



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Actividad física en tiempo de pandemia de los escolares de la  
Institución Educativa Virgen de Guadalupe Comas 2020**

**TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA:**

Lecca Moreno, Jackeline Isabel (ORCID: 0000-0002-5124-8618)

**ASESORA:**

Mgtr. Herrera Álvarez Rosa Liliana (ORCID: 0000-0002-5829-1686)

**LINEA DE INVESTIGACIÓN:**

Enfermedades no transmisibles

**Lima – Perú**

**2020**

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a mis padres quienes son las personas que me han apoyado en cada paso de toda mi carrera y a lo largo de mi vida

## **Agradecimiento**

En primer lugar agradecer a Dios por permitirme llegar a donde estoy, a mis padres por el apoyo brindado, a mis hermanos quienes siempre me dan fuerzas para seguir y a mis docentes por guiarme en todo el avance de mi carrera

Índice de contenido	
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....	3
<b>III. METODOLOGÍA</b> .....	9
<b>3.1 Tipo y diseño de investigación</b> .....	9
<b>3.2 variables y operacionalización</b> .....	10
<b>3.3 Población, muestra y muestreo</b> .....	11
<b>3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos:</b> .....	12
<b>3.5 procedimientos:</b> .....	12
<b>3.6 método de análisis de datos:</b> .....	13
<b>3.7 aspectos éticos:</b> .....	13
<b>IV. RESULTADOS</b> .....	14
<b>V. DISCUSIÓN</b> .....	17
<b>VI. CONCLUSIONES</b> .....	20
<b>VII. RECOMENDACIONES</b> .....	21

## Índice de figuras

Fig 1.Distribución de los escolares según realización de actividad física en la IE Virgen de Guadalupe Comas 2020 .....	14
Fig 2. Distribución de los escolares según Intensidad de actividad física en la IE Virgen de Guadalupe Comas 2020 .....	15
Fig 3. Distribución de los escolares según frecuencia de la actividad física en la IE Virgen de Guadalupe Comas 202 .....	15
Fig 4. Distribución de los escolares según duración de la actividad física en la IE Virgen de Guadalupe Comas 2020 .....	16

## Resumen

La Covid-19 es una pandemia que se dio inicio en el China y en poco tiempo se propago por todo el mundo generando diversas alertas sanitarias y finalmente OMS la declara pandemia, las medidas principales fueron el uso de elementos de bioseguridad, lavado de manos, distanciamiento social y en muchos países como en Perú se declaró la cuarentena; teniendo en cuenta que se está llevando la educación en casa conllevando a una disminución de la actividad física por el confinamiento obligatorio. Objetivo general: determinar la actividad física en tiempo de pandemia de los escolares de la institución educativa virgen de Guadalupe Comas 2020. Metodología: la investigación se clasifica según su propósito como básica, Con un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo descriptivo, a través de un cuestionario virtual se contestaron una encuesta virtual creada específicamente para la investigación. Resultados: con una población de 200 escolares que participaron activamente del programa aprendo en casa, se evidencio que el 78% (155) no realizan actividad física, que 45% (45) del total de encuestados realizan actividad física cumpliendo con los estándares de la actividad física como son la frecuencia, tiempo e intensidad. Conclusiones: se debe dar un mayor énfasis en la concientización para la realización de actividad física ya que la falta de esta desencadenara problemas a futuro siendo el más evidente el sobrepeso u obesidad

**Palabras claves:** actividad física, Covid 19, confinamiento, escolares

## **Abstract**

Covid-19 is a pandemic that started in China and in a short time it spread throughout the world generating various health alerts and finally WHO declared it a pandemic, the main measures were the use of biosafety elements, hand washing, social distancing and in many countries such as Peru the quarantine was declared; taking into account that home schooling is taking place, leading to a decrease in physical activity due to mandatory confinement. General objective: to determine the physical activity in times of the pandemic of the schoolchildren of the virgin educational institution of Guadalupe Comas 2020. Methodology: the research is classified according to its purpose as basic, with a quantitative approach, with a descriptive non-experimental design, through a virtual questionnaire, a virtual survey created specifically for the investigation was answered. Results: with a population of 200 schoolchildren who actively participated in the I learn at home program, it was evidenced that 78% (155) do not perform physical activity, that 45% (45) of the total respondents perform physical activity complying with the standards of the physical activity such as frequency, time and intensity. Conclusions: greater emphasis should be placed on raising awareness for physical activity since the lack of this will trigger future problems, the most obvious being overweight or obesity

Keywords: physical activity, Covid 19, confinement, schoolchildren

## I. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) alrededor del 60% de la población mundial no realiza actividad física suficiente para el mantenimiento de una buena salud esto es en consecuencia por la baja realización de actividad física en el tiempo de ocio y un aumento en el sedentarismo por el trabajo, uso de transporte y la realización de actividades en el hogar<sup>1</sup> Desde hace ya unos años se viene estudiando la actividad física de los niños y adolescentes en etapa escolar ya que con el transcurso de los años la implementación de la tecnología a la vida cotidiana ha disminuido a pasos acelerados la actividad física de todas las personas y más de los escolares por el ritmo propio de sus actividades como estudiantes.

Actualmente existe un incremento en la preocupación por salud de las personas y no solo en la ausencia de enfermedades sino también las causadas por múltiples factores entre ellos se encuentra la falta de actividad física. Entre las diversas investigaciones los factores asociados a la alimentación son los de mayor fuente de investigación en diferentes programas y métodos de estudio sin embargo en los últimos años recién se está prestando una mayor atención por los diferentes beneficios de una constante práctica de ejercicios físicos como método de prevención de riesgos de contraer diferentes enfermedades crónicas en el futuro.<sup>2</sup>

La OMS declaró como pandemia a la Covid-19 el 21 de enero del 2020 a raíz de ello a nivel mundial se está viviendo un aislamiento social en algunos países de forma voluntaria y en otros de forma obligatoria. La misma situación de aislamiento ha obligado la realización de actividades exclusivamente en el hogar de cada persona y la limitación de la salida de casa disminuye la actividad física de todos, incluyendo a los escolares reduciendo casi en su totalidad su práctica deportiva, ya que por las clases virtuales no se realizan las clases de educación física que normalmente tienen programadas en las instituciones educativas.<sup>3</sup>

Alrededor del mundo el 73% de los escolares matriculados en 186 países se vieron afectados por el cierre de las instituciones educativas. La Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la cultura hace mención que 1.300 millones de estudiantes aproximadamente se encuentran sin asistir a los colegios en todo el mundo, diversas investigaciones refieren que cuando los escolares no asisten a clases como en periodo de vacaciones, estos son físicamente menos

activos, pasan más tiempo al frente de una pantalla, varía su ciclo de alimentación e incluso invierten su ciclo de sueño.<sup>4</sup>

A nivel nacional se implementaron diferentes estrategias para disminuir el contagio del Covid – 19, primero se postergó el inicio del año escolar (inicial, primaria, secundaria), luego se habilitaron plataformas para el inicio de las clases virtuales y el aislamiento social obligatorio; además desde el 18 de mayo mediante un Decreto Supremo se dispuso la salida voluntaria de los menores de 14 años a 500 metros de su domicilio con diferentes medidas de precaución para poder realizar actividades recreativas.<sup>5</sup>

En la actualidad se está viviendo con un hecho, que la mayoría de seres humanos jamás han experimentado anteriormente que es una pandemia; el COVID 19 ha originado una condición de vida diferente manteniendo a toda la población a nivel mundial en un aislamiento social, esto puede haber provocado una disminución considerable en la mayoría de las personas para realizar actividad física, dichos cambios que se experimentaron se mantendrían por un tiempo prolongado ya que el proceso de evolución de una pandemia es incierto aún a nivel global.

Frente a esta problemática se considera importante realizar la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo es la actividad física en el hogar de los escolares en tiempo de pandemia de la Institución Educativa Virgen de Guadalupe Comas 2020?

La presente investigación se justifica porque en el Perú se han desarrollado diversas investigaciones sobre la actividad física en escolares, pero con asistencia a clases presenciales, siendo este un hecho que durante este periodo escolar no se ha dado y aun no se tiene fecha de inicio en esta metodología de enseñanza.

Al presentarse clases virtuales indefinidas a través de los diferentes medios de comunicaciones, se está dando un mayor énfasis a las clases que desarrollen el intelecto dejando de lado la actividad física y sus beneficios.

La investigación se realizó para poder aportar nuevos conocimientos en relación a la actividad física que se desarrolla desde etapas tempranas de la vida pero que en épocas de pandemia, este evento pudo haber cambiado de algún modo la actividad física de los escolares, y así poder identificar si en el hogar se desarrolló



la actividad física necesaria durante todo el periodo de confinamiento que tuvieron los escolares.

Ante esta problemática se formularon diferentes objetivos a lograr, siendo el objetivo general determinar la actividad física en tiempo de pandemia de los escolares de la institución educativa virgen de Guadalupe Comas 2020.

Los objetivos específicos para este estudio fueron: determinar la intensidad, la frecuencia y la duración de la actividad física que se realizó en el hogar los escolares

## **II. MARCO TEÓRICO**

La actividad física en los escolares en la actualidad ha disminuido de forma considerable ya que desde el inicio del año escolar las clases son de forma virtual en todos los niveles, es por ello que se realiza esta investigación para poder evidenciar la realidad acerca del hábito que tienen los escolares para realizar actividades físicas en casa y posteriormente se pueda planificar diferentes estrategias de mejoramiento y/o educación para la prevención de posibles problemas a futuros y ayudar a mejorar y establecer un plan de actividad física continuo adaptado a las necesidades de los escolares.

En el año 2018 Cabello C realizó un trabajo de investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre actividad física y la calidad de vida en un grupo de estudiantes de primaria, en una IE del Distrito de San Juan de Miraflores, fue un estudio básico de diseño no experimental transversal – correlacional, con una muestra de 120 estudiantes donde obtuvieron como resultado que la duración de la actividad física no se relaciona con la calidad de vida.<sup>6</sup>

Mamani A. Fuentes J y Machaca M desarrollaron una investigación en el año 2017, tuvieron como objetivo determinar el nivel de actividad física en adolescentes escolares mujeres y varones de la ciudad de Puno, siendo una investigación descriptiva con un total de 225 participantes donde obtuvieron como resultados que las mujeres tuvieron una actividad física moderada en un 45% y los varones tuvieron un nivel de actividad físico bajo de 52%, donde concluyeron que los niveles de actividad física realizados no cumplen con los niveles recomendados para la buena salud.<sup>7</sup>

Montoya A. Pinto D. Taza A. Meléndez E. Alfaro P. realizaron una investigación que tuvo como objetivo Determinar el nivel de actividad física en escolares en dos colegios del distrito de san Martín de Porres en el año 2016 fue un estudio descriptivo, comparativo, observacional y transversal. Con una población de 690 escolares. 375 eran del colegio estatal I.E. N° 3037 Gran Amauta y 315 del colegio privado Institución Educativa Parroquial San Columbano, utilizando el cuestionario PAQ-A, donde obtuvieron como resultados el 75 % de la población encuestada presentó un nivel bajo y muy bajo de actividad física. Los varones fueron más activos que las mujeres con una diferencia del 5%. El colegio estatal obtuvo 30% de actividad física moderado e intenso mientras que el colegio particular obtuvo un 18%.<sup>8</sup>

Según Cabrejos J en el año 2016 en su estudio realizado tuvo como objetivo general determinar la relación entre las actividades físico - deportivas con los estilos de vida saludables, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del colegio parroquial Santísima Trinidad de Cercado de Lima con una población de 450 estudiantes utilizando la encuesta para la recolección de datos, fue una investigación básica, correlacional no experimental por el que obtuvo resultados de una actividad física de moderada a vigorosa.<sup>9</sup>

Morales J. Añez R y Suarez C en el año 2016 realizaron una investigación con el objetivo de determinar el nivel de actividad física y la asociación con el uso excesivo de Internet entre los adolescentes del distrito de Mi Perú - Callao fue un estudio descriptivo transversal, obteniendo como resultados que el 59% de los estudiantes tuvieron un nivel alto de actividad física, el 25% un nivel moderado de actividad física y 15% tienen un nivel bajo de actividad física.<sup>10</sup>

Teniendo en cuenta las investigaciones anteriormente mencionadas, se puede evidenciar que en la mayoría de ellas no existe una concordancia absoluta respecto a los resultados obtenidos, pues la variación en la realización de actividad física es de moderada a alta y en otras es de baja a moderada, aunque es necesario considerar que estas investigaciones fueron realizadas cuando las clases se desarrollaban en modalidad presencial.

Según Gracia F. Herazo Y. Sánchez L. Barbosa E. Coronado A. Corro E. Villareal A y Redondo C, realizaron un estudio en 2020 en Colombia, teniendo como objetivo determinar la autoeficacia para la práctica de actividad física en escolares colombianos y establecer su relación con los niveles de actividad física identificados de acuerdo al sexo, teniendo como método corte transversal analítico en 2102 niñas y 2054 obteniendo como resultados que el 64% de los escolares se consideran inactivos físicamente, donde 66% de niñas resultaron inactivas y 38% de niños activos.<sup>11</sup>

En el 2019, en España, Barja S. Pinto M. Portela L y Leis R realizaron un estudio cuantitativo descriptivo que tuvo como muestra 662 participantes, siendo su objetivo evaluar la calidad de la dieta y la práctica de actividad física en escolares gallegos para valorar la necesidad de modificar las estrategias actuales de intervención en estilos de vida obteniendo como resultado que el 58 % de los escolares tenían un nivel bajo o moderado de actividad física.<sup>12</sup>

Zurita F. Ubago J. Puertas P. González G. Castro M y Chacón R en el 2018 en España realizaron una investigación con el objetivo de describir los niveles de actividad física en el alumnado de 5º y 6º por género, teniendo como muestra a 160 estudiantes, siendo un estudio cuantitativo - descriptivo de corte transversal obteniendo como resultado que de 71 niños, el 19% realizaban actividad física el 57% realizaban actividad física media y el 22% practicaban una actividad física alta; de 89 niñas, el 38% realizaban una actividad física baja; el 47% practicaban media y el 14% realizaban una actividad física alta.<sup>13</sup>

En el 2018 en España García E y Carrillo P realizaron una investigación que tuvo como objetivo analizar la relación entre percepción de salud, actividad física y condición física en escolares de primaria, siendo un estudio empírico observacional y de corte transversal teniendo como muestra 103 escolares y obtuvieron como resultados que existe una relación directa entre la percepción de la salud, percepción y condición física.<sup>14</sup>

López G. Admed D. Borrego F. López L y días A en el 2016 realizaron una investigación que lleva por título nivel de actividad física habitual en escolares de 8 y 9 años de España e India teniendo como muestra 85 escolares el estudio fue cuantitativo, descriptivo, transversal no experimental donde obtuvieron como

resultado que el día medio por semana es de 3.13 días, siendo inferior a los días recomendados por la OMS para ser población activa.<sup>15</sup>

La mayor parte de las investigaciones a nivel internacional relacionan la actividad física con los hábitos alimenticios y obesidad o con nivel de satisfacción al realizarla, las estadísticas indican que al igual que en el país, a nivel internacional también es poca la actividad física que realizan los escolares.

Aunque ya han pasado meses desde el inicio de la cuarentena que se dio de forma global, aun no se tienen datos exactos acerca de la actividad física de los escolares en tiempo de confinamiento en el hogar, pero en diferentes países se han desarrollado diversas propuestas y estrategias para impulsar la realización de actividad física en el hogar. En México los profesores del nivel primario están buscando lograr la alfabetización física, en España el consejo de la educación física y deportiva (consejo COLEF) estableció directrices para el regreso a la atención de los estudiantes de educación física y en China ya cuentan con especificaciones para la implementación de estrategias para la educación física minimizando la propagación de la enfermedad.<sup>16</sup>

El Modelo de Promoción de la salud hace referencia que las personas son seres multifacéticos que interactúan con el entorno para poder llegar a un estado óptimo de salud. Nola Pender dice que existen componentes biopsicosociales que motivan a las personas a comprometerse con conductas que fomentan la salud aumentando la posibilidad de adoptar conductas de promoción de la salud cuando también se comprometen las personas importantes en la vida de un individuo, en este caso la participación de los padres, hermanos u otros integrantes del hogar en la realización de las actividades físicas de los escolares influirá positivamente en la mantención de la continuidad de está para lograr a mejorar sus hábitos disminuyendo así las posibilidad de futuros riesgos para la salud en el futuro de los escolares.<sup>17</sup>

La adolescencia empieza con los cambios biofisiológicos que experimentan todas las personas luego que termina la niñez, con la maduración sexual y reproductiva. Periodo que oscila entre los 10 y 19 años: considerándose como

adolescencia temprana desde los 10 hasta los 14 y adolescencia tardía desde los 15 hasta los 19 años.<sup>18</sup>

La OMS puntualiza que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que generen gasto energético; recomendando la actividad física por sus diferentes beneficios para la salud y también para la prevención de enfermedades no transmisibles. La actividad física se realiza con diferentes actividades como son el juego, trabajo, transporte, tareas del hogar y actividades recreativas.<sup>19</sup>

La Dirección Nacional de promoción de la salud y control de enfermedades no transmisibles de Argentina menciona que la actividad física es una amplia variación de diferentes actividades y movimientos cotidianos como: bailar, caminar, montar en bicicleta, subir y bajar por las escaleras, la realización de actividades del hogar, etc. La falta del mismo se relaciona a la obesidad, diabetes y algunos tipos de cáncer, el hacer actividad física ayuda al control de algunas patologías.<sup>20</sup>

El ejercicio no debe confundirse con la actividad física pues estos son una clase de actividad física con estructura, repetitiva y planificada con una meta como el mejorar o mantener el estado físico de una persona; dentro de esta categoría está por ejemplo los ejercicios para la tonificación muscular. La condición física es el bienestar fisiológico que brinda la base para realizar las actividades diarias con efectividad y vigor evitando lesiones, sin evidencia de fatiga y que se mejora con entrenamientos continuos.<sup>21</sup>

La intensidad de la actividad física se refiere a la velocidad con la que una persona puede realizar una actividad determinada o la dimensión del esfuerzo que se requiere para realización de un ejercicio. La intensidad varía en cada persona y depende de su condición física, existe dos formas de actividad física: la actividad física moderada donde las personas requieren un esfuerzo moderado que aumenta de forma visible (provocando aumento de la respiración y aumento del calor corporal) por ejemplo trotar, bailar, actividades del hogar y la actividad física intensa requiere un esfuerzo físico intenso provocando taquicardia, taquipnea y sudor entre sus actividades son aeróbicos, nadar y deportes.<sup>22</sup>

La frecuencia de la actividad física se refiere al número de repeticiones de una actividad por un periodo de tiempo determinado.<sup>23</sup> La duración de la actividad física se determina por el número de minutos que transcurre entre el principio y el fin de la ejecución de la actividad física.<sup>24</sup>

“Me aburro” es la frase que se escucha con mayor frecuencia cuando los niños pasan un largo tiempo encerrados, es allí donde los padres deben de brindar facilidades para solucionar este encierro involuntario establecido para fomentar creatividad, psicomotricidad y mejorar relaciones familiares a través de actividad dinámica juntos: papá, mamá y/o hermanos y otros integrantes de la familia.

La realización física idónea para los escolares es de 45 minutos diarios para mantenerse activos, mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía, concentración y actitud de participación para culminar metas diarias, disminuye la ansiedad y el estrés y ayuda a relajarse, aumentando la vitalidad. Las actividades en el hogar deben ser realizadas de forma individual o con compañía de un adulto que sea integrante de la familia, separando tiempo para el ocio y para la realización de los deberes académicos<sup>25</sup> estas fueron las primeras recomendaciones que se dieron en diferentes revistas sobre la actividad física. Con el transcurso de los meses la OMS y otras instituciones también dieron recomendaciones más específicas sobre la realización de actividad física donde recomiendan mínimo 60 minutos diarios de actividad física para los escolares y la realización de tres veces por semana de actividad física intensa<sup>26, 27</sup>

La ausencia prolongada de actividad física se podría reflejar con la reducción del volumen y del tono muscular, incremento de la obesidad infantil, problemas cardiovasculares, aumentando la probabilidad de sufrir diabetes tipo II incluso empeorar el comportamiento debido a la falta de actividad, siendo aconsejable no permanecer quieto por más de tres horas seguidas viendo televisión, en la computadora, etc. Estas actividades deben alternarse frecuentemente con actividad física de diferente intensidad.<sup>28</sup>

Son muchos los tipos de actividad física que se puede realizar en casa entre ellos se tiene:

Baile: con la música que más le guste al escolar se pueden seguir diversas coreografías que se encuentran en internet dirigidas por profesionales especialmente para escolares en casa, también se podría bailar en familia. En forma de juego se pueden aprender nuevas cosas y quemar hasta 600 calorías al realizar esta actividad.<sup>29</sup>

Rutina de ejercicios: se debe de definir una secuencia fácil de seguir con saltar en el mismo lugar, sentadillas, tijeras, ranas, chocar los cinco (sentarse espalda contra espalda y girar a cada lado chocando las palmas al momento de girar), abdominales, planchas, etc.<sup>30</sup>

Yoga: se puede plantear como un juego con canciones mantra, música o cuentos. El yoga transmite mensajes al sistema nervioso produciendo relajación, calma, positivismo, ayuda a mejorar la concentración, coordinación e identificación de emociones, fortalecimiento de autoestima, flexibilidad y postura corporal.<sup>31</sup>

Voleibol con globos: es un juego completo y divertido para realizar junto al escolar, se puede hacer con dos equipos o jugar todos contra todos con el simple objetivo de no dejar caer el globo al suelo.<sup>32</sup>

La realización de la actividad física en el hogar no necesariamente tiene que ser algo estandarizado pues realizar juego como las escondidas, la gallinita ciega, las carreritas, mundo, tejo, circuito de obstáculos, saltar soga son algunas de las actividades que se pueden realizar en casa sin necesitar mucho espacio y estas ayudarían a disminuir el sedentarismo en los escolares.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

- **Tipo de investigación:** Según Muntane la presente investigación se clasifica según su propósito como básica porque busca aumentar el conocimiento<sup>33</sup>. Con un enfoque cuantitativo porque se trabajó con escalas numéricas ya establecidas<sup>34</sup>
- **Diseño de la investigación:** con un diseño no experimental ya que no existió manipulación activa de alguna variable<sup>35</sup>. Es de tipo descriptivo, debido a que se presentó en la realidad, según Hernández Sampieri R. Un estudio descriptivo consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar como son y se manifiestan, se busca especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, objetos o cualquier otro fenómeno que se somete a un análisis.<sup>36</sup>

### 3.2 variables y operacionalización

- **Definición conceptual:** Según la OMS la actividad física son los movimientos corporales realizados de forma voluntaria sin tener explícitamente una estructura o un fin determinado, que sirve para mantener una buena salud y prevenir enfermedades no transmisibles en los adolescentes.
- **Definición operacional:** Es la actividad física en el hogar de los escolares de la Institución Educativa Virgen de Guadalupe, que se midió a través de un cuestionario creado específicamente para esta investigación con diversas preguntas sobre la cual se obtuvieron los datos de actividad física de los escolares
- **Indicadores:** se evidenciaron según el tipo de actividad que realizaron: saltar, jugar, correr, bailar, etc. La frecuencia se calcula según el número de veces que realizó la actividad en la semana, el tiempo se calculó según en número de minutos por día realizó la actividad y la intensidad se evaluó según el grado de agitación al concluir actividad física: sudando, con el corazón acelerado, etc.



- **Escala de medición:** fue nominal al mencionar si los escolares realiza o no la actividad física. la frecuencia su medición fue ordinal pues se calificara como bajo, moderado y alto. El tiempo se midió por inferior, recomendado y superior y la intensidad se midió por inferior, recomendado e inferior

### 3.3 Población, muestra y muestreo

Geográficamente el distrito de Comas está ubicado a una altitud que varía entre 150 y 811 metros sobre el nivel del mar, tiene una población aproximada de 525,000 habitantes siendo este el cuarto distrito con más población en todo el Perú<sup>37</sup>, en este distrito se ubica la Institución Educativa 2060 Virgen de Guadalupe se encuentra ubicada en la avenida Micaela Bastidas cuadra 9 S/N – IV zona de Collique. La I.E pública escolarizada mixta de nivel primario con turnos continuos de mañana y tarde con profesores poli-docentes, pertenecientes a la UGEL Comas 04<sup>38</sup>

**Población:** La población estuvo compuesta los 200 escolares de la I.E 2060 Virgen de Guadalupe del nivel primario en los meses de septiembre a diciembre del año 2020 que participan activamente del programa aprendo en casa

#### **Criterios de inclusión**

- Escolares de la I.E Virgen de Guadalupe que acepten participar voluntariamente del estudio
- Escolares de la I.E Virgen de Guadalupe que participen de las clases virtuales del programa aprendo en casa
- Escolares de la I.E Virgen de Guadalupe que participen activamente en el curso de educación física

- **Criterios de exclusión**

- Escolares de la I.E Virgen de Guadalupe cuyos padres no acepten participar del estudio

Escolares de la I.E Virgen de Guadalupe que no estén participando del cronograma de las clases virtuales

**Muestreo:** El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, ya que la participación fue voluntaria y coordinada con las autoridades de la I.E.

3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos: la técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta que se aplicó de manera virtual, en mención sobre la hora y el tiempo de duración de la aplicación del instrumento fue aproximadamente de 10 a 20 minutos por cada participante, el instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue un cuestionario de Google drive creado específicamente para esta investigación ya que es la primera vez que se evaluará la actividad física de los escolares en tiempo de pandemia, contó con 10 preguntas de opción múltiple de respuesta, donde se constató a través de sus respuestas si realizaron actividad física mediante un SI o NO a diversas actividades y se continuo midiendo el esfuerzo, duración y frecuencia de la actividad física, la valides del instrumento lo realizaron 4 expertos en el campo de la investigación y la confiabilidad del instrumento es de 0.62 según el alfa de Cronbach

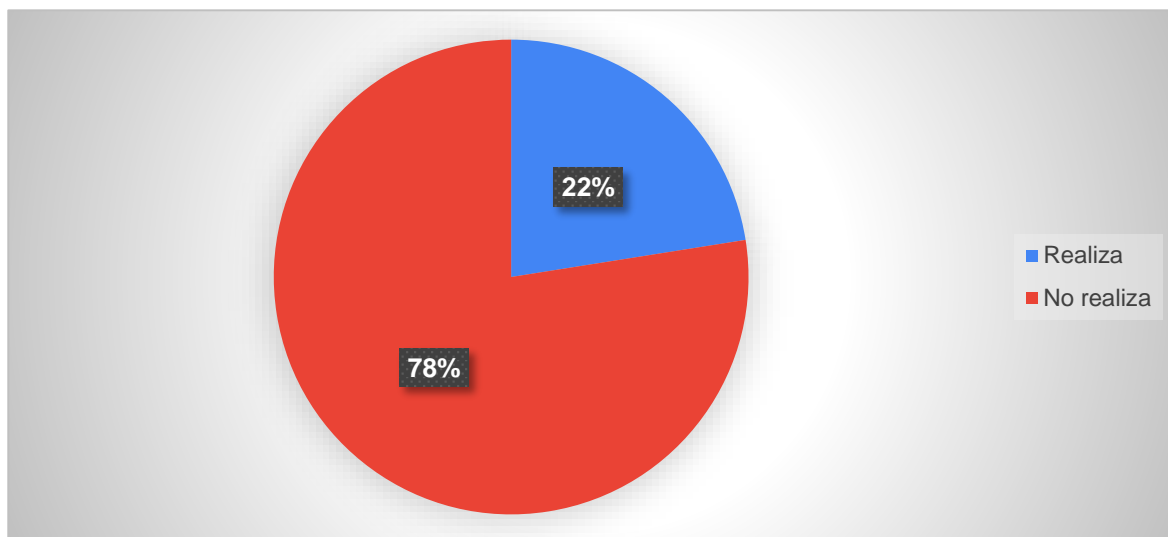
El instrumento para la recolección de datos fue un cuestionario creado específicamente para esta investigación ya que es la primera vez que se evaluará la actividad física de los escolares en tiempo de pandemia, contó con 10 preguntas de opción múltiple de respuesta, donde se constató a través de sus respuestas si realizaron actividad física mediante un SI o NO a diversas actividades y se continuo midiendo el esfuerzo, duración y frecuencia de la actividad física

3.5 procedimientos: Los permisos pertinentes para realizar la aplicación de la encuesta se coordinaron con la máxima autoridad de le I.E que es el director a quien se contactó por vía telefonía teniendo en cuenta la situación sanitaria que se está teniendo a la fecha; también se contactó por llamada telefónica a los docentes de educación física I.E siendo uno de ellos el coordinador de esta área en toda la institución; se realizaron las coordinaciones finales vía zoom para la aplicación de la encuesta y se trabajó con los mismos para la distribución del enlace y así se obtuvo los resultados

3.6 método de análisis de datos: La investigación es de carácter cuantitativo, es decir la información recolectada fue expresada de forma numérica, por lo que se utilizó la hoja de cálculo de Excel para hacer el vaciado de datos que posteriormente se realizaron los gráficos y tablas en el mismo facilitando su análisis e interpretación

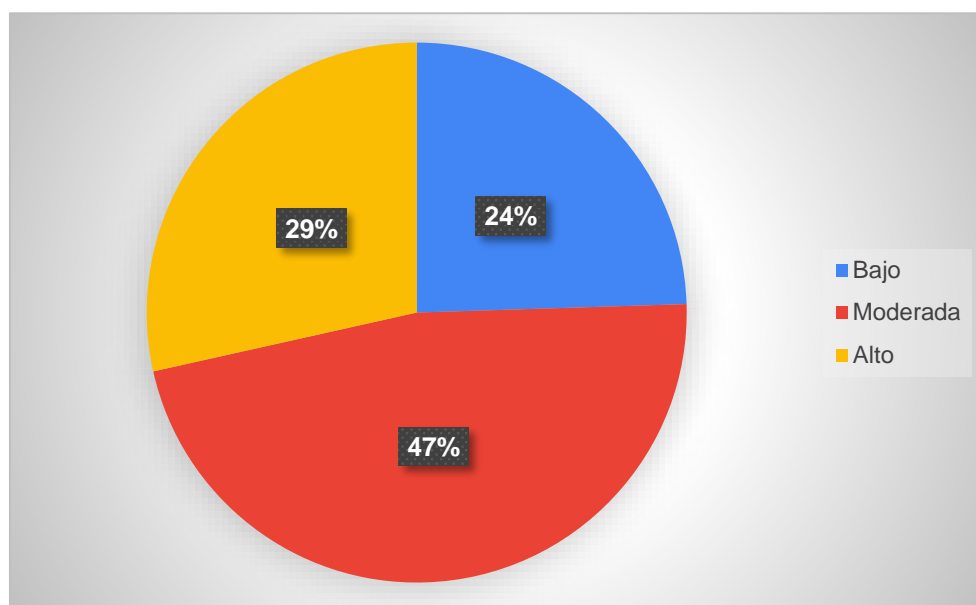
3.7 aspectos éticos: El presente estudio se realizó basándose en los principios bioéticos de autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia, en los cuales fueron tomados en cuenta en todo momento. Respetando el principio de autonomía, favoreciendo la participación voluntaria y libre, haciendo un vaciado exacto de la información obtenida en esta investigación, para que posteriormente la misma pueda servir para investigaciones futuras, justicia tratando a todos los escolares participantes de forma igualitaria, respetando la beneficencia ya que los fines fueron favorecer al estudiante, la no maleficencia ya que no se causó daño de ningún tipo al estudiante ni se expuso a ningún riesgo durante el desarrollo de la investigación<sup>39,40</sup>

#### IV. RESULTADOS



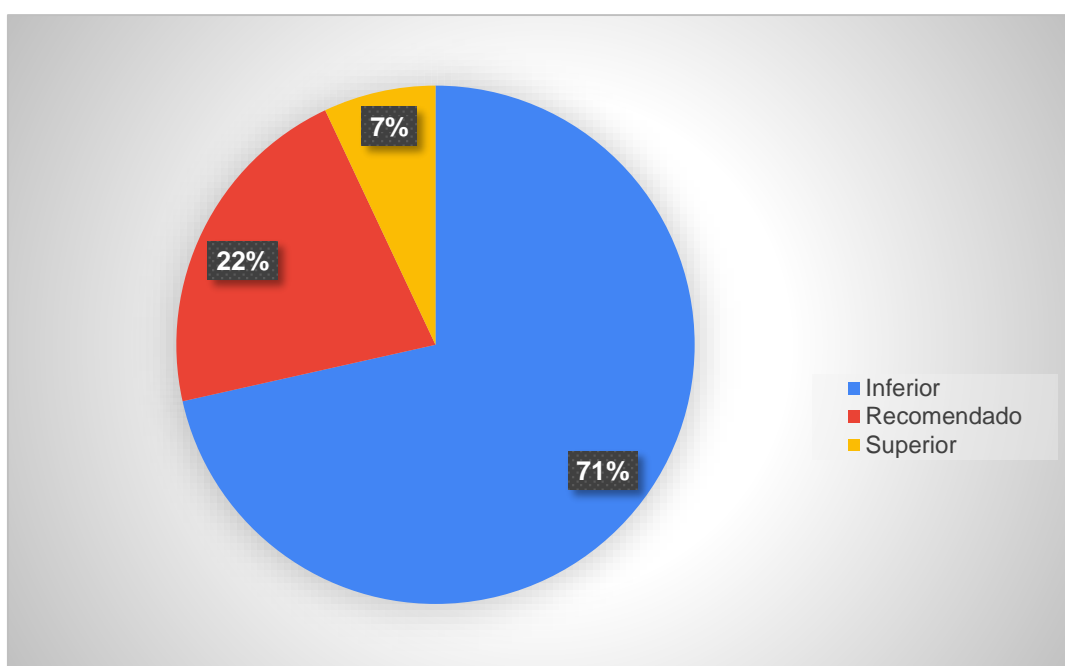
**Figura 1:** Distribución de los escolares según actividad física en la I.E Virgen de Guadalupe Comas 2020

Del total de los escolares que participa activamente de las clases virtuales, solo el 22% (44) de los estudiantes realiza actividad física, mientras que el 88% (156) no realiza actividad física de acuerdo a lo recomendado por los expertos.



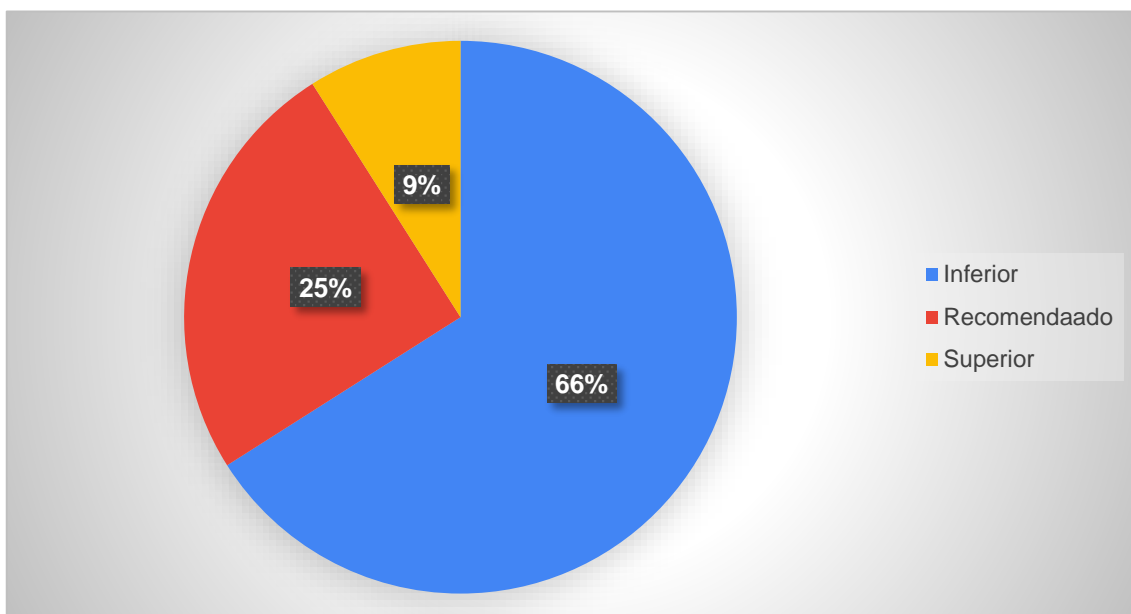
**Figura 2:** Distribución de los escolares según intensidad de la actividad física en la I.E Virgen de Guadalupe Comas 2020

En el nivel de intensidad de la actividad física en el hogar realizada por los escolares de la I.E virgen de Guadalupe se evidencia que 24% (49) presenta actividad física baja, el 47% (94) es de intensidad moderada y solo el 29% (57) realiza actividad física alta, considerando las recomendaciones de la OMS.



**Figura 3:** Distribución de los escolares según frecuencia de la actividad física en la I.E Virgen de Guadalupe Comas 2020

La frecuencia de la actividad física en el hogar de los escolares de la I.E virgen de Guadalupe evidencia que solo el 7% (14) realiza actividad física superior a lo recomendado, que el 22% (44) realiza actividad física recomendada y que la mayoría de los encuestados 71% (142) realizan actividad física inferior a lo recomendado



**Figura 4:** Distribución de los escolares según duración de la actividad física en la I.E Virgen de Guadalupe Comas 2020

Se evidencia que el tiempo de actividad física que realizan los escolares en su hogar es inferior a lo recomendado con un porcentaje de 66% (132). Solo el 25% (50) de los estudiantes realiza actividad física en la duración recomendada y solo un 9% (18) del total de encuestados realiza actividad física superior a lo que recomiendan.

## V. DISCUSIÓN

La actividad física se considera a los movimientos que se realizan en el organismo y que generan un gasto energético entre ellos se tiene el deporte, bailar y actividades cotidianas como barrer o trapear, la actividad física tiene tres especificaciones que son la frecuencia, duración y esfuerzo siendo lo mínimo recomendado diario 60 minutos y más en épocas de confinamiento donde la actividad física esta disminuida según algunas investigaciones.

La muestra de estudio de los escolares, existe un predominio del sexo femenino con un 55%, siendo la participación sincronizada de la contestación de la encuesta de todos los grados de estudio con un 12% los escolares del primer grado y con un 20% los del tercer grado siendo este el porcentaje más elevado; las edades fluctúan desde los 6 años en primer grado hasta los 14 años en el último grado y a pesar de que la mayoría de los escolares pasaron la cuarentena en compañía de sus padres y hermanos 33% y con sus padres, hermanos y otros familiares 40%, esto no influyó positivamente para la realización de actividad física ya que los resultados lo demuestran, teniendo en cuenta que la zona de Collique es una área urbana en expansión donde 98% de los hogares son casas y solo un 2% departamentos sin la existencia de condominios dentro del área en estudio

A partir de los hallazgos encontrados se evidencia que el 78% del total de escolares encuestados no realiza actividad física recomendada dentro de sus hogares y estos datos guardan relación con la investigación de Montoya A, et. Al P en el 2016 el 75% de los escolares realizaban poca o muy poca actividad física.<sup>8</sup> también se evidencia concordancia con la investigación de Mamani A. Fuentes J y Machaca M en el año 2017, evidenciaron que los varones realizaban actividad física bajo de 52%, concluyendo que los niveles de actividad física realizados no alcanzan los niveles recomendados para la salud.<sup>7</sup> por ello en México, España y China se brindaron especificaciones para la realización de la actividad física con las medidas de seguridad para evitar el contagio<sup>16</sup>

Los estudios mencionados anteriormente, como antecedentes, fueron realizados en circunstancias normales pre pandemia y desde entonces ya se evidenciaban problemas con la realización de la actividad física. Estas actividades son indispensables para un adecuado desarrollo del estudiante, por lo que, en el centro educativo, se programan horas para ello. Al encontrarse los estudiantes sin clases presenciales, en confinamiento inicialmente completo y luego restringido, se realizan muchos esfuerzos por parte de los docentes para con diversas estrategias, lograr la actividad indicada, sin embargo, se encuentran muchos problemas, como los distractores, el espacio físico dentro de casa, la falta de socialización obligada que limita el deporte en equipo y otros aspectos que no contribuyen en lograr los objetivos planteados por los docentes.

En lo que respecta al nivel de intensidad física se puede evidenciar que solo el 29% de escolares realiza actividad física alta, estos resultados no tienen concordancia con el estudio de Morales J. Añez R y Suarez C en el 2016 donde evidencian que el 59% de los estudiantes realizaron un nivel alto de actividad física.<sup>10</sup> evidenciando una diferencia notable del 30% en cuanto a los resultados obtenidos.

Dichos resultados obtenidos se basaron en el cansancio que presentaban los escolares al finalizar la actividad física en contraste con el tiempo que lo realizaban y los días que lo hacían, pues la OMS lo recomienda tres veces por semana de actividad física intensa como mínimo<sup>26,27</sup>

En relación a la frecuencia de la actividad física realizada por los escolares se puede evidenciar que el 71% realizan actividad física inferior a lo recomendado que en promedio es 3 veces a la semana de actividad física intensa estos resultados son semejantes a los encontrados por López G. Admed D. Borrego F. López L y Días A en el 2016 donde sus resultados fueron que los escolares son poco activos con la media semanal 3.13 días, que es inferior a los días recomendados por la OMS para ser considerado población activa.<sup>15</sup>



Respecto al tiempo de actividad física se evidencia que el tiempo de actividad física que realizan los escolares en su hogar es inferior a lo recomendado 60 minutos diarios con un porcentaje de 66% del total de encuestados estos resultados discrepan con el estudio de Cabello C en el 2018 donde obtuvo como resultado que la duración de la actividad física no se relaciona con la calidad de vida.<sup>6</sup> pues los resultados encontrados en esta investigación se verán reflejados sobre la salud de los escolares en el futuro.

Esto evidencia que no existe relación directa entre la realización de actividad física con la disposición de tiempo o actividades recreativas favoritas, estos resultados evidencian que se está dejando de lado todas las recomendación para su realización, el aumento de sedentarismo y horas frente a la TV<sup>28</sup>

Los resultados de la poca actividad física tendrán evidencias a corto plazo con el aumento de la irritabilidad en escolares por la poca actividad, problemas visuales por las horas frente a las pantallas y a largo plazo por problemas en la salud con los escolares entre los más evidentes la obesidad. La presente investigación servirá de para evaluar el ejercicio y programar intervenciones educativas dirigidas al grupo sedentario.

## **VI. CONCLUSIONES**

Los resultados del análisis estadístico permitieron llegar a la conclusión que los escolares de la I.E Virgen de Guadalupe el 88% de la población total de encuestados, no realiza actividad física en sus hogares cumpliendo con los parámetros básicos que son la frecuencia, tiempo y esfuerzo y que se debe dar un mayor énfasis en la concientización para la realización de la misma, ya que la falta de este desencadenará problemas a futuro siendo el más evidente el sobrepeso u obesidad

En cuanto al nivel de intensidad de la actividad física de los escolares de la I.E Virgen de Guadalupe, esta resulta ser moderada, alcanzando este nivel menos de la mitad del total de encuestados.

Los resultados del análisis de datos permitieron llegar a la conclusión que la mayoría de los escolares de la I.E Virgen de Guadalupe no cumplen con la frecuencia de actividad física que recomienda la OMS que son 3 veces por semana de actividad física intensa.

El 66% del total de encuestados de los escolares de la I.E Virgen de Guadalupe realizan actividad física con duración inferior a lo recomendado

## VII. RECOMENDACIONES

Sensibilizar a los docentes encargados del curso de educación física acerca de la importancia de cumplir con las recomendaciones mínimas brindadas por la OMS para la realización de la actividad física y con la misma plantear un nuevo formato de educación que se brindaría en la nueva normalidad que se tiene

Sensibilizar a los padres acerca de la motivación y participación activa de la realización de actividad física diaria en compañía de sus menores hijos logrando así motivarlo a realizar actividad física y mantener o mejorar la salud actual y a futuro

Desarrollar en los escolares de la I.E Virgen de Guadalupe una actividad física de moderada a vigorosa durante las horas de descanso en el hogar de forma constante con sus actividades recreativas favoritas

En los controles de crecimiento y desarrollo tener un especial cuidado en el peso, talla e IMC, concientizar a la madre o familiar a cargo del menor sobre la actividad física que debe desarrollar el escolar en su hogar para mantener o mejorar su salud actual

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Inactividad física: un problema de salud pública. 2004 abril 17 {citado 2020 mayo 27}. En estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud 2020 {Internet}. Disponible en: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
2. De Hoyo Lora M, Sañumo Corrales B. Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. Dialnet (internet): revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte. 2007. {citado 2020 mayo 21}. Disponible en: [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3614/25214\\_2.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3614/25214_2.pdf?sequence=1)
3. Diario Oficial El Peruano. Decreto Supremo que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19 {internet}. Lima: diario oficial el Peruano {actualizado 2020 marzo 15; citado 2020 mayo 21}. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-declara-estado-de-emergencia-nacional-po-decreto-supremo-n-044-2020-pcm-1864948-2/>
4. Hernández Tiscareño J. Los niños, la actividad física y el confinamiento durante la pandemia. {internet}. Medscape {actualizado el 2020 junio 3; citado 2020 junio 20}. Disponible en: [https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905509\\_print](https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905509_print)
5. Diario Oficial El Peruano. Decreto supremo de prorroga el estado de emergencia nacional por graves circunstancias que afectan la vida de la nación a consecuencia del COVID-9 y establece otras disposiciones. {internet} Lima: Diario oficial el Peruano {actualizado 2020 mayo 10}; citado 2020 mayo 21}. Disponible en: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/698139/DS\\_083-2020-PCM.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/698139/DS_083-2020-PCM.pdf)
6. Cabello Rivadeneyra C. Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V de primaria, institución educativa Antonio Raimondi. {Internet}. Lima:

- universidad Cesar Vallejo. 2018 {citado 2020 mayo 21}. Disponible en:  
<https://core.ac.uk/download/pdf/225579253.pdf>
7. Mamani Ramos A, Fuentes López J y Machaca Quispe M. Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de puno. Sport is Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity {Internet}. 2017 agosto {citado 2020 mayo 21};3(3); 525-541. Disponible en:  
[https://www.researchgate.net/publication/319582243\\_Actividad\\_física\\_en\\_a\\_adolescentes\\_escolares\\_de\\_la\\_ciudad\\_de\\_Puno](https://www.researchgate.net/publication/319582243_Actividad_física_en_a_adolescentes_escolares_de_la_ciudad_de_Puno)
  8. Montoya trujillano A, Pinto Rebatta D, Taza Mendoza A, Meléndez Olivari e y Alfaro Fernández P. Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria dos colegios de San Martín de Porres. Rev Hered Rehab {Internet}. 2016 {citado 2020 mayo 19}; 1:21-31. Disponible en:  
<file:///C:/Users/Jackeline/Downloads/2892-Texto%20del%20art%C3%ADculo-7026-1-10-20160829.pdf>
  9. Cabrejos J. Relación entre las actividades físico - deportivas con los estilos de vida saludables desde una perspectiva de la educación para la salud, Lima. {Internet}. 2016 {citado 2020 mayo 21}. Disponible en:  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5940/Cabrejos\\_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5940/Cabrejos_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  10. Morales Quispe J, Añez Ramos R y Suarez Ore C. Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. Scielo {Internet}. 2016 {citado 2020 mayo 21};33(3):471-7. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342016000300012](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000300012)
  11. García Puello F, Herazo Beltrán Y, Sánchez Guette L, Barbosa Villa E, Coronado Rodríguez A, Corro Rueda E, Villarreal Fontalvo A, Redondo Ruiz C. Autoeficacia hacia la actividad física en escolares Colombianos. Federación española de asociaciones de docentes de educación física (FEADEF) {Internet}. 2020 {citado 2020 mayo 21}. 38:390-395. Disponible en:  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/73878>
  12. Barja Fernández S, Pino Justo M, Pórtela Pino L y Leis R. Evaluación de los hábitos de alimentos y actividad física en escolares gallegos. Dialnet.

- {internet}. 2019. {citado 2020 mayo 21} 37(1):93-100. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7252476>
13. Zurita Ortega F, Ubago Jiménez J, Puertas Molero P, Gonzales Valero G, Castro Sánchez M y Chacón Cuberos R. Niveles de actividad física en alumnado de educación primaria de la provincia de Granada. Dialnet. {Internet}. 2018. {citado 2020 mayo 21} 34:218-221. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736350>
  14. García Canto e y Carrillo P. Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. Sociedad Iberoamérica de psicología del deporte. {Internet}. 2018. {Citado 2020 mayo 21} 18(3)179–189. Disponible en: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/330901/250751>
  15. López G. Admed D. Borrego F. López L y Días A, nivel de actividad física habitual en escolares de 8 y 9 años de España e India. Revista MH salud. {Internet}. 2016. {Citado 2020 octubre 25} 12(2)1-10. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2370/237043581003.pdf>
  16. Hall López J y Ochoa Martínez P. enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por covid-19. Revista científica de actividad física UCM. {Internet} 2020. {Citado 2020 septiembre 28} Disponible en: <http://revistacaf.ucm.cl/article/download/624/674>
  17. Ertheo. ¿no sabes cómo animar a tus hijos para practicar alguna actividad física? Aq3 ideas para hacer deporte con niños. {internet}. España. Education y sport. {actualizado 2020 marzo; citado 2020 junio 03}. Disponible en: <https://www.erttheo.com/blog/diez-ideas-deporte-ninos/>
  18. Ministerio de salud. Adolescencia: promover comportamientos saludables en la salud sexual de las y los adolescentes. {Internet}. Lima: Minsa. {Actualizado 2006; citado 2020 mayo 19}. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2079.pdf>
  19. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. 2004 abril 17 {citado 2020 mayo 19}. En estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud 2020 {Internet}. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

- 20.** Dirección de promoción de la Salud y control de enfermedades no transmisibles. Actividad física. {Internet}. Ministerio de salud Argentina. {citado 2020 mayo 19}. Disponible en:  
<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/actividad-fisica>
- 21.** Ministerio de sanidad y consumo y el ministerio de educación de educación y ciencia. Actividad física y salud en la salud y la adolescencia. {Internet}. Madrid: dirección de salud pública, promoción de la salud y epidemiología. {citado 2020 mayo 19}. Disponible en:  
<https://www.msrebs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- 22.** Medix. Actividad física de intensidad moderada o vigorosa. {Internet}. México {Citado 2020 mayo 19}. Disponible en:  
<https://www.medix.com.mx/sobrepeso-obesidad/actividad-fisica-intensidad/>
- 23.** Real Academia española. RAE. {internet}. España. {Citado 2020 mayo 19}. Disponible en:  
<https://dle.rae.es/frecuencia>
- 24.** Real Academia española. RAE. {internet}. España. {Citado 2020 mayo 19}. Disponible en:  
<https://dle.rae.es/duraci%C3%B3n?m=form>
- 25.** Información. Ejercicios y actividades para hacer con niños en casa. {Internet}. {actualizado 2020 marzo 20; citado 2020 junio 03}. Disponible en:  
<https://www.diarioinformacion.com/crecer-y-aprender/2020/03/20/ejercicios-actividades-ninos-casa/2247133.html>
- 26.** Organización Mundial de la Salud. Sanos en casa-actividad física. 2020 {citado 2020 Octubre 25}. Acceso/ campañas mundiales de salud pública de la OMS/ sanos en casa. {Internet}. Disponible en:  
<https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- 27.** Exercise is medicine. Mantener a los niños activos durante la pandemia de coronavirus. {Internet}. {actualizado 2020 abril 27; citado 2020 octubre 25}. Disponible en:  
[https://www.exerciseismedicine.org/assets/page\\_documents/EIM\\_Rx%20fo](https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20fo)

[r%20Health\\_Mantener%20a%20los%20ninos%20activos%20durante%20la%20pandemia%20de%20coronavirus\\_Spain%20\(003\).pdf](#)

28. Gándara A. Cómo compensar (en casa) la falta de actividad física de los niños. Vogue. {Internet}. 2020 marzo 20. {Citado 2020 junio 03}. Vogue España. Disponible en:  
<https://www.vogue.es/moda/articulos/entrenamiento-en-casa-para-ninos-actividades-ejercicio-fisico-juegos>
29. Aristazabal Hoyos G, Blanco Borjas D, Sánchez Ramos A y Ostiguin Meléndez R. modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en entorno a su comprensión. Scielo. {internet}. 2011. {Citado 2020 junio 04} vol.8. No.4. disponible en:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003)
30. Fernández E. Deporte para niños: 7 ejercicios que pueden hacer en casa durante la cuarentena de coronavirus. Businessinsider. {Internet} 2020 marzo 29 {citado 2020 junio 04}. Disponible en  
<https://www.businessinsider.es/7-ejercicios-pueden-hacer-ninos-casa-durante-cuarentena-609319>
31. Medina V. yoga para niños. Guiainfantil {Internet} 2020 marzo 19 {Citado 2020 junio 06}. Disponible en :  
<https://www.guiainfantil.com/servicios/yoga.htm>
32. el valor de la educación física. 10 ideas para trabajar le ef con globos desde casa. 2020. {Internet}. {Citado 2020 junio 04}. Disponible en:  
<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/articulo/10-juegos-con-globos-para-trabajar-ef-casa/>
33. Muntane Relat J. Revisiones temáticas. introducción a la investigación básica. RAPD online. {Internet}. 2010. {Citado 2020 junio 21} vol.33. Nº3. Disponible en: <https://www.sapd.es/revista/2010/33/3/03/pdf>
34. Del Canto E. Silva Alicia. Metodología cuantitativa: abordaje desde la complementariedad en ciencias sociales. Revista de Ciencias Sociales (Cr) [Internet]. 2013;III {Citado 2020 octubre 25} (141):25-34. 12(2)1-10. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/153/15329875002.pdf>
35. Sousa V. Driessnack M. Costa I. revisión de diseño de investigación resaltante para enfermería. Parte 1: diseño de investigación cuantitativa.



- Scielo {Internet}. 2007 {citado 2020 junio 22};15(3) Disponible en:  
[http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/es\\_v15n3a22.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/es_v15n3a22.pdf)
- 36.** Hernández R. Fernández C. Baptista L. Metodología de la investigación. 6<sup>ta</sup> ed. México. Mc Graw Hill education. 2014
- 37.** Municipalidad distrital de Comas. Geografía. 2015. {citado 2020 junio 29}. Población. 2020. {Internet}. Disponible en:  
<https://www.municomas.gob.pe/distrito/geografia#:~:text=El%20Distrito%20de%20Comas%20est%C3%A1,77%C2%B004'00%E2%80%9D>.
- 38.** DePerú.com {Internet}. Escuela 2060 Virgen de Guadalupe – Collique. Portal de internet. {Citado mayo 19} Disponible en:  
<https://www.deperu.com/educacion/educacion-primaria/escuela-2060-virgen-de-guadalupe-collique-64172>
- 39.** Álvarez P. ética e investigación. Dialnet. {Internet} 2018. {Citado 2020 junio 19}.vol 7-2 Disponible en  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6312423.pdf>
- 40.** Universidad de Chile. Centro interdisciplinario de estudios en bioética. Principios generales de ética. {Internet} {Citado 2020 junio 25}. Disponible en: <https://www.uchile.cl/portal/investigacion/centro-interdisciplinario-de-estudios-en-bioetica/documentos/76256/principios-generales-de-etica>



## ANEXO 2 INSTRUMENTO

### I. Presentación

Estimado estudiante me encuentro realizando un proyecto de investigación con el objetivo de “Determinar la actividad física en el hogar de los escolares de 6º de primaria en tiempo de pandemia de la Institución Educativa Virgen de Guadalupe Comas 2020” por lo cual se requiere de su participación para responder con veracidad a las preguntas del cuestionario. El tiempo de duración aproximada de la aplicación del cuestionario es de 20 minutos.

### II. Instrucciones:

A continuación se presentan diferentes preguntas de opción múltiple Marca con un aspa (X) según corresponda en cada una de las interrogantes.

### III. Datos demográficos

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: Femenino ( )                      Masculino ( )

Sección: \_\_\_\_\_

Que N° de hijo eres \_\_\_\_\_

Con quien pasas la cuarentena	
Solo con mamá	
Solo con papá	
Con ambos padres	
Con tus padres y hermanos	
Con tus padres, hermanos y otros familiares	

De las actividades que realiza en casa, marque el tiempo y las veces por semana que la realiza habitualmente, en cada actividad.		REALIZ		ESFUERZO		TIEMPO (minutos)				VECES POR SEMANA				
		A		Si, sin sudar	Termina sudando, con el corazón acelerado	15	30	45	60	1 vez	2 veces	3 veces	4 o 5 veces	Todos los días
		Si	No											
1	Bailar													
2	Rutina de acondicionamiento (ranas, abdominales)													
3	Yoga, pilates, estiramientos													
4	Saltar soga													
5	Jugar con voley globo o pelota													
6	Actividades del hogar: limpiar, sacudir													
7	Caminar o trotar													
8	Videojuego que origine actividad (baile y otros)													
9	Jugar con pelota (pataditas, con la pared, básquet, etc.)													
10	Otros (indique)													

**Validez:****CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ACTIVIDAD  
FISICA**

Nº	Ítems	Pertinencia		Claridad		Relevancia	
		Si	No	Si	No	Si	No
1	Bailar	✓		✓		✓	
2	Rutina de acondicionamiento (ranas, abdominales)	✓		✓		✓	
3	Yoga, pilates, estiramientos	✓		✓		✓	
4	Saltar soga	✓		✓		✓	
5	Jugar volej con globo o pelota	✓		✓		✓	
6	Actividades del hogar: limpiar, sacudir	✓		✓		✓	
7	Caminar o trotar	✓		✓		✓	
8	Videojuego que origine actividad (baile y otros)	✓		✓		✓	
9	Jugar con pelota (pataditas, con la pared, básquet, etc.)	✓		✓		✓	
10	Otros (indique)	✓		✓		✓	

Observaciones: Ninguna.

Opinión de aplicabilidad

Aplicable [ x ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg:**

Maestra Denisse Stefhanie Herrera Díaz

**DNI**

46165083

**Especialidad del validador:**

Licenciada en enfermería, maestra en gestión de los servicios de la salud, especialista en centro quirúrgico especializado.

**Lima 23 de junio del 2020**

  
Denisse S. Herrera Diaz  
Lic. en Enfermería  
CEP. N° 72976

**Firma del Experto Informante.**

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ACTIVIDAD FISICA

Nº	itens	Pertinencia		Claridad		Relevancia	
		Si	No	Si	No	Si	No
1	Bailar	x		x		x	
2	Rutina de acondicionamiento (ranas, abdominales)	x		x		x	
3	Yoga, pilates, estiramientos	x		x		x	
4	Saltar soga	x		x		x	
5	Jugar con voley globo o pelota	x		x		x	
6	Actividades del hogar: limpiar, sacudir	x		x		x	
7	Caminar o trotar	x		x		x	
8	Videojuego que origine actividad (baile y otros)	x		x		x	
9	Jugar con pelota (pataditas, con la pared, básquet, etc.)	x		x		xx	
10	Otros (indique)	x		x			

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad

Aplicable [ x ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg:**

Becerra Medina Lucy

**DNI**

07733851

**Especialidad del validador:**

Investigación

**Lima 23 de junio del 2020**

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ACTIVIDAD FISICA

N°	itens	Pertinencia		Claridad		Relevancia	
		Si	No	Si	No	Si	No
1	Bailar	x		x		x	
2	Rutina de acondicionamiento (ranas, abdominales)	x		x		x	
3	Yoga, pilates, estiramientos	x		x		x	
4	Saltar soga	x		x		x	
5	Jugar con voley globo o pelota	x		x		x	
6	Actividades del hogar: limpiar, sacudir	x		x		x	
7	Caminar o trotar	x		x		x	
8	Videojuego que origine actividad (baile y otros)	x		x		x	
9	Jugar con pelota (pataditas, con la pared, básquet, etc.)	x		x		x	
10	Otros (indique)	x		x		x	

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad

Aplicable [  ]

Aplicable después de corregir [  ]

No aplicable [  ]

**Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg:**

**Sallo Acostupa, Victoria DNI: 06769106**

**Especialidad del validador:**

**SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA.**

**Lima 23 de junio del 2020**



### CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ACTIVIDAD FISICA

Nº	itens	Pertinencia		Claridad		Relevancia	
		Si	No	Si	No	Si	No
1	Bailar	X		X		X	
2	Rutina de acondicionamiento (ranas, abdominales)	X		X		X	
3	Yoga, pilates, estiramientos	X		X		X	
4	Saltar soga	X		X		X	
5	Jugar con voley globo o pelota	X		X		X	
6	Actividades del hogar: limpiar, sacudir	X		X		X	
7	Caminar o trotar	X		X		X	
8	Videojuego que origine actividad (baile y otros)	X		X		X	
9	Jugar con pelota (pataditas, con la pared, básquet, etc.)	X		X		X	
10	Otros (indique)	X		X		X	

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad

Aplicable [ X ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. Mg:

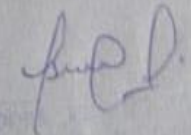
BRICENI SANCHEZ DORA

DNI

04134641

Especialidad del validador:

EMERGENCIAS y DESASTRES

  
Dr. Mg. Briceni Sanchez Dora  
Especialidad: Emergencias y Desastres  
CEP: 19007





## Autorización del director

Comas, 26 de octubre de 2020

Sra. Mgtr.  
Lucy Tani Becerra Medina  
Coordinadora del Área de Investigación  
Escuela Profesional de Enfermería  
Universidad César Vallejo – Filial Lima  
Los Olivos  
**Presente. -**

**Asunto: Autorización para la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería**

*De mi mayor consideración:*

Es muy grato dirigirme a usted para saludarla muy cordialmente en nombre de la Institución Educativa 2060 Virgen de Guadalupe y en el mío propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez la presente tiene como objetivo la autorización para que la estudiante **Jackeline Isabel Lecca Moreno** del X ciclo de estudios de la Escuela Académica Profesional de Enfermería pueda ejecutar su investigación titulada: **Actividad Física en tiempo de pandemia de los escolares de la Institución Educativa Virgen de Guadalupe, Comas- 2020**, en esta institución educativa que está bajo mi Dirección; por lo que autorizo la aplicación de la aplicación del cuestionario virtual en Google Drive en coordinación con los docentes del área de educación física

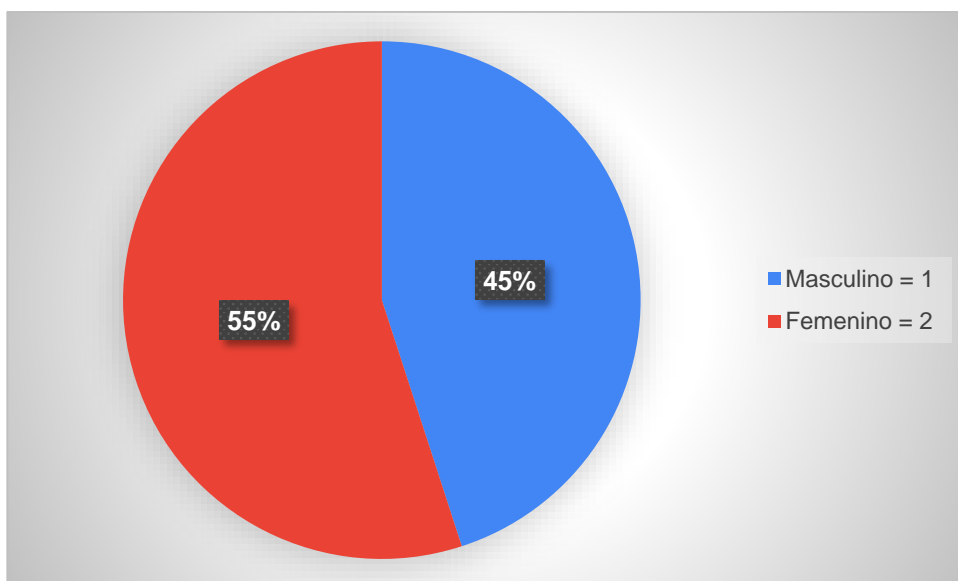
*Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.*

*Atentamente,*



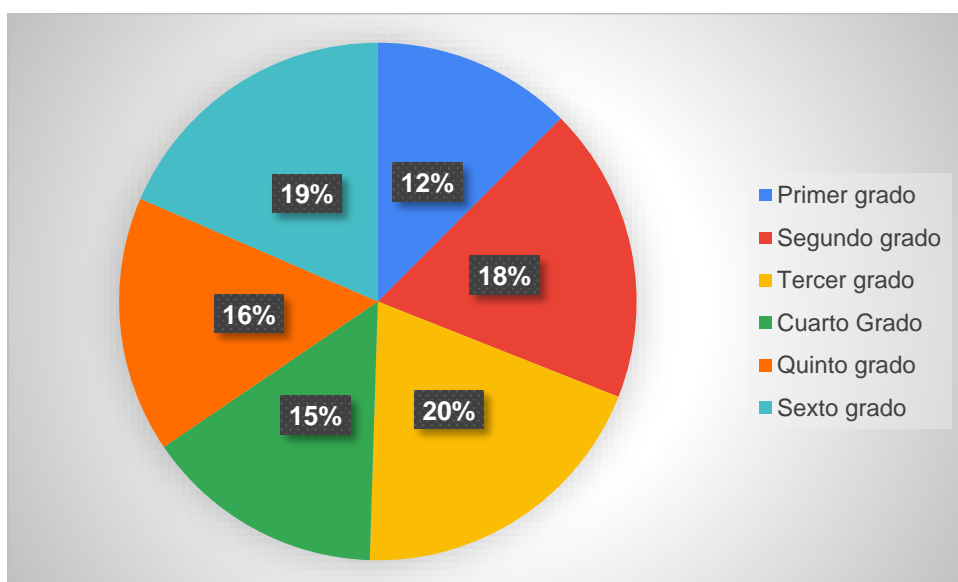
The image shows a handwritten signature in blue ink over a circular official stamp. The stamp contains the text 'INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2060 VIRGEN DE GUADALUPE', 'DIRECCIÓN', and 'CALLE N° 2060'. Below the signature, the name 'Sra. ANGEL B. ALCALDE' and the title 'DIRECTOR' are printed.

## Gráficos



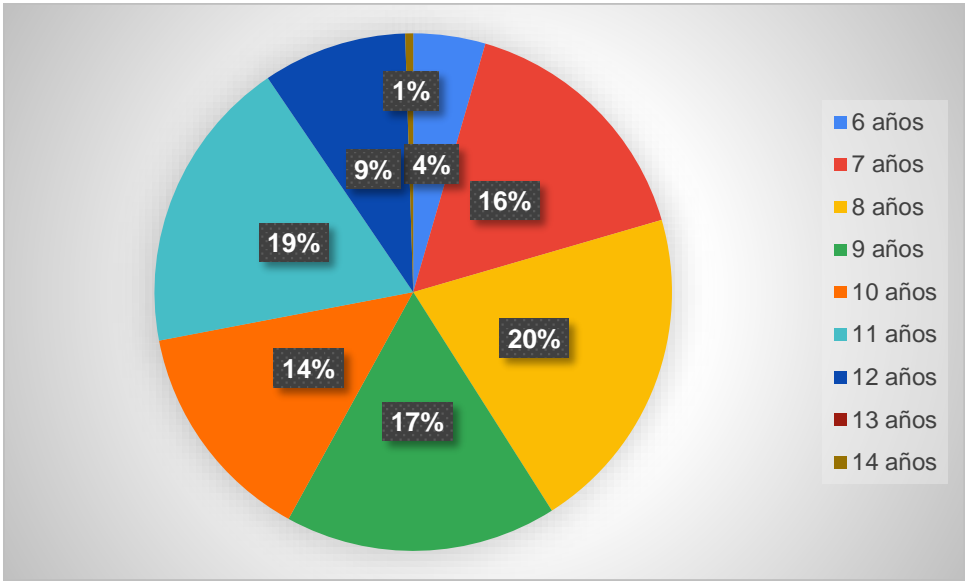
**Gráfico 1:** sexo de los estudiantes de la I.E Virgen de Guadalupe

Se evidencia que la mayor cantidad de escolares que participan de las actividades escolares y de la clase de educación física es mujeres con un 55% (110) y el 45% (90) son varones



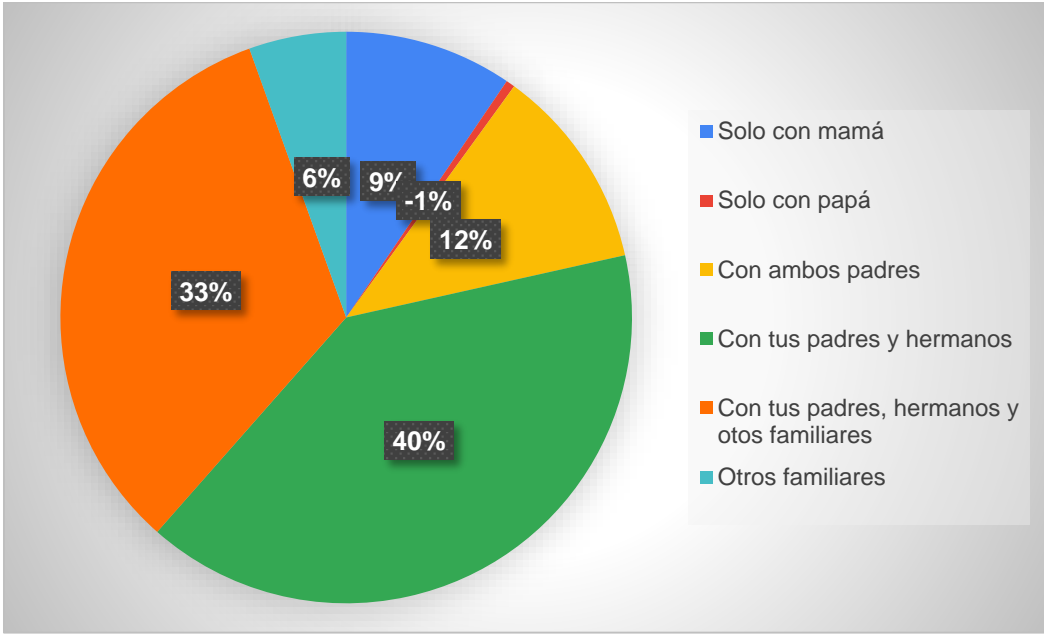
**Gráfico 2:** grado de estudios que cursan en el presente año 2020

Se evidencia que el 20% (39) de los escolares pertenecen al Tercer grado y los que menor participación de la encuesta son de primer grado con un 12% (25)



**Grafico 3:** años de edad de los escolares

Se evidencia que las edades de los escolares fluctúan entre los 6 años hasta los 14 años, pero los de mayor predominancia en esta investigación son de 8 años 20% (34)



**Grafico 4:** con quien pasas la cuarentena

Se evidencia que la mayor parte de los escolares pasaron su cuarentena con sus padres, hermanos y otros familiares 40% y que menos del 7% lo pasaron