confianza • Estabilidad emocional • Independencia • Funcionamiento intelectual • Locus interno de control • Memoria • Estados de animo • Percepción • Popularidad • Imagen corporal positiva • Autocontrol • Satisfacción sexual • Bienestar • Eficacia en el trabajo	• Absentismo laboral • Abuso alcohol • Enfado /Colera • Ansiedad • Confusión • Depresión • Dismenorrea • Dolores de cabeza • Hostilidad • Fobias • Comportamiento psicótico • Consecuencias del estrés • Tensión • Riesgo de enfermedad coronaria • Problemas de espalda • Tabaquismo

Fuente: Marquez (1995).

Anexo 10: Operacionalización de la variable actividad física

3.3. Operacionalización de las variables

Tabla 2.

Operacionalización de la primera variable: Actividad Física

V1	Definición		Dimensiones	Ítems	Valoración/índice	Instrumento
	Conceptual	Operacional				
Actividad física	Se considera actividad física a cualquier movimiento causado por los músculos del esqueleto que resulte en un aumento considerable del uso de energía por encima del nivel de descanso. (Caspersen et al., 1985; López, 2016)	(Montealegre Esmeral, 2011) categoriza la actividad física en:	En el trabajo	1, 2, 3, 4, 5, 6	Alto	Cuestionario: Cuestionario de la actividad física Global physical activista questionnaire / GPAQ
		En el trabajo	Para desplazarse	7, 8, 9	Medio	
		Para desplazarse En el tiempo libre	En el tiempo libre	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	Bajo	

Anexo 11: Operacionalización de la variable sedentarismo

Tabla 3.

Operacionalización de la segunda variable: Sedentarismo

	Definición		Dimensiones	Valoración/índice	Instrumento
Sedentarismo	Conceptual Sedentarismo o ser sedentario son características de cómo las personas se comportan, describiendo un estado en el que hay muy poco uso de energía por encima del nivel de descanso. Utilizar estos términos para describir a alguien causa dificultades en la investigación, por lo que es necesario estandarizar su uso. (López, 2016).	Operacional	Días de semana	Alto	Cuestionario: Cuestionario de la actividad sedentaria Adolescent Sedentary Activities Questionnaire /ASAQ
		Kettner et al. (2013)		Medio	
		categoriza el sedentarismo en: Días de semana Fines de semana	Fines de semana	Bajo	

Anexo 12: Resultado de la validez de los instrumentos

Tabla 4.

Resultado de la validez del instrumento: Global physical activity questionnaire / GPAQ

JUECES EXPERTOS	SUFICIENCIA	RESULTADO
Cabrejos Ramos, Juan Carlos	81%	Excelente
Huamani Arredondo, Freddy	65%	Muy buena
Pérez Zeballos, Máximo Enrique	70%	Muy buena

Tabla 5.

Resultado de la validez del instrumento: Adolescent Sedentary Activities Questionnaire /ASAQ

JUECES EXPERTOS	SUFICIENCIA	RESULTADO
Cabrejos Ramos, Juan Carlos	81%	Excelente
Huamani Arredondo, Freddy	65%	Muy buena
Pérez Zeballos, Máximo Enrique	70%	Muy buena

Anexo 13:

Tabla 6.
Prueba de fiabilidad

Variable	Fiabilidad	Nº Ítems
Actividad Física	,697	16
Sedentarismo	,793	11