



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN GESTIÓN
DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD

Uso de dispositivos electrónicos y el sedentarismo en
adolescentes de 15 a 18 años del Centro Materno Infantil Daniel
Alcides Carrión, 2018

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Gestión de los Servicios de la Salud

AUTOR:

Galvez Vallejos, Cesar Antonio (orcid.org/0000-0002-5755-0834)

ASESORA:

Dra. Huayta Franco, Yolanda Josefina (orcid.org/0000-0003-0194-8891)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Calidad de las Prestaciones Asistenciales y Gestión del Riesgo en Salud

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2023

Dedicatoria

El presente trabajo está dedicado a mis padres y mi hijo por ser los seres que más amo en la vida y gracias a su existencia me permito continuar en esta carrera y llegar a culminarla con el deseo de ser cada día mejor tanto en el ámbito profesional como hijo y padre.

Agradecimiento

A Dios por darme la vida y permitirme continuar en mi carrera profesional.

A la Universidad César Vallejo por permitirme alcanzar un peldaño más en mi carrera.

A mi asesora Dra. Yolanda Josefina Huayta Franco, que gracias a su apoyo y enseñanza he podido avanzar un poquito más.

A todos mis profesores por el aprendizaje obtenido gracias a su experiencia laboral.

A mis compañeros por el enorme placer de conocerlos y formar buenas amistades.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variable y operacionalización	14
3.3. Población, muestra, muestreo y unidades de análisis	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5. Procedimientos	17
3.6. Método de análisis de datos	17
3.7. Aspectos éticos	17
IV. RESULTADOS	19
V. DISCUSIÓN	28
VI. CONCLUSIONES	32
VII. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS	34
ANEXOS	37

Índice de tablas

Tabla 1	Actividad Vigorosa *Sedentarismo tabulación cruzada	19
Tabla 2	Actividad Moderada *Sedentarismo tabulación cruzada	20
Tabla 3	Actividad Caminar*Sedentarismo tabulación cruzada	21
Tabla 4	Correlaciones en la Hipótesis General	22
Tabla 5	Correlaciones en la Hipótesis Específica Primera	24
Tabla 6	Correlaciones en la Hipótesis Específica Segunda	25
Tabla 7	Correlaciones en la Hipótesis Específica Tercera	26
Tabla 8	Correlaciones en la Hipótesis Cuarta	27

Índice de figuras

Figura 1	Actividad Vigorosa *Sedentarismo tabulación cruzada	19
Figura 2	Actividad Moderada *Sedentarismo tabulación cruzada	20
Figura 3	Actividad Caminar*Sedentarismo tabulación cruzada.....	21
Figura 4	Correlaciones en la Hipótesis General	22

Resumen

El presente trabajo de investigación titulado: Uso de dispositivos electrónicos y el sedentarismo en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. D.A.C., 2018. Las teorías empleadas en la variable dispositivos electrónicos corresponde a Lejoyeux (2003) y las de la variable Sedentarismo Ricardi (2005). Cuyo objetivo es determinar la relación entre el uso de dispositivos electrónicos y el sedentarismo en adolescentes del Centro Médico Infantil “Daniel Alcides Carrión, Villa María del Triunfo, 2018. La metodología de tipo de la investigación básica, enfoque cuantitativo, diseño correlacional, no experimental de corte transversal; método es inductivo y deductivo, con una muestra de 150 adolescente de 15 a 18 años del CMI, llegando al siguiente resultado; se rechaza la H_0 , se evidencia el valor del Coeficiente de correlación no paramétrico (Coeficiente de asociación lineal Spearman) es un valor positivo, en concreto 0,982. Por lo que se concluye que, la actividad vigorosa, esta realcionada con realizar cierta clase de actividades físicas para evitar efectivamente el sedentarismo, y que los adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. “D.A.C.” V. M.T., no padezcan de enfermedades crónicas en menoscabo de la salud.

Palabras clave: Dispositivos electrónicos, actividad vigorosa, actividad moderada, sedentarismo.

Abstract

The present research work entitled: Use of electronic devices and sedentarism in adolescents from 15 to 18 years old from C. M. I. D.A.C., 2018. The theories used in the variable electronic devices correspond to Lejoyeux (2003) and those of the variable Sedentarism Ricardi (2005). The objective of this study is to determine the relationship between the use of electronic devices and sedentary lifestyle in adolescents at the Children's Medical Center "Daniel Alcides Carrión, Villa María del Triunfo, 2018. The methodology of basic research type, quantitative approach, correlational design, non-experimental cross-sectional; method is inductive and deductive, with a sample of 150 adolescents aged 15 to 18 years of the CMI, reaching the following result; the H_0 is rejected, the value of the non-parametric correlation Coefficient (Spearman's Rho) is evidenced is a positive value, specifically 0.982. Therefore, it is concluded that vigorous activity is related to performing certain types of physical activities to effectively avoid a sedentary lifestyle, and that adolescents between 15 and 18 years of age from the C. M. I. "D.A.C." C. M. I. "D.A.C." V. M. T., do not have a positive correlation with physical activity. V. M.T., do not suffer from chronic diseases that undermine their health.

Keywords: Electronic devices, vigorous activity, moderate activity, sedentarism.

I. INTRODUCCIÓN

Para esta investigación se considera el contexto objeto de estudio, que como señala la Organización Mundial de Salud (OMS, 2017, p. 12), en un comunicado de prensa en Londres mencionó que:

La población más joven del planeta entre los años de 5 a 19 años que tienen obesidad se ha multiplicado por 10 en el mundo entero en los cuatro últimos decenios. Las conclusiones es que si se siguen con estas tendencias en 2022, habrá más población infantil y adolescentes con obesidad que con insuficiencia ponderal moderada o grave.

La actividad física es muy positiva para mantener una buena salud y mejor calidad de vida, previniendo enfermedades cardiovasculares entre otras, lo cual fue contradictorio a las acciones corporales fue sedentarismo que produce muchos efectos adversos, disminuyendo la salud y produciendo obesidad entre otros aspectos negativos. Según Echeverría (2015, p. 9) mencionó sobre el sedentarismo que:

Está presente en un 65 a 80% de la población mundial, cuenta como cuarto factor de riesgo de morbilidad, y ha ido en aumento aún desde edades tempranas. Se cuenta entre los cuatro factores que tienen mayor riesgo en el caso de enfermedades crónicas no contagiosas.

En esta misma línea de investigación la actividad de los adolescente disminuye, así lo refiere Peris (2013, p. 81)

El sedentarismo está ligado al uso de dispositivos electrónicos pues los adolescentes hacen uso de estos y su actividad física disminuye para Peris, los estudios científicos que han estudiado las conductas sedentarias en adolescentes en los últimos años han identificado las conductas de ver la TV/videos/DVD, utilizar el ordenador y los videojuegos con aquellas que abarcan la mayor parte del tiempo sedentario de un adolescente, excluyendo las horas

que pasan sentados en horario escolar.

Los puntos mencionados líneas arriba, contienen el interés del presente trabajo de investigación, centrado en el análisis del uso de dispositivos electrónicos y el sedentarismo en los centros maternos infantiles, ofreciendo las posibles soluciones.

Este estudio se justifica pues aborda una necesidad vigente y se consideran dos puntos: teóricamente justificada, por cuanto se considera el ámbito de realidad actual que ofrece datos claros y exactos, por medio de diferentes autores, sobre dos factores o variables de revisión en el presente trabajo investigativo: la utilización de dispositivos electrónicos celulares y el sedentarismo. Además, es justificada de manera práctica, porque presenta información significativa para ser considerada bajo la mirada de los adolescentes, particularmente en el C.M.I. "D.A.C.". Asimismo, es de apoyo para quienes deseen familiarizarse con esta temática, es una referencia que puede ser utilizada en futuras investigaciones.

Se continúa con formular el problema de estudio, considerando la siguiente problemática principal: ¿Qué relación existe entre la usanza de dispositivos eléctricos y el sedentarismo adolescentes 15 a 18 años del Centro Médico Infantil "Daniel Alcides Carrión, Villa María del Triunfo, 2018? Se derivan de esta problemática principal las siguientes cuestiones específicas: ¿Qué asociación hay con el uso de dispositivos electrónicos y realizar actividad vigorosa en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018? ¿Qué asociación hay con el uso de dispositivos electrónicos y realizar actividad moderada en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018? ¿Qué asociación hay con el uso de dispositivos electrónicos y realizar actividad de caminar en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018? ¿Qué asociación hay con el uso de dispositivos electrónicos y realizar actividad de sentado en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018?

También, se consideran los siguientes objetivos: objetivo general, Determinar la asociación existente con la usanza de dispositivos eléctricos y

el sedentarismo adolescentes 15 a 18 años del Centro Médico Infantil “Daniel Alcides Carrión, Villa María del Triunfo, 2018. Además, los propósitos específicos son: Determinar la asociación existente con el uso de dispositivos electrónicos y la actividad vigorosa en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. “D.A.C.” V.M.T., 2018. Determinar la asociación existente con el uso de dispositivos electrónicos y la actividad moderada en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. “D.A.C.” V.M.T., 2018. Determinar la asociación existente con el uso de dispositivos electrónicos y la actividad caminar en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. “D.A.C.” V.M.T., 2018. Determinar la asociación existente con el uso de dispositivos electrónicos y la actividad sentado en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. “D.A.C.” V.M.T., 2018.

Finalmente, la actividad investigativa considera los siguientes supuestos o hipótesis, supuesto principal: Existe asociación directa y significativa entre la usanza de dispositivos eléctricos y el sedentarismo adolescentes 15 a 18 años del Centro Médico Infantil “Daniel Alcides Carrión, Villa María del Triunfo, 2018. Igualmente, los supuestos o hipótesis particulares: Hay asociación directa y significativa entre el uso de dispositivos electrónicos y la actividad vigorosa en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. “D.A.C.” V.M.T., 2018. Hay asociación directa y significativa con el uso de dispositivos electrónicos y la actividad moderada en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. “D.A.C.” V.M.T., 2018. Hay asociación directa y significativa con el uso de dispositivos electrónicos y la actividad de caminar en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. “D.A.C.” V.M.T., 2018. Hay asociación directa y significativa entre el uso de dispositivos electrónicos y la actividad sentado en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. “D.A.C.” V.M.T., 2018.

II. MARCO TEÓRICO

Para esta parte, se consideraron los trabajos previos; se comenzó con trabajos internacionales. Según Aramayo (2017), en su trabajo, concluye que, se debe resignificar el sentido de la gimnasia y no solo en lo deportivo para que se logre el disfrute de los juegos, y hacer una educación del cuerpo sería la mejor manera de combatir el sedentarismo. Con el aporte de plantear en esta investigación resignificar los ejercicios en general, en la parte educativa con la intención de que este sea divertido y atractivo para reducir los casos de inactividades, la resignificación de ejercicios en la educación es interesante para nuestro estudio ya que si este es divertido y atractivo el sedentarismo se reduciría.

También Carrillo (2015), el resultado fue que, el sedentarismo también afecta a nivel psicológico ya que no solo se ve afectado el cuerpo del individuo, acerca que enclaustra varios modelos de conducta los mismos forman hacia el proceso de padecimientos como ansiedad, depresión, bajo autoconcepto y altísimos roles de estrés. En esta indagación se concluyó que el realizar ejercicio físico trae resultados positivos en la calidad de vida, ya que es utilizado como terapia para la salud mental y es necesario aplicarlo en la actualidad debido a la gran incidencia de jóvenes sedentarios de la población en estudio. Aporte fue que, el estudio muestra que el sedentarismo afecta el nivel psicológico a diversos patrones de comportamiento como la depresión, ansiedad, baja autoestima altos niveles de estrés, estos resultados son beneficioso para el presente estudio.

Se consideró además a Izquierdo (2015), en su estudio concluye que los adolescente de Down, entre hombres y mujeres realizan la misma actividad y que esta disminuyó y el sedentarismo aumento. Aporte fue que, estos resultados nos ayuda a comprender que cuanto se baja la actividad física el resultado es que aumenta el sedentarismo.

Por otro lado, Villalta (2013) en su estudio, los resultados identificaron la causa principal de la suspensión de la prueba de esfuerzo en etapas tempranas de la prueba y es el hecho de llegar a 85% de su frecuencia cardiaca en pacientes obesos y sedentarios incluso en algunos se observó

desde el reposo, por lo que su aporte a nuestro estudio es de gran importancia ya que vemos que la actividad física programada es beneficioso para la salud. Se concluyó la existencia de un alto índice de factores de riesgo cardiovasculares y hemodinámicas y todo producido por la obesidad y el sedentarismo, por lo que es imperioso frenar este proceso revirtiendo los factores de riesgo, planificando y programando actividad física o ejercicio dosificado, por lo que se debe orientar al adolescente, a sus padres y a su familia a que inicien un programa de ejercicios de manera de disminuir la morbilidad de patologías vasculares y de enfermedades como la diabetes mellitus la hipertensión arterial y el síndrome metabólico. Aporte fue que, ayuda a tener en cuenta que a la persona que tiene sedentarismo y obesidad puede tener problemas cardiacos, esto es importante para la actual investigación ya que si el sedentarismo se vuelve alto las probabilidades de tener problemas cardiacos, que es lo que precisamente se tiene que evitar o prevenir.

Finalmente, Iglesias y Galvins (2013) en su trabajo, concluye que, el sedentarismo ataca tanto a hombres como a mujeres, el consumo del café también esta presente en el sedentarismo. El aporte del trabajo fue que brindó mayor información en relación al sedentarismo.

Para esta parte, se consideró los trabajos nacionales, comenzando con López (2017), quien en su estudio concluyó lo siguiente que, hay una correlación de Pearson de 0,233 entre el uso de las TIC y la actividad del cuerpo, con rango de significación lateral de ,001 y rango significancia del 0,01 (2 colas), lo que indicó una correlación positiva perfecta. El aporte fue que, existen alumnos en porcentajes considerables que usan el Internet para juegos, videos y que estos son usados desde sus dispositivos moviles siendo estos celulares y tables.

Seguido de Gómez (2016), en su investigación realizad tuvo el objetivo de investigar que criterios teóricos y prátivos que orientan el uso de los dispositivos móviles en la comunicación familiar con adolescentes. La teoria base fue Lorente (2002) y teléfonos moviles algo más que una moda. La metodología utilizada fue de enfoque cuanti-cualitativo, descriptivo e

interpretativo, el instrumento fue la encuesta, aplicada a alumnos del 1ero de secundaria y se obtuvieron los siguientes resultados como la existencia de un 26% que reciben supervisión de sus padres, concluyendo que, un alto porcentaje de padres no supervisa el uso de los dispositivos electrónicos. El aporte fue interesante, este estudio le interesa saber que el uso de dispositivos y el sedentarismo están relacionados en que los padres no supervisan el uso que sus hijos les dan, esto incrementó los factores del sedentarismo en adolescentes.

También, Echevarría (2015) en su estudio sobre: “Factor asociado en la actividad física y al sedentarismo en alumnos de una universidad”. Cuyo propósito principal consistió en determinar cuáles eran los niveles de la actividad física y el sedentarismo en estudiantes de una universidad, teniendo como soporte técnico en la actividad física y el sedentarismo a Secián-Palacín (2015) y sus factores asociados, la metodología para lo cual se entrevistó a los educandos, se les realizó el examen físico para el llenado de la ficha de datos, y se aplicó un cuestionario que tiene un nivel internacional y que trata de la actividad que realiza el ser humano de manera física (GPAQ), a un universo de 342 alumnos que están estudiando en la escuela que corresponde al área de medicina y que son de la Universidad San Martín de Porres, arrojando como resultado una edad media de 19,1 (DS 1,66); 58,5 (200/342) pertenecían al sexo femenino, IMC promedio 23,51 (DS 3,04); 26% (89/342) con sobrepeso u obesidad por IMC; 7,9% (27/342) con obesidad abdominal según el perímetro abdominal; 64% de alumnos si aparta tiempo para realizar actividad física y cumplen con las recomendaciones mundiales de actividad física de la OMS, de manera que se concluyó que un gran número de educandos están a la par de las recomendaciones mundiales de salud y que también existen educandos con niveles moderados a altos de sedentarismo en un 79.24%, todo esto nos demuestra que los educandos con poca actividad física son sedentarios. El aporte si se aplica un régimen adecuado de actividad la reducción de sedentarismo está garantizado.

Para Valencia (2014), en su trabajo titulado “Comunicación padres –

adolescentes y sobre la adicción al Internet en estudiantes del nivel secundaria de Villa el Salvador”. Presentado en la Universidad Autónoma del Perú, asumió el principal fin, instituir la asociación que hay hacia la comunicación padres y adolescentes de Olson y Barnes y la escuela de adicción a Internet de Lima, el soporte técnico de adicción a Internet es de Navarro y Rueda (2007), la metodología corresponde a 367 educandos de educación secundaria, estudio de diseño descriptivo correlacional no experimental como resultado se obtuvo que no se hallan discrepancias significativas entre la edad, grado escolar de un 25.6% y lugar de origen para ambas variables, Pero con la salvedad en el caso del sexo, los resultados determinaron que si existen diferencias relevantes en la sub-dimension en el puntaje de adicción al tiempo que pasan navegando en la red de Internet en la ciudad de Lima, se concluye en la existencia de diferencias significativas en la sub-dimension apertura a la comunicación con el padre y el puntaje total de comunicación con el padre. El aporte permitió tener datos precisos de la adicción a Internet en adolescentes y que no esta asociada a la comunicación con los padres.

Finalmente, Orellana y Urrutia (2013), en su trabajo titulado: “Evaluación del estado nutricional, nivel de ejercicio físico y conducta sedentaria en los alumnos universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas Perú”. Teniendo el objetivo de: Evaluar la relación existente entre el estilo de vida, valorado por el nivel de actividad física y la conducta sedentaria, y el estado nutricional valorado mediante una evaluación antropométrica de los educandos del área médica universitaria de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Como soporte técnico, corresponde en cuanto a la actividad física y la conducta sedentaria: Duran y colaboradores (2012), la técnica era una pesquisa descriptiva y metódica, tipo cuantitativo. Para lo cual se trabajo con una muestra de 208 educandos, donde el sexo femenino representa el 55,29% y el sexo masculino 44,71% como resultado se obtuvo que para el caso femenino el 19.13% tiene sobrepeso y 35.48% de varones esta en la misma condición de manera que el sexo femenino tiene mayor riesgo

cardiovascular, además se observó que algunos educandos pasan un total de 8.4 horas sentados por lo que se les clasifica como conducta sedentaria media, de manera que quedo demostrado la relación entre IMC y el riesgo cardiovascular por lo que se llego a la conclusión que los educandos de medicina de la UPC que llevan un estilo de vida sedentario tienen un riesgo cardiovascular mayor que los que no lo son, además los resultados sugieren que se debe realizar otros estudios que ayuden a los estudiantes a adquirir buenos hábitos que mejoren su calidad de vida. El aporte fue que, los resultados de los diversos estudios siguen confirmando que el sedentarismo trae problemas cardiovasculares, por lo que se hace necesario realizar cambios urgentes en la población.

En este punto, se considera la teoría relacionada al tema. Dispositivos electrónicos, se considera la definición que en la actualidad los dispositivos electrónicos son indispensables en la rutina diaria, por eso son utilizados por la mayoría de la población. El uso de estos aparatos constituye un sinnúmero de mecanismos y combinaciones, al respecto Schmidt (2014, p. 74) señala que:

Estos consisten en la combinación de diversos elementos organizados en circuitos, destinado a controlar y aprovechar las señales eléctricas, a diferencia de un dispositivo eléctrico, que su función consiste en utilizar el flujo de la electricidad. Schmidt y Cohen mencionan que quienes navegan en la red, viven una realidad virtual y una realidad física, en la realidad virtual, se experimentó el innegable rol de conectarse de manera vertiginosa y mediante diversos medios y punto de conexión.

Esta definición, se acerca mucho a la realidad de las personas en la actualidad, ya que sus características y bondades hacen que sean necesario a casi todos los niveles y en especial con el de los adolescentes que quedan absortos por toda la información y detalles que pueden encontrar en el uso de estos dispositivos móviles, esta realidad es la que está presente en este estudio, pues nos permite entender más claramente por qué más adolescentes usan más estos dispositivos. Algunos autores como Lejoyeux

y Adés (2003, p. 41) advierten sobre los peligros que ocasionan y dicen que:

El peligro y al mismo tiempo la atracción de este mundo virtual, el mismo es apreciado de cierta manera por las personas tímidas y solitarias como su refugio, donde pueden mostrar libremente su punto de vista a través de la pantalla y logren evadirse o correr sin mantener que exponer definiciones de absoluto a nada. La rutina inmoderada de Internet se debe a diversos razonamientos.

Esta explicación, ayuda a entender el porque de la acogida a estos dispositivos, en una palabras son fascinantes y pueden ser peligrosos y son atractivos a las personas solitarias y tímidas, usando estos dispositivos para huir o escapar de la realidad, por lo que el uso no adecuado puede traer consecuencias desastrosas, tanto el sedentarismo como es en el caso del presente estudio como otras razones psiquiátricas o psicológicas.

Celulares, tecnológicamente son llamados teléfonos inteligentes debido a sus múltiples funciones, portátiles, de pequeño tamaño y bajo peso, por lo que son llamados ordenadores de bolsillo, con la facilidad que tiene al ser usado casi sin limitaciones. En el caso de los teléfonos inteligentes la pantalla es táctil, cuentan con sistema operativo capaz de actualizarse constantemente y aplicaciones de uso común; entre otras características se encuentran la conexión a Internet, el uso de Bluetooth y las diferentes social networks.

Tabletas son una tecnología que se puede considerar como un dispositivo electrónico ligero y compacto con características similares a un ordenador portátil, algunos modelos pueden acceder al uso de líneas telefónica, cuyo tamaño varia comúnmente entre 7 y 10 pulgadas. No tiene integrado teclado ni ratón, pero de ser necesario se le puede adaptar un teclado portátil, aunque en sus funciones virtuales contiene su teclado para escribir de forma táctil y a través de Internet dependiendo del sistema operativo instalado puede realizar descargas de múltiples aplicaciones y redes sociales.

El Notebook es un equipo portátil que puede ser utilizados por niños y adolescentes, cumple las funciones básicas de un ordenador de escritorio pero de forma portátil, siendo la diferencia principal entre el notebook y la laptop el tamaño de la pantalla, ya que el notebook es más pequeño. Este término fue utilizado por primera vez por la compañía Britanica Psion en el año 1999, cuando crearon una línea portátil avanzada con las siguientes características:

- Tiene un peso máximo de dos kilos
- Y su tamaño es de 14 pulgadas
- Son circuitos integrados, tiene pocos puertos
- No posee una unidad óptica lectora o grabadora.

Por otro lado posee las siguientes ventajas:

- De fácil llevar
- Precio cómodo
- Gasta poca energía
- Es un instrumento para consultar y hacer trabajos
- Su principal función es la navegación por Internet

Si bien es cierto que la tecnología a supuesto un aumento a muchas cosas, como a tener información de cualquier parte del mundo de manera instantánea, a contar con libros de todas las fasetas que nos ayuden a mejorar el aprendizaje, también existen juegos, videos que hacen que se cree dependencia y que al final esta tecnología que realmente es provechosa termine perjudicando a los individuos que la usan sin discriminación, ahí también los padres deben analizar este asunto con el interes de supervisar, monitorear, que hacen los hijos, como pueden mejorar en el caso que tomen mucho tiempo, hay que tener cuidado, si se deja algo debe sustituirse con otra cosa, por ejemplo, se tiene que salir a manejar bicicleta un par de horas para que tengas acceso al Internet o al teléfono. Se tiene que salir a pasear con los hijos a lugares que a ellos les gusten para reemplazar un problema por algo sano y de esa manera enseñarles que la tecnología es buena pero que se debe de utilizar con mucha cautela.

La otra variable a considerar fue sedentarismo que se definió de la siguiente manera, el término “sedentarismo” tiene su origen y proviene según Romero (2009, p. 409):

Proviene de la palabra en latín “sedere” cuyo significado es el de tomar asiento, donde el individuo utiliza la menor cantidad de energía, y el término se utilizó para hacer referencia a una sociedad nómada que se establece alrededor de una región o lugar determinado.

Para definir el sedentarismo existen muchas definiciones planteadas, Ricardi (2005, p. 40) hace mención de algunas investigaciones que, “Refieren característica como la práctica de actividad física en una frecuencia menor a tres veces por semana y con una duración menor a veinte minutos, por cada una de esas sesiones”. Se puede agregar otro concepto definido por Biddle (1998, p. 12) y Curi (2006, p. 34) como “Una práctica de actividad física durante un tiempo menor a trescientos minutos por semana, en momentos de ocio o en actividad cotidiana”, en el mismo orden de idea Curi (2006, p.35) resalta que “También se considera sedentario a todas aquellas personas que no poseen una buena condición física, independientemente de la actividad que realicen”.

El sedentarismo es un tema tratado por diversos autores y en este caso, las explicadas líneas arriba ayudan a entender que es un problema que tiene cada día más víctimas y está estrechamente relacionada con la falta de actividad física y que esta a su vez puede desarrollarse por que la personas realiza tareas sedentarias como en el caso de esta investigación del uso de dispositivos electrónicos, ver televisión, juegos de videos u otros.

Desarrollo físico. La evolución del desarrollo fisiológico y psicológico es constante durante la niñez, pero especialmente durante la adolescencia y específicamente durante la pubertad, haciendo mención Cattani (2007) que:

En el momento de la concepción se inicia un proceso continuo de desarrollo hasta alcanzar la etapa de la pubertad, donde el cuerpo manifiesta

cambios físicos, psicosociales y reproductivos que va acompañado del aumento del tamaño, la organización del espacio y la diferencia entre las funciones de los tejidos y órganos.

En el sedentarismo el desarrollo físico se ve alterado de manera negativa, pues no permite que este alcance los niveles normales, por no contar con actividad física para las diversas etapas de la persona.

Desarrollo psicológico, las funciones mentales del ser humano están ligadas al desarrollo que se inicia desde el nacimiento en adelante. Para Bolinches (1988, p. 21) es:

Un proceso que continuamente va cambiando y afectando diferentes aspectos en cadena, no solamente como individuo sino afectando a las personas en su entorno. Los cambios de apariencias pequeños pueden llegar a tener efectos impresionantes, así como un gran cambio puede tener consecuencias importantes en la estructura básica del ser humano.

En cuanto al desarrollo psicológico este es un proceso que se realiza de manera constante y para esto es necesario que la persona pase tiempo en actividad física que le permite recrearse y tener momentos de tranquilidad sin tanta tecnología que mantenga la mente ocupada si se tiene el dispositivo móvil en uso constante a continuación, se detalla las actividades que se deben tener en cuenta.

Intensidad	Actividades en el hogar	Actividades laborales	Actividades físicas
Muy liviana	Ducharse, afeitarse, vestirse y cocinar	Trabajar frente a un computador o estar parado (vendedores)	Caminar lento en un sitio plano
Liviana	Recoger la basura, ordenar juguetes, quehaceres domésticos	Realizar trabajos manuales en la casa o el vehículo (como reparar una avería)	Caminar a un ritmo moderado, manejar bicicleta en terreno plano.
Pesada	Utilizar las escaleras a un ritmo moderado, cargar bolsas	Trabajar en el área de la construcción (utilizando herramientas y elementos pesados)	Practicar deportes como el esquí, patinaje, fútbol, tenis o subir colinas

Muy pesada	Subir las escaleras rápidamente cargando bolsas pesadas	Cortar madera para leña, cargas cosas pesadas	Hacer actividades como el rugby, levantar pesas y practicar squash
------------	---	---	--

Desarrollo emocional, en cuanto a la salud emocional, el adolescente que no realiza actividades físicas adecuadas para evitar el sedentarismo puede tener problemas en según lo explica Nieman (1998) al mencionar que: “Los científicos desde tiempo atrás conocen que la actividad física habitual origina beneficios para la salud, reduce el riesgo de sufrir enfermedades y mejora la salud mental”.

Por lo tanto las rutinas diarias de ejercicio son un factor importante para que no resulte el adolescente en el sedentarismo, según Carrillo (2015, p. 26) argumenta que:

El sedentariismo se puede reconocer mediante diversos patrones de comportamiento: Es un individuo que sufre de depresión, ansiedad, bajo autoestima, es alguien que es sometida a fuertes estados de estrés, todo esto funciona como una bomba de tiempo haciendo que la persona pierda el interés por sí misma.

Entonces es importante que tanto los padres presten atención a los hábitos de conducta de sus hijos, si se aíslan, si paran todo el día en el televisor, computadora o celular, son signos alarmantes que algo está pasando y es motivo de que consulten con profesionales de la salud mental, que está ocurriendo para evitar mayores problemas, así también si la persona comienza a subir de peso es una alarma que se tiene que considerar que algo está pasando, si en casa se come de manera saludable, a lo mejor está consumiendo comida chatarra, golosinas, queques entre otros. Y también se debe de incentivar a que los niños, adolescentes y todos en general realicen actividades físicas que ayude a tener un cuerpo sano.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo, diseño investigación

3.1.1 Tipo investigación

El actual trabajo investigativo, se ha realizado bajo un tipo básico, porque como señalan los autores Pimienta & De La Orden (2017, p. 68), “el propósito primordial es, recolectar información y datos, por ejemplo, de individuos, libros, revistas e instituciones, entre otros, para dar respuesta a preguntas o demostrar hipótesis”.

3.1.2 Diseño investigación

El estudio fue no experimental, puesto que las inconstantes de la pesquisa se observan en situación real, sin manera alguna de inmiscuir la realidad en la pesquisa (Escudero & Cortez, 2018). Además, tuvo correspondencia, en tal sentido, la búsqueda era instaurar correspondencia hacia las inconstantes de la tesis las mismas que notaron la atribución de una inconstante sobre otra o meramente la correlación (Hernández et al., 2014). Y es transversal puesto que fueron acontecimientos en un tiempo definitivo en la cual se almacena la indagación (Hernández et al., 2014).

3.2. Variables, operacionalización

V1: Dispositivos electrónicos

V2: Sedentarismo

3.3. Universo Poblacional, muestra muestreo

3.3.1 Población

El universo poblacional, se describe la asociación hacia personas o situaciones las cuales, coinciden con determinadas características o especificaciones. En tal sentido, Hernández & Mendoza (2018), mencionan que, la población o universo, puede definirse como, la totalidad de casos o elementos que coinciden con ciertas especificaciones o aspectos. En el caso del presente estudio investigativo, la población o universo objeto de estudio,

está compuesta por los adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I, “D.A.C.”, un total correspondiente a 550 adolescentes de 15 a 18 años.

3.3.2 Muestra

En cuanto a este subcapítulo, la muestra fue conformada por 150 adolescentes en edades comprendidas entre 15 a 18 años del C. M. I. de V.M.T., Lima, 2018.

$$n = \frac{z^2(p)(q)(N)}{e^2(N-1) + z^2(p)(q)} \text{ Reemplazando}$$
$$n = \frac{1.96^2 (0.5) (0.5) (550)}{0.05^2 (550 - 1) + 1.96^2 (0.5)(0.5)} = 149.8$$

N : representa el tamaño del universo poblacional, es decir 150 adolescentes

e : corresponde al error máximo permitido. En este caso, $0.05 = 5\%$

q : corresponde el porcentaje de fallas o fracasos. En este caso, $0.5 = 50\%$

p : corresponde el porcentaje de aciertos. En este caso, $0.5 = 50\%$

z : representa el nivel de confianza. En este caso, al 1.96%

3.3.1 Muestreo

En el caso de la presente actividad investigativa, la muestra escogida pertenece a la probabilística. Esta corresponde a un subgrupo de la población. Al respecto, los autores Hernández & Mendoza (2018), señalan que, este tipo de muestra son esenciales en los estudios descriptivos-correlacionales, transversales donde se busca realizar una estimación de las variables estudiadas en una determinada población, donde todos los elementos de esta tienen la misma probabilidad de ser elegidos.

Criterios de inclusión

a) Todas los adolescentes de 15 a 18 años del Ctro. Mat. Inf. D.A.C. de V.M.T., Lima, 2018.

Criterios de exclusión

a) No se evaluó a adolescentes que no correspondan a la edad. Solo serán adolescentes del Ctro. Mat. Inf. D.A.C. de V.M.T., Lima, 2018.

b) Adolescentes menores e 15 años.

c) Adolescentes que no quisieron formar parte del estudio voluntariamente.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En la presente investigación, la encuesta fue la técnica usada y como instrumento o herramienta se utilizó dispositivos electrónicos para aplicar el cuestionario de Virginia Jimenez Rodriguez, con 48 preguntas, unas dirigidas para los celulares y otras preguntas para las tabletas, y se tuvo en cuenta las siguientes dimensiones y preguntas:

Variables	Descripción	Soporte Ordenado r/tableta Ítems	Soporte Telefono Móvil Ítems
Frecuencia y ámbito	Tiempo de uso de páginas web, de email, de chat y de juegos	1,2,3,4,5	24,24,26, 27,28,
Descargas	Música y/o Películas	6,7	29,30
Frecuencias y ámbito	Tiempo de uso en el trabajo, en el estudio, en las redes sociales	8,9,10	31,32,33
Frecuencia y Redes sociales (RRSS)	Tiempo de uso de Facebook, Twitter, instagram, Youtube, otras	11,12,13,1 4,15,16	34,35,36, 37,38,38
Conducta/emoción	Irritabilidad, relajación, adicción	17,18,18	40,41,42
Ámbito educativo	Utilidad de su uso para trabajo de aula, trabajo en	20,21,22,2 3	43,44,45, 46

Para el caso de la variable sedentarismo se usó el cuestionario de Sedentarismo el de López Sánchez y Martínez Gómez, que tienen las dimensiones de estudio en preguntas de actividad física: Vigorosas, Moderadas, Caminar y sentado, que intervienen un total de 7 preguntas para analizar la dedicación a las actividades por minutos semanales dan un puntaje para cada actividad lo que permitirá saber si su actividad es Alta, Medio o Baja,. Estos resultados permitirán conocer la realidad, lo que está sucediendo en este momento y como se puede mejorar,

3.5. Procedimiento

Los datos de los cuestionarios serán categorizados en una base de datos en Excel 2016, para después codificar la información para ser trasladada al SPSS 25.

3.6. Método de análisis de datos

La actividad metodológica de inferencia estadística, fue la utilizada en la presente investigación, la cual según Ñaupás et al. (2018), consiste en, extraer conclusiones de una población en estudio y obtener resultados por medio de información que proporciona una muestra representativa de la misma, mediante el uso de tabulaciones, gráficas y operaciones estadísticas, aspectos, fueron aplicados en el presente estudio, luego de recopilar los datos que brinda el instrumento, estos se procesaron por el programa estadístico SPSS, donde se obtienen las tablas y gráficos para la validación de la hipótesis mediante Coeficiente de asociación lineal Spearman. Este método brinda conocimiento claro si existe relación entre las variables si esto es así entonces se tiene que saber como la variable 1 influye, contribuye o se relaciona con la otra variable 2, de esta manera visualizaremos como podemos mejorar.

3.7. Aspectos éticos

Se evaluó a los adolescentes entre edades de 15 a 18 años. Los mismos, seleccionados de forma tal que se respetó el anonimato, tomando en cuenta los aspectos éticos como pacientes, con conocimiento y consentimiento de sus padres, tal como se observa en el anexo del consentimiento informado. Considerando de esta manera, la confidencialidad del presente estudio.

También, se tuvo en consideración el derecho de autor, al considerar el apellido, el año y la página de donde fue tomada la información, además de figurar en las referencias bibliográficas.

Asimismo, la autenticidad y veracidad de la información de la presente investigación, que es considerada en esta tesis, para mayor confirmación en este tema, se considera en las partes preliminares la declaratoria de autenticidad firmada por el autor de la tesis.

IV. RESULTADOS

Interpretación:

Se pudo concebir en tabulación cruzada entre actividad vigorosa y el sedentarismo encontramos que: esta se encuentra en nivel bajo para actividad vigorosa y para sedentarismo nivel alto.

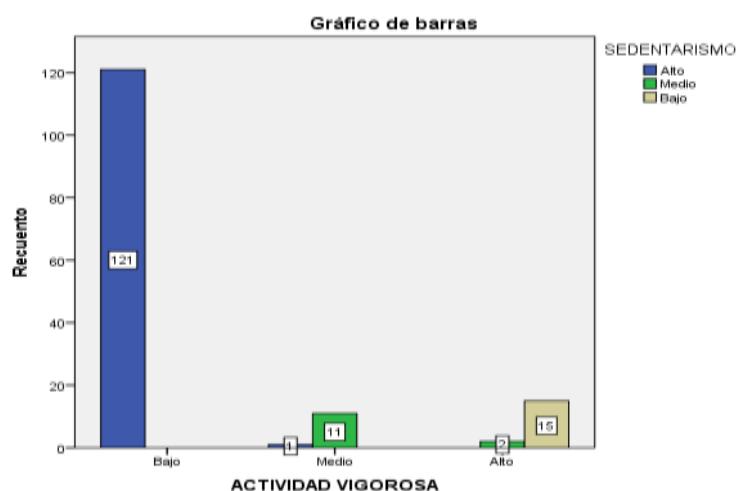
Tabla 1

*Actividad Vigorosa *Sedentarismo tabulación cruzada*

			ACTIVIDAD VIGOROSA			Total
			Bajo	Medio	Alto	
SEDENTARISMO	Alto	Recuento	121	1	0	122
		% dentro de SEDENTARISMO	99,2%	0,8%	0,0%	100,0%
		% dentro de ACTIVIDAD VIGOROSA	100,0%	8,3%	0,0%	81,3%
	Medio	Recuento	0	11	2	13
		% dentro de SEDENTARISMO	0,0%	84,6%	15,4%	100,0%
		% dentro de ACTIVIDAD VIGOROSA	0,0%	91,7%	11,8%	8,7%
	Bajo	Recuento	0	0	15	15
		% dentro de SEDENTARISMO	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
		% dentro de ACTIVIDAD VIGOROSA	0,0%	0,0%	88,2%	10,0%
Total	Recuento	121	12	17	150	
	% dentro de SEDENTARISMO	80,7%	8,0%	11,3%	100,0%	
	% dentro de ACTIVIDAD VIGOROSA	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Figura 1

*Actividad Vigorosa *Sedentarismo tabulación cruzada*



Elaboración: Propia

Interpretación:

Se puede visualizar en la tabulación cruzada entre la actividad moderada y el sedentarismo encontramos que: se encuentra en nivel bajo para actividad moderada y para sedentarismo nivel alto.

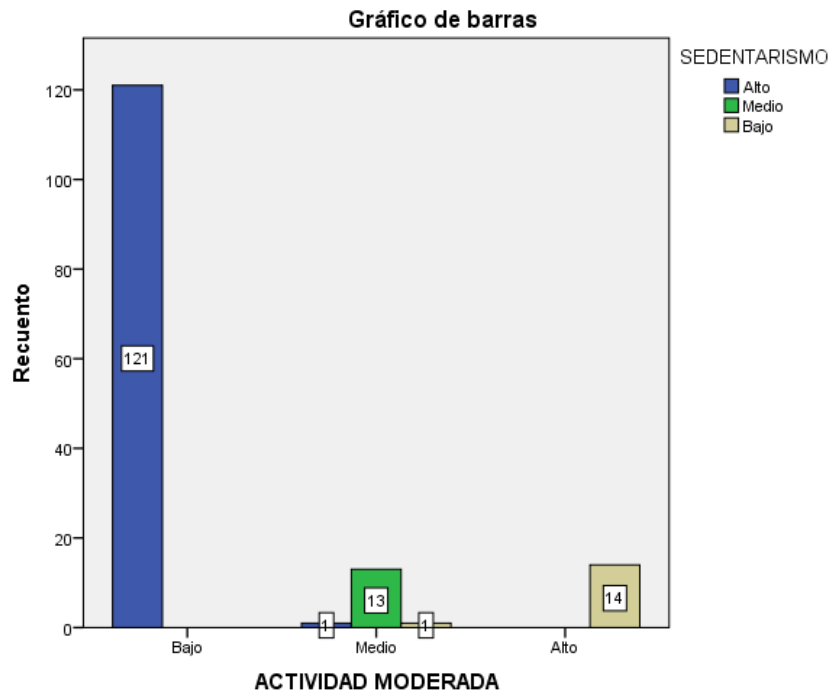
Tabla 2

*Actividad Moderada * Sedentarismo tabulación cruzada*

		SEDENTARISMO *ACTIVIDAD MODERADA tabulación cruzada				
		ACTIVIDAD MODERADA				
SEDENTARISMO		Bajo	Medio	Alto	Total	
SEDENTARISMO	Alto	Recuento	121	1	0	122
		% dentro de SEDENTARISMO	99,2%	0,8%	0,0%	100,0%
		% dentro de ACTIVIDAD MODERADA	100,0%	6,7%	0,0%	81,3%
	Medio	Recuento	0	13	0	13
		% dentro de SEDENTARISMO	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de ACTIVIDAD MODERADA	0,0%	86,7%	0,0%	8,7%
	Bajo	Recuento	0	1	14	15
		% dentro de SEDENTARISMO	0,0%	6,7%	93,3%	100,0%
		% dentro de ACTIVIDAD MODERADA	0,0%	6,7%	100,0%	10,0%
Total	Recuento	121	15	14	150	
	% dentro de SEDENTARISMO	80,7%	10,0%	9,3%	100,0%	
	% dentro de ACTIVIDAD MODERADA	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Figura 2

*Actividad Moderada * Sedentarismo tabulación cruzada*



Elaboración: Propia

Interpretación:

Se puede visualizar en la tabulación cruzada entre la actividad caminar y el sedentarismo encontramos que: se encuentra en nivel bajo para actividad caminar y para sedentarismo nivel alto.

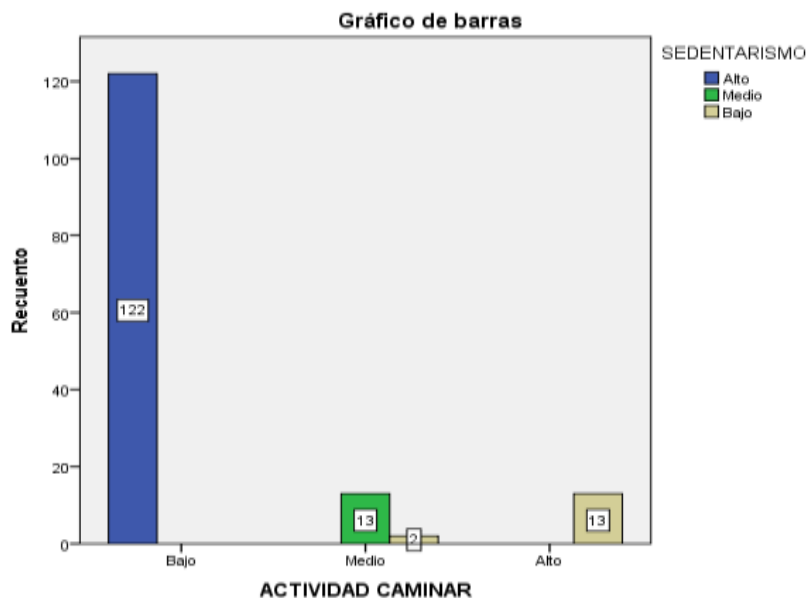
Tabla 3

*Actividad Caminar*Sedentarismo tabulación cruzada*

		ACTIVIDAD MODERADA			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
SEDENTARISMO	Alto	Recuento	121	1	0	122
		% dentro de SEDENTARISMO	99,2%	0,8%	0,0%	100,0%
		% dentro de ACTIVIDAD MODERADA	100,0%	6,7%	0,0%	81,3%
	Medio	Recuento	0	13	0	13
		% dentro de SEDENTARISMO	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de ACTIVIDAD MODERADA	0,0%	86,7%	0,0%	8,7%
	Bajo	Recuento	0	1	14	15
		% dentro de SEDENTARISMO	0,0%	6,7%	93,3%	100,0%
		% dentro de ACTIVIDAD MODERADA	0,0%	6,7%	100,0%	10,0%
Total	Recuento	121	15	14	150	
	% dentro de SEDENTARISMO	80,7%	10,0%	9,3%	100,0%	
	% dentro de ACTIVIDAD MODERADA	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Figura 3

*Actividad Caminar*Sedentarismo tabulación cruzada*



Elaboración: Propia

Hipótesis principal

Hay asociación significativa directa en los dispositivos electrónicos y el sedentarismo en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

Tabla 4

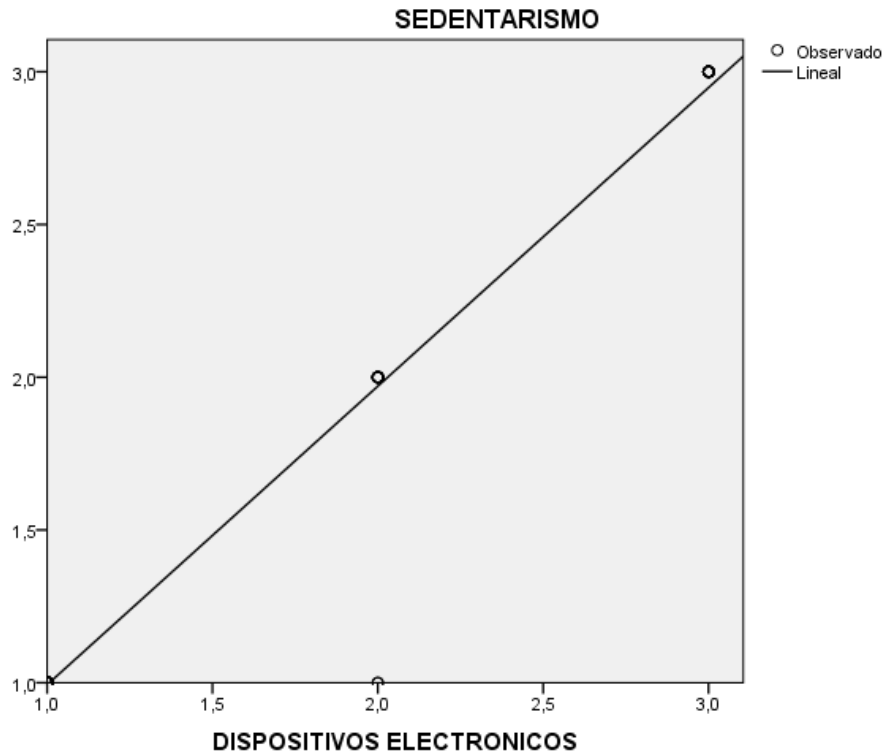
Correlaciones en la hipótesis general

		DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS	
Rho de Spearman	SEDENTARISMO	Coefficiente de correlación	,967**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	150
	DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	150

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Figura 4

Correlaciones en la hipótesis general



Elaboración: Propia

Planteamiento relacionado con la hipótesis principal:

H₀: No hay asociación significativa directa en el uso de dispositivos electrónicos y el sedentarismo adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

H₁: Si hay asociación significativa directa en el uso de dispositivos electrónicos y el sedentarismo adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

Conclusión:

Considerando el Coeficiente de asociación lineal Spearman el cual fue de 0.967 ptos, es decir, de rango positivo, con una Sig (bilateral) = 0.000 <p=0.05, se admite la hipótesis alterna. La misma señala lo siguiente, "Si coexiste correspondencia explicativa directa hacia el empleo de elementos electrónicos y sedentarismo en adolescentes 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018".

Hipótesis particular 1

Hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad vigorosa en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

Tabla 5

Correlaciones en la hipótesis específica primera

		DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS	
Rho de Spearman	DISPOSITIVOS	Coefficiente de correlación	1,000
	ELECTRÓNICOS	Sig. (bilateral)	.
		N	150
	ACTIVIDAD VIGOROSA	Coefficiente de correlación	,982**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	150

Planteamiento de hipótesis específica 1:

H₀: No hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad vigorosa en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

H₁: Si hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad vigorosa en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

Conclusión:

Considerando el Coeficiente de asociación lineal Spearman el cual fue de 0.982 pts, es decir, de rango positivo, con una Sig (bilateral) = 0.000 <p=0.05, se admite la hipótesis alterna. La misma señala lo siguiente: "Si hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad vigorosa en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018".

Hipótesis particular 2

Hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad moderada en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

Tabla 6

Correlaciones en la hipótesis específica segunda

		DISPOSITIVOS ELECTRONICOS	
Rho de Spearman	DISPOSITIVOS	Coefficiente de correlación	1,000
	ELECTRONICOS	Sig. (bilateral)	.
		N	150
	ACTIVIDAD MODERADA	Coefficiente de correlación	,983**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	150

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Planteamiento de hipótesis particular 2:

H₀: No hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad moderada en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

H₁: Si hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad moderada en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

Conclusión:

Considerando el Coeficiente de asociación lineal Spearman, el cual fue de 0.983 pts, es decir, de rango positivo, con una Sig (bilateral) = 0.000 <p=0.05, se admite la hipótesis alterna. La misma señala: "Si coexiste correspondencia recurrente hacia el empleo de elementos electrónicos y la actividad moderada en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018".

Hipótesis particular 3

Hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad de caminar en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

Tabla 7

Correlaciones en la hipótesis específica tercera

		ACTIVIDAD CAMINAR	
Rho de Spearman	DISPOSITIVOS	Coefficiente de correlación	,965**
	ELECTRONICOS	Sig. (bilateral)	,000
		N	150
	ACTIVIDAD CAMINAR	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	150

Planteamiento de hipótesis particular 3:

H₀: No hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad de caminar en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

H₁: Si hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad de caminar en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

Conclusión:

Considerando el Coeficiente de asociación lineal Spearman el cual fue de 0.965 pts, es decir, de rango positivo, con una Sig (bilateral) = 0.000 <p=0.05, se admite la H₁. La misma evidencia: "Si coexiste correspondencia recurrente hacia el uso de dispositivos electrónicos y la actividad de caminar en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018".

Hipótesis particular 4

Hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad de sentado en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

Tabla 8

Correlaciones en la Hipótesis Cuarta

		DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS	
Rho de Spearman	DISPOSITIVOS	Coefficiente de correlación	1,000
	ELECTRÓNICOS	Sig. (bilateral)	.
		N	150
	ACTIVIDAD SENTADO	Coefficiente de correlación	,965**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	150

Planteamiento de hipótesis específica cuarta:

Ho: No hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad de sentado en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

H1: Si hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad de caminar en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018.

Conclusión:

Considerando el Coeficiente de asociación lineal Spearman el cual fue de 0.965 pts, es decir, de rango positivo, con una Sig (bilateral) = 0.000 $<p=0.05$, se admite la Hipótesis Alterna. La misma señala lo siguiente: "Si existe relación significativa entre el uso de dispositivos electrónicos y la actividad de sentado en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018".

V. DISCUSIÓN

El presente trabajo investigativo muestra mediante su hipótesis general o principal que: existe relación significativa directa entre el uso de dispositivos electrónicos y el sedentarismo en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018. Esto está relacionado con lo mencionado por Aramayo (2017), quien indica en su estudio que: El mejor método de ejercicio corporal para formar cuerpos saludables y fuertes, como también, la manera de alejar del sedentarismo y la vagancia a los jóvenes, la problemática del sedentarismo sigue sostenida en el presente.

Por eso, con relación a la salud, y más que nada a las teorías médico-fisiológicas que han permanecido en el discurso de la educación física y que han mantenido una regularidad en el tiempo, se cree que sus cambios teóricos, sus revoluciones científicas siempre giran y han girado sobre el mismo postulado que pretende entender al sujeto clasificado, homogeneizado, dispuesto de tal manera que no rompa con los estándares normales.

Y la realización de la estadística SPSS, muestra la siguiente conclusión: siendo que el Coeficiente de asociación lineal Spearman fue de 0.967 ptos, es decir, de rango positivo, con una Sig (bilateral) = 0.000 p=0.05, se admite la hipótesis alterna. La misma señala lo siguiente: "Si hay correspondencia recurrente directa entre el empleo de elementos electrónicos y el sedentarismo en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018". Estudio del resultado del antecedente de Aramayo (2017), muestra que el ejercicio es fundamental para tener el cuerpo sano y que este es la clave para dar fin al sedentarismo y la estadística de esta tesis reafirma este estudio al encontrar una correlación altísima hacia el empleo de elementos electrónicos y el sedentarismo ambos estudios se relacionan.

Con relación a la hipótesis particular primera, menciona: hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad vigorosa en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018. Esta relacionada con lo que menciona Carrillo (2015) que dice: Es importante enfatizar que el sedentarismo también afecta a nivel psicológico ya que no

solo se ve afectado el físico de la persona, sino que encierra diversos patrones de comportamiento los cuales hacen que se desarrolle enfermedades como depresión, ansiedad, baja autoestima y altos niveles de estrés. Al realizar la estadística se concluye que el Coeficiente de asociación lineal Spearman fue de 0.982 pts, es decir, de rango positivo, con una Sig (bilateral) = 0.000 $<p=0.05$, se admite la hipótesis alterna. La misma señala lo siguiente: “Si hay asociación significativa en el uso de dispositivos electrónicos y la actividad vigorosa en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. “D.A.C.” V.M.T., 2018”. Análisis, tanto el estudio del antecedente indicado por Carrillo (2015) argumenta que, el sedentarismo afecta no solo la parte física sino psicológica y esto se relaciona con el estudio de esta tesis que menciona la existencia de una relación significativa entre el uso de dispositivos electrónico y la actividad vigorosa, en este caso el sedentarismo puede ser contrarrestado.

Asimismo, la segunda hipótesis específica indica que: existe relación significativa entre el uso de dispositivos electrónicos y la actividad moderada en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. “D.A.C.” V.M.T., 2018. Lo cual está relacionado con lo que dice Izquierdo (2015), los adolescentes con síndrome de Down dedican el mismo tiempo a realizar actividad física como a comportamientos sedentarios a lo largo de los diferentes periodos de la semana, los hombres realizan más actividad física que las mujeres durante el fin de semana y que la actividad física disminuye mientras el tiempo sedentario aumenta en función de la edad, además que los hábitos de los padres influyen directamente en el tiempo que ven televisión caso de la madre. Al realizar la estadística se llega a la siguiente conclusión: Se considera que el Coeficiente de asociación lineal Spearman fue de 0.983 pts, es decir, de rango positivo, con una Sig (bilateral) = 0.000 $<p=0.05$, se admite la hipótesis alterna. La misma señala lo siguiente: “Si existe relación significativa entre el uso de dispositivos electrónicos y la actividad moderada en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. “D.A.C.” V.M.T., 2018”. Análisis: la investigación de Izquierdo (2015) identifica comportamiento de sedentarios por falta de actividad física, lo que esta

relacionado con el presente trabajo que indica que existe entre ambas una correlación significativa entre ellas.

Todo lo referido a tercera hipótesis específica, tiene que: coexiste correspondencia recurrente hacia el uso de dispositivos electrónicos y la actividad caminar en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018. Esta relacionada con lo que argumenta Iglesias y Galvins (2013) se mostró una prevalencia del 76,2% de sedentarismo en los participantes en estudio y se observó que la población más joven es más sedentaria que la población adulta, al relacionar el nivel de sedentarismo con las variables de estudio se encontró como genero el IMC, la práctica regular de ejercicios físicos, la repetición, semanas de práctica, el tiempo de la práctica y el consumo de café mostraron asociación estadísticamente significativa, arrojó que las mujeres son más sedentarias que los hombres. Al realizar la estadística del presente estudio este concluye que, el Coeficiente de asociación lineal Spearman fue de 0.965 pto, es decir, de rango positivo, con una Sig (bilateral) = 0.000 $<p=0.05$, se admite la hipótesis alterna. La misma señala lo siguiente, "Si existe relación significativa entre el uso de dispositivos electrónicos y la actividad de caminar en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018". Análisis: Tanto el estudio de Iglesias y Galvins (2015) como el presente estudio evidencian la relación entre el sedentarismo y la actividad física.

La hipótesis específica cuarta, señala lo siguiente: existe relación significativa entre el uso de dispositivos electrónicos y la actividad sentado en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. "D.A.C." V.M.T., 2018. Según Echevarría (2015) en su investigación menciona que los educandos de medicina de la USMP en su mayoría (65,2%) cumplen con las recomendaciones mundiales de actividad física de la OMS, además se encontró niveles moderados a altos de sedentarismo en 79,24% de los educandos, lo que indica que las personas con actividad física baja, son además sedentarias. Finalmente, al realizar el estudio estadístico de la presente investigación se concluye que, el Coeficiente de asociación lineal Spearman fue de 0.965 pto, es decir, de rango positivo, con una Sig

(bilateral) = 0.000 $<p=0.05$, se admite la hipótesis alterna. La misma señala lo siguiente, “Si existe relación significativa entre el uso de dispositivos electrónicos y la actividad de sentado en adolescentes de 15 a 18 años del C. M. I. “D.A.C.” V.M.T., 2018”. Análisis: tanto el estudio de Echevarría (2015) como la presente investigación, ambas coinciden en la asociación entre el sedentarismo y la falta de actividad física.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERA. La actividad vigorosa, esta relacionada con realizar cierta clase de actividades como por ejemplo: Subir las escaleras rápidamente o cargando bolsas pesadas, Cortar madera para leña, cargar cosas pesadas, Hacer actividades como subir, levantar pesas y practicar squash, el caminar, trozar, la natación, es decir cualquier actividad física es importantes para mantenernos sanos, en este punto la población evaluada se encuentra en un nivel bajo de actividad, por lo que tiene que realizar un programa de actividades que debe realizar al día, de acuerdo a la persona con el interés de que su salud mejore y no llegue a parámetros en los que la salud puede pasar la factura y enfermarnos de enfermedades crónicas o el corazón.

SEGUNDA. Actividad moderada, esta relacionada con hacer ciertas actividades como; Utilizar las escaleras a un ritmo moderado, cargar bolsas, Trabajar en el área de la construcción (utilizando herramientas y elementos pesados). Practicar deportes como el esquí, patinaje, fútbol, tenis o subir colinas.

TERCERA. La actividad caminar, se relaciona con actividades como: El recoger la basura, ordenar juguetes, quehaceres domésticos. Realizar trabajos manuales en la casa o el vehículo (como reparar una avería). Caminar a un ritmo moderado, manejar bicicleta en terreno plano, los resultados estadísticos evidencia que en la actividad de caminar el nivel es bajo.

CUARTA. La actividad sentado. Se relaciona con actividades básicas como: el ducharse, afeitarse, vestirse y cocinar. Trabajar frente a un

computador o estar parado (vendedores) Caminar lento en un sitio plano, en esta actividad en nivel de la población se encuentra en mediano.

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA. El CMI brinda atención en salud a la población de V.M.T., un sector grande pero con abundantes problemas uno de estos es el sedentario y el uso de dispositivos electrónicos, a continuación se brindara en vista de los resultados las siguientes recomendaciones.

SEGUNDA. Dispositivos electrónicos, si bien es cierto es necesario y útil inclusive para los estudios, el manejo no es el más adecuado por lo que los padres deben controlar esta forma de usar los dispositivos electrónicos y causar enfermedades en los jóvenes de la población. por lo que se recomienda realizar una campaña informática a la población para evitar el uso desmedido o sin vigilancia de estos dispositivos electrónica y la forma como hacerlo es mediante, la información, para lo cual se usara en el interior del CMI; Pancartas Informativas, Pizarra con imágenes de lo que se debe hacer para evitar problemas con la salud. Incentivar más el deporte.

TERCERA. En algunos casos será necesario evitar el uso por un tiempo de estos dispositivos, si usted padre de familia nota que su hijo se está convirtiendo en un adicto a los celulares o tabletas. Además tiene la ayuda de los psicólogos que les pueden ayudar a formar planes de vigilancias y convenios, incentivos o regalos por un buen desempeño en los quehaceres en el hogar y tener buenas notas en el colegio o universidad.

REFERENCIAS

- Aramayo (2017) *El sedentarismo en edad escolar: un análisis de los programas, proyectos y diseños curriculares de educación física en las escuelas públicas de la ciudad Autónoma de Buenos Aires*. Argentina. (Tesis de maestría) Universidad Nacional de la Plata. Recuperado de: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/61180>
- Biddle S, Cavill N, Sallis J. (1998) *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity-evidence and implications*. London: Health Education Authority;
- Carrillo (2015) *El sedentarismo y su influencia en el desarrollo físico y psicológico de los jóvenes del parque lineal primavera 2 del Cantón Duran, año 2014*. Universidad de Guayaquil – Ecuador.
- Curi P, Dámaso A, Gonçalves H, Gomes C. (2006) *Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade*. Brasil: CadSaúde Pública.
- Echevarria P. (2015) *Factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en educandos universitarios de la Universidad de San Martín de Porres, 2015* Perú.
- Gomez J. (2016) *Criterios teóricos y prácticos que orienten el uso de dispositivos móviles en la comunicación familiar con adolescentes* Perú. Recuperado de: http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/878/1/TM_GomezIbanezJanettMelita.pdf
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación* (4° ed.). México: McGraw-Hill Interamericana. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.co/jspui/bitstream/11182/641/1/INFORME%>

- Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México D.F.: Ediciones McGRAW-HILL.
- Iglesias y Galvins (2013) *Modelo predictivo de los niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años, Medellín 2012*. Universidad Autónoma de Manizales. Colombia.
- Izquierdo (2015) *Niveles de actividad física, tiempo en comportamientos sedentarios y sus factores asociados en adolescentes con síndrome de Down*, Universidad autónoma de Madrid. España.
- Lejoyeux, M. y Ades, J. (2003). *Las nuevas adicciones: Internet, sexo, juego, deporte, compras, trabajo, dinero*. Barcelona: Kairos.
- López C. (2017) “*El uso de las Tics y su relación con la actividad física en escolares de la institución educativa secundaria “Mariano Melgar” de Ayaviri -2015”* Recuperado de:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4739/Lopez_Tacca_Cesar_Augusto.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. & Romero, H. (2018). *Metodología de la Investigación Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de la Tesis*. (5ª ed.). Bogotá, Colombia: Ediciones de la U.
- Orellana y Urrutia (2013) *Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los educandos universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad*. Recuperado de:
<https://core.ac.uk/download/pdf/54246518.pdf>.
- Peris Alexandra Valencia (2013) *Actividad física y uso sedentario me medios tecnológicos de pantalla en adolescentes*. Universidad de Valencia. España.

Pimienta & De La Orden (2017) *Metodología de la Investigación 3ra. Ed.*. Pearson . Ciudad de México, México.

Ricciardi R. Sedentarism: (2005) *a concept analysis. Nursing Forum. Maryland:University of the Health Sciences.*

Romero T. (2009) *Hacia una definición de Sedentarismo. RevChilCardiol.*

Schmidt, E. y Cohen, J. (2014). *El futuro digital. Madrid: Anaya Multimedia.*

Valencia (2014) *Comunicación padres –adolescentes y adicción a Internet en educandos de secundaria del distrito de Villa el Salvador. Universidad Autónoma del Perú.*

Villalta (2013) *Valoración de la capacidad cardiovascular durante una prueba de esfuerzo en banda sin fin con protocolo de Balke en adolescentes de 12 a 15 años de edad con obesidad y sedentarismo, realizadas en el centro de medicina de la actividad física y el deporte, 2012” Universidad Autónoma del Estado México. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/13762/409672.pdf?sequence=1>*

ANEXOS

Anexo 1: Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medidas
Variable 1 Dispositivos electrónicos	Los dispositivos electrónicos consisten en la combinación de diversos elementos organizados en circuitos, destinado a controlar y aprovechar las señales eléctricas, a diferencia de un dispositivo eléctrico, el cual sirve para controlar y aprovechar el flujo de la corriente eléctrica.	Los dispositivos electrónicos en esta investigación pueden ser los celulares y las tabletas, que mediante estos los adolescentes pasan largas horas en juegos o en los servidores sociales, lo que evidentemente los perjudica.	Dispositivos electrónicos	Frecuencia y uso Descargas Frecuencias y ámbito Frecuencia y redes sociales	Los Test utilizados para este trabajo tiene las siguientes escalas Alto Medio Bajo
Variable 2 Sedentarismo	Son todas aquellas personas que no poseen una buena condición física, independientemente de la actividad que realicen	En este estudio se analizara como el sedentarismo es el resultado de que los adolescentes usan sin control los dispositivos electrónico, estando largas horas sin actividad física lo que resulta en un problema para la salud.	Actividad Vigorosas Actividad Moderadas	Actividades físicas levanta objetos pesados Escavar Aeróbicos o manejar bicicletas Esfuerzo físico cargar objetos livianos Pedalear bicicletas	Tipo de escala Ordinal
			Actividad de Caminar Actividad de Sentado	Deporte ejercicios Recreación Ejercicio Placer Trabajo Casa Estudio Escritorio Mirando televisor	

Anexo 2: Cuestionario de Virginia Jiménez Rodríguez sobre el uso de dispositivos electrónico

	Alto		

Variables	Descripción	Soporte	Soporte
		Ordenador/tableta	Teléfono móvil
		Ítems	Ítems
Frecuencia y uso	Tiempo de uso de páginas web, de email, de chat y de juegos	1, 2, 3, 4, 5	24, 25, 26, 27, 28
Descargas	Música y/o películas	6, 7	29, 30
Frecuencia y ámbito	Tiempo de uso en el trabajo, en el estudio, en las redes sociales	8, 9, 10	31, 32, 33
Frecuencia y Redes Sociales (RRSS)	Tiempo de uso de Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, otras	11, 12, 13, 14, 15, 16	34, 35, 36, 37, 38, 39
Conducta/emoción	Irritabilidad, relajación, adicción	17, 18, 19	40, 41, 42
Ámbito educativo	Utilidad de su uso para trabajo de aula, trabajo en grupo, búsqueda de información, investigación	20, 21, 22, 23	43, 44, 45, 46

Anexo 3: Cuestionario de sedentarismo de López Sánchez y Martínez Gómez

<p align="center">CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA</p> <p>Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.</p> <p>Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.</p> <p>1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?</p> <p>_____ días por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Ninguna actividad física vigorosa Pase a la pregunta 3.</p> <p>2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?</p> <p>_____ horas por día _____ minutos por día</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe/No está seguro(a)</p>	<p>Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.</p> <p>3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.</p> <p>_____ días por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Ninguna actividad física moderada Pase a la pregunta 5.</p> <p>4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?</p> <p>_____ horas por día _____ minutos por día</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe/No está seguro(a)</p> <p>Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.</p> <p>5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?</p> <p>_____ días por semana</p> <p><input type="checkbox"/> No caminó. Pase a la pregunta 7.</p> <p>6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?</p> <p>_____ horas por día _____ minutos por día</p> <p>La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.</p> <p>7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?</p> <p>_____ horas por día _____ minutos por día</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe/No está seguro(a)</p> <p>Este es el final del cuestionario, gracias por su participación.</p>
--	--

Actividad Vigorosas	Bajo
---------------------	------

	Mediano Alto
Actividad Moderadas	Bajo Mediano Alto
Actividad Caminar	Bajo Mediano Alto
Actividad Sentado	Bajo Mediano Alto

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, HUAYTA FRANCO, YOLANDA JOSEFINA, docente de la Escuela de posgrado /Programa académico de Maestría de la Universidad César Vallejo Este, San Juan de Lurigancho (filial o sede), asesora de la tesis, titulada: Uso de Dispositivos Electrónicos y el Sedentarismo en adolescentes de 15 a 18 años del Centro Materno Infantil Daniel Alcides Carrión, 2018 , del autor Galvez Vallejos, Cesar Antonio ,constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecida (23 %) y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas noconstituyen plagio. A mi leal saber y entender el artículo de revisión de la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

San Juan de Lurigancho, 05 de abril de 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:
HUAYTA FRANCO, YOLANDA JOSEFINA

DNI : 09333287

ORCID: 0000-03-0194-8891

Firma:

