

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
EDUCACIÓN FÍSICA**



**“ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR EN
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUARUNA DE LA
PROVINCIA DE OXAPAMPA- 2023”**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**SUBLÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
EDUCACIÓN, CULTURA, VALORES Y COMUNIDAD**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
PROFESIONAL EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN
FÍSICA**

**TESISTA:
ALIAGA LUCEN, GEAN CESAR**

**ASESOR:
Mg. VILLANUEVA Y CHANG, CARLOS ABELARDO**

**HUÁNUCO – PERÚ
2024**

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación le dedico a mi esposa Klendi, a mi hijo Alexis, a mi madre y hermano quienes me apoyaron incondicionalmente para seguir superándome profesionalmente.

GEAN

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, por darnos la oportunidad de formarnos profesionalmente en esta hermosa carrera de Educación Física.

A los maestros de la Facultad de Ciencias de la Educación UNHEVAL, por su tiempo y dedicación brindándonos todas sus enseñanzas y metodologías para la mejora de las competencias en el área de Educación Física.

Al asesor quien con entusiasmo y dedicación me brindo el apoyo en todo el proceso de la investigación.

Al director de la Institución Educativa Aguaruna por brindarme todas las facilidades para la aplicación de la investigación.

A los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Aguaruna quienes fueron el motivo para ejecutar la presente investigación y agentes fundamentales de cambio para concientizar a realizar más actividad física y estar menos pendiente en sus equipos móviles.

RESUMEN

La investigación titulada actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa- 2023, tuvo como propósito en ver la relación que existe entre la actividad física y la dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna. El tipo de investigación es básica de nivel correlacional, El diseño de investigación es descriptivo correlacional con variante transaccional. La muestra fue no probabilístico intencional. Se utilizó como instrumentos el cuestionario de actividad física y dependencia del uso del celular quienes fueron validados por expertos de distintas Instituciones públicas. Se ejecutó la investigación y se procesó los datos en el programa estadístico SPSS teniendo como resultado lo siguiente:

Las variables actividad física y dependencia del uso de celular tiene correlación negativa significativa ($p=0.035<0.05$); además se encontró que la dimensión tipo de actividad física y la variable dependencia del uso de celular tiene correlación negativa significativa ($p=0.043<0.05$); asimismo la dimensión frecuencia de la actividad física y la variable dependencia del uso de celular tiene correlación negativa significativa ($p=0.027<0.05$); la dimensión duración de actividad física y la variable dependencia del uso de celular tiene correlación negativa significativa ($p=0.029<0.05$) y la dimensión intensidad de la actividad física y la variable dependencia del uso de celular tiene correlación negativa significativa ($p=0.039<0.05$).

Concluyendo que existe relación negativa significativa entre la actividad física y la dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución educativa de Aguaruna.

Palabras claves: actividad física, dependencia, uso del celular, estudiantes.

ABSTRACT

The purpose of the research titled physical activity and dependence on cell phone use in students of the Aguaruna Educational Institution in the province of Oxapampa-2023 was to see the relationship that exists between physical activity and dependence on cell phone use in students of the Aguaruna Educational Institution. The type of research is basic correlational level. The research design is descriptive correlational with transactional variant. The sample was intentional non-probabilistic. The questionnaire on physical activity and dependence on cell phone use was used as instruments, which were validated by experts from different public institutions. The research was carried out and the data was processed in the SPSS statistical program, resulting in the following:

The variables physical activity and dependence on cell phone use have a significant negative correlation ($p=0.035<0.05$); Furthermore, it was found that the dimension type of physical activity and the variable dependence on cell phone use have a significant negative correlation ($p=0.043<0.05$); Likewise, the dimension frequency of physical activity and the variable dependence on cell phone use have a significant negative correlation ($p=0.027<0.05$); The dimension duration of physical activity and the variable dependence on cell phone use have a significant negative correlation ($p=0.029<0.05$) and the dimension intensity of physical activity and the variable dependence on cell phone use have a significant negative correlation ($p=0.039<0.05$).

Concluding that there is a significant negative relationship between physical activity and dependence on cell phone use in the students of the Aguaruna educational institution.

Keywords: physical activity, dependency, cell phone use, students.

ÍNDICE

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Resumen.....	iv
Abstract.....	v
Índice.....	vi
Índice de tablas.....	ix
Introducción.....	xi
CAPÍTULO I.....	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1. Fundamentación del problema de investigación.....	14
1.2. Formulación Del Problema	15
1.2.1. Problema general.....	15
1.2.2. Problemas específicos	15
1.3. Formulación de objetivos.....	16
1.3.1. Objetivo general	16
1.3.2. Objetivos específicos	16
1.4. Justificación	17
1.5. Limitaciones.....	18
1.6. Formulación de hipótesis generales y específicas.....	18
1.6.1. Hipótesis general.....	18
1.6.2. Hipótesis específicas.....	18
1.7. Variables.....	19
1.8. Definición teórica y operacionalización de las variables	20
CAPÍTULO II.....	22
MARCO TEÓRICO	22
2.1. Antecedentes de la investigación	22
2.2. Bases teóricas científicas	25
2.2.1. Actividad física	25
2.2.2. Beneficios de la actividad física.....	26
2.2.3. Condición física	26

2.2.4.	Ejercicio físico	27
2.2.5.	Sedentarismo	27
2.2.6.	Dimensiones	28
2.2.7.	Actividad física de intensidad moderada- vigorosa.	31
2.2.8.	Dependencia del uso de celular	31
2.2.9.	Uso inadecuado del teléfono celular	32
2.2.10.	Tipos de dependencia al celular	32
2.2.11.	Características de dependencia de uso de celulares.....	34
2.2.12.	Dimensiones.	34
2.3.	Bases conceptuales.....	36
2.3.1.	Actividad física	36
2.3.2.	Dependencia al celular.....	36
2.3.3.	Uso de celular	36
2.3.4.	Estudiantes	37
2.3.5.	Institución Educativa	37
2.4.	Bases epistemológicas o bases filosóficas o bases antropológicas	37
	CAPÍTULO III.....	40
	METODOLOGÍA.....	40
3.1.	Ámbito.....	40
3.2.	Población	40
3.3.	Muestra.....	40
3.4.	Nivel y tipo de estudio.....	40
3.4.1.	Nivel de investigación.....	40
3.4.2.	Tipo de investigación.....	40
3.5.	Diseño de investigación	41
3.6.	Métodos técnicas e instrumentos	41
3.6.1.	Técnica.....	41
3.6.2.	Instrumento	41
3.7.	Validación y confiabilidad del instrumento	42
3.7.1.	Validez	42
3.7.2.	Confiabilidad	42
3.8.	Procedimiento.....	43
3.9.	Tabulación y análisis de datos.....	44

3.9.1. Tabulación.....	44
3.9.2. Análisis de datos	44
3.10. Consideraciones éticas	44
CAPÍTULO IV	45
RESULTADOS	45
4.1. Resultados descriptivos.....	45
4.2. Resultados inferenciales.....	48
4.2.1. Prueba de hipótesis para la normalidad de datos	48
4.2.2. Hipótesis general.....	48
4.2.3. Hipótesis específica 1.....	49
4.2.4. Hipótesis específica 2.....	50
4.2.5. Hipótesis específica 3.....	51
4.2.6. Hipótesis específica 4.....	52
CAPÍTULO V	53
DISCUSIÓN	53
CONCLUSIONES	56
RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS.....	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS.....	60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de confiabilidad.....	42
Tabla 2. Estadística de fiabilidad del instrumento de actividad física.....	43
Tabla 3. Estadística de fiabilidad del instrumento dependencia del uso del celular.....	43
Tabla 4. Nivel de actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.....	45
Tabla 5. Nivel del tipo de actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.....	45
Tabla 6. Nivel del tipo de actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.....	46
Tabla 7. Nivel de la duración de la actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.....	47
Tabla 8. Nivel de la intensidad de la actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.....	47
Tabla 9. Prueba de normalidad de puntajes.....	48
Tabla 10. Relación entre actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.....	48
Tabla 11. Relación entre la dimensión tipo de actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.....	49
Tabla 12. Relación entre la dimensión frecuencia de actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.....	50

Tabla 13. Relación entre la dimensión duración de la actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.....	51
Tabla 14. Relación entre la dimensión intensidad de la actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.....	52

INTRODUCCIÓN

Realizar actividad física hoy en día es muy importante para la persona, porque ayuda mejorar la salud tanto física como mental; la actividad física mejora la calidad de vida de las personas porque mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, en el aspecto fisiológico permite que la persona mejore su condición física, controlando el sobrepeso ya que hoy en día es muy común ver en personas que no realizan ningún tipo de actividad por que viven una vida sedentaria.

Se consideró los aportes de la OMS quienes consideran que la actividad física son cualquier tipo de movimientos que cuerpo realiza con la ayuda de los músculos esqueléticos que realizan un gasto de energía. Las actividades físicas que más se practican son: caminar, andar en bicicleta, hacer ejercicio, participar en actividades recreativas y lúdicas; todas estas actividades se pueden realizar en distintas formas y es accesible para todos.

El realizar actividad física permite en la persona a mantenerse fuerte anímicamente y corporalmente haciendo que la persona mejore a largo plazo su salud cerebral, corazón, peso corporal, permite fortalecer los huesos y mejorar el equilibrio y coordinación. Al respecto la Organización Mundial de la Salud (OMS ,2023) sostiene que la actividad física regular es de beneficio para prevenir y controlar enfermedades no contagiosas, además permite mejorar la presión arterial alta, permite mantener un peso saludable y mejorar la salud Psicológica, mejorando la calidad de vida. La organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019) Sostiene que existen distintas formas para hacer actividad física tales como: caminar, andar en bicicleta, hacer ejercicio y recreación activa (como bailar, hacer yoga o practicar algún tipo de deporte). La actividad física también se puede realizar en cualquier lugar tanto en el trabajo y en casa.

Toda actividad física puede aportar beneficios para la salud si se realiza de forma regular y con suficiente intensidad y duración.

Por lo tanto, si las personas no realizan actividad física o viven un estilo de vida inactiva podrían sufrir como consecuencia el aumento de riesgo de padecer enfermedades del corazón, sufrir obesidad, o perder masa muscular porque ya no se utiliza tanto los músculos.

De lo expuesto, es necesario identificar aquellas personas que tiene una vida sedentaria incentivarle a la realización de actividad física para que mejoren su salud.

Se observó en la Institución Educativa de Aguaruna de la provincia de Oxapampa, los estudiantes no realizan actividad física porque están más al pendiente de sus equipos celulares, y esto trae como consecuencia la no realización de diversos tipos de actividades físicas que beneficien que beneficien su salud física y mental.

Al respecto se realizaron estudios importantes como Carrión (2017) quien investigó sobre el uso del celular y su influencia en las actividades académicas y familiares de los estudiantes. Ordoñez (2019) investigó sobre el uso de dispositivos tecnológicos relacionados con la actividad física y estado nutricional. Julcapari (2021) investigó sobre la Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19. Curí (2018) investigó la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y estilos de vida saludable. Jáuregui (2022) investigó el nivel de actividad Física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-2019. Parajes & Vigilio (2022) investigó sobre las redes sociales y el comportamiento de los alumnos.

Se evidencia de la actividad física y la dependencia del uso del celular, son investigaciones que se realizaron en diversos ámbitos y años, pero no

existen estudios e investigaciones realizadas en Instituciones Educativas de la provincia de Oxapampa.

Por tanto, se planteó el siguiente problema general ¿Existe relación entre actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023? Y los problemas específicos fueron en base a las dimensiones de la actividad física: tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad.

En cuanto a los objetivos de la investigación fueron Establecer la relación entre actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023 y los específicos también fueron en base a las dimensiones de actividad física: tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad.

CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación del problema de investigación

El uso de las tecnologías hoy en día está evolucionando notablemente en los seres humanos y se está realizando grandes avances en todo el mundo, ya que el internet, los teléfonos móviles, televisión, radio, tabletas, computadoras, etc. Son parte del vivir de cada día de las personas y estamos al pendiente de ellos cada vez más.

El uso de los equipos celulares en la actualidad en el ámbito educativo es una herramienta fundamental para el docente y estudiante ya que gracias a este equipo tecnológico permite obtener información, grabar audio y videos, realizar video llamadas, entretenimiento, etc. Que permite grandes logros en la enseñanza de los docentes y lograr mejoras en el rendimiento académico de los estudiantes.

Se ha observado que en la Institución Educativa de Aguaruna de la provincia de Oxapampa los estudiantes hacen demasiado uso de los equipos celulares que son utilizados con otros fines que no son educativos tales como las redes sociales, juegos virtuales, observan paginas prohibidas, trayendo como consecuencia que los estudiantes realicen poca o ningún tipo de actividad física trayendo consecuencias el bajo rendimiento escolar e inclusive algunas enfermedades.

La presente investigación tuvo como finalidad de investigar la relación entre actividad física y la dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa, ya que la utilización de los celulares para fines educativos son “buenas” porque son recursos que se utilizan para la mejora de los aprendizajes, pero en otras ocasiones son “malas” porque los

estudiantes están más pendiente de ellos realizando otras actividades que se olvidan o les da pereza realizar actividades física.

Se han realizado investigaciones como Punina (2019) quien investigo la “Aplicación móvil y su incidencia en la actividad física”. Gavilán (2018) quien investigo la “Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y estilos de vida saludable en Periodistas de la provincia de Ica”. Román (2017) quien investigó “El uso del celular y su influencia en las actividades académicas y familiares de los estudiantes de la ciudad de Quito. En las investigaciones mencionadas los autores buscan ver la influencia de los celulares y su incidencia en las actividades físicas, estilos de vida y actividades académicas, pero no se investigó la actividad física y el uso de celulares, por la cual me impulsa a investigar y me motiva a formular el siguiente problema.

1.2. Formulación Del Problema

1.2.1. Problema general

¿Existe relación entre actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿Existe relación entre tipo de actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023?
- b) ¿Existe relación entre la frecuencia de la actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la

Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023?

- c) ¿Existe relación entre la duración de la actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023?
- d) ¿Existe relación entre la intensidad de la actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023?

1.3. Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo general

Establecer la relación entre actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- a) Establecer la relación entre el tipo de actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.
- b) Establecer la relación entre la frecuencia de la actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.
- c) Establecer la relación entre la duración de la actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la

Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.

- d) Establecer la relación entre la intensidad de la actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.

1.4. Justificación

El proyecto de investigación surgió de la problemática que existe hoy en día en la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa donde se puede observar y evidenciar que los estudiantes hacen demasiado uso de los celulares para realizar distintos tipos de actividades que no son netamente académicas esto trae como consecuencia que poco o nada les interesa realizar actividades físicas ya que son importantes para nuestra salud corporal y mental.

Con los resultados que se obtuvieron de la presente investigación se busca que los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa tomen conciencia del mal uso y tiempo excesivo que dedican a sus celulares y tomar mayor importancia a realizar distintas actividades físicas.

Esto permite que los estudiantes se mantengan físicamente activos y que realicen actividades físicas, evitando utilizar demasiado los celulares que a larga les va traer como consecuencia en desarrollar distintos tipos de enfermedades que son perjudiciales para su salud física y mental.

1.5. Limitaciones

- a) **Limitación espacial:** el presente proyecto de investigación se realizó en la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa del departamento de Pasco.
- b) **Limitación temporal:** La investigación se realizó en el año 2023-2024.
- c) **Limitación conceptual:** La investigación solo se basó en actividad física y la dependencia del uso del celular en estudiantes de una Institución Educativa de la provincia de Oxapampa 2023.

1.6. Formulación de hipótesis generales y específicas

1.6.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre actividad física y la dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.

1.6.2. Hipótesis específicas

- a) Existe relación significativa entre el tipo actividad física y la dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.
- b) Existe relación significativa entre la intensidad de la actividad física y la dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.
- c) Existe relación significativa entre la frecuencia de la actividad física y la dependencia del uso del celular en estudiantes de

la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.

- d) Existe relación significativa entre la duración de la actividad física y la dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.

1.7. Variables

1.7.1. Variable 1

Actividad física.

1.7.2. Variable 2

Dependencia del uso de celular.

1.8. Definición teórica y operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	Escala de valores	Rango	
Variable 1 Actividad física	OPS (2019) Sostiene que la actividad física se puede lograr de varias maneras: andar en bicicleta, caminar, hacer ejercicio y recreación activa (como bailar, hacer yoga o practicar algún tipo de deporte). La actividad física también se puede realizar en cualquier lugar tanto en el trabajo y en casa. Toda actividad física puede aportar beneficios para la salud si se realiza de forma regular y con suficiente intensidad y duración.	La actividad física se evaluó, mediante un cuestionario de opinión que se elaboró considerando cada una de las dimensiones.	Tipo de actividad física.	Modalidad específica de ejercicio que una persona realiza.	1,2,3	Nominal	10-21 22-32 33-42	Bajo 3-6 Moderado 7-10 Alto 11-14
			Frecuencia de la actividad física.	Realiza actividades físicas diaria, semanal o mensual.	4	Bajo Moderado		Bajo 1-2 Moderado 3 Alto 4
			Duración de la actividad física.	Desarrolla actividades físicas menos de 10 min, entre 10 min y 30 min o más de 30 min.	6,8,10	Alto		Bajo 3-5 Moderado 6-9 Alto 10-12
			Intensidad de la actividad física.	Realiza actividades físicas vigorosa, moderada, leve o baja.	5,7,9			Bajo 3-5 Moderado 6-9 Alto 10-12

Variable 2 Dependencia de uso de celular	Asmat (2015), “Manifiesta que el usuario no es adicto al Smartphone, el usuario es adicto a las funciones que le permite el Smartphone gracias al internet (Redes Sociales, Correo, Internet, Juegos, etc.). El uso de esto, es un hábito de conductas peligrosas, pues particularmente pienso que sí, el uso de Smartphone en exceso puede poner en peligro nuestra integridad física en más de una oportunidad.”	La dependencia de uso de celulares se evaluó mediante un cuestionario de opinión que se elaboró considerando cada una de las dimensiones.	Abstinencia	Hace referencia tanto al malestar que se genera cuando no se puede utilizar el teléfono móvil.	8,11,13,14,15,16,20,21.	Ordinal 0 – nunca 1. Rara vez. 2- a veces 3- con frecuencia. 4- muchas veces.	Bajo 0-28 Moderado 29-56 Alto 57-84	Bajo 0-11 Moderado 11-22 Alto 22-32
			Ausencia de control y problemas derivados al consumo.	Hace referencia a la dificultad en dejar de usar el teléfono, a pesar de encenderlo.	1,2,3,4,7,10.			Bajo 0-8 Moderado 9-16 Alto 17-24
			Tolerancia e interferencia con otras actividades.	Hace mención al incremento en el uso del teléfono.	5,6,9,12,17,18,19.			Bajo 0-9 Moderado 10-18 Alto 19-28

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales:

Moreno, Medina, Enríquez, García & Ceballos (2021) investigó sobre la actividad física y el uso de redes sociales en estudiantes de secundaria, investigación que realizó en México; quienes concluyeron que los estudiantes hombres y mujeres tienen un bajo nivel en cuanto a la realización de actividades físicas porque están realizando otras actividades con sus dispositivos móviles; además gran parte del tiempo hacen uso de las redes sociales y están conectados a cualquier hora y emplean sus celulares para ver YouTube y jugar videojuegos durante toda la semana y no hay nada que les motive a realizar actividades físicas.

Carrión (2017) investigó sobre el uso del celular y su influencia en las actividades académicas y familiares de los estudiantes de Bachillerato, investigación que realizó en Ecuador; donde llega a la conclusión que existe un alto predominio de los estudiantes por el uso de celulares en especial por el mensaje de texto y WhatsApp y esto se suma a la utilización para su distracción y entretenimiento con juegos y músicas y la grabación de fotos, videos y audios; además un alto porcentaje lo utiliza en casa por más de 3 a 5 horas diarias.

Ordoñez (2019) investigó sobre el uso de dispositivos tecnológicos relacionados con la actividad física y estado nutricional, investigación que realizó en Ecuador; donde concluye que se pudo evidenciar que el 74% de los estudiantes no realiza actividad física y que el 70%

utilizan sus celulares para conectarse a las redes sociales y el 30% para la realización de actividades académicas, y que el promedio de uso de los celulares por parte de los estudiantes es de dos horas a más; También se demostró que el 99% de los estudiantes utilizan sus equipos tecnológicos con mucha frecuencia y que no practican actividades físicas ni tampoco ejercicios.

La investigadora también concluye que el uso excesivo de los equipos tecnológicos afecta su salud física y mental perturbando el estado emocional de los estudiantes.

Antecedentes nacionales:

Julcapari (2022) investigó sobre la actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, investigación que realizó en Perú, donde concluye que el nivel de actividad física es muy bajo en los estudiantes varones y mujeres de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y no cumplen con los requisitos dados por la OMS; además los internos de terapia física y rehabilitación no realizan actividades físicas, presentando un nivel bajo ya que están adoptando prácticas sedentarias en sus estilos de vida.

Gavilán (2018) investigó la dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y estilos de vida saludable, investigación que realizó en Perú, donde demuestra que el 91% de los periodistas de la provincia de Ica muestra una dependencia a los teléfonos inteligentes; así mismo logró determinar que entre el 47% y 49% de los estudiantes muestra una dependencia por el uso de las redes sociales, llamadas de voz, grabaciones de audio, fotos y video como también al uso de archivos PPT, Word, Excel y PDF influyen en sus estilos de vida saludable.

Jáuregui (2022) investigó sobre el nivel de actividad Física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-2019, investigación que realizó en Perú; donde concluye que el 80% estudiantes entre 12 y 17 años de edad tienen un nivel bajo en la ejecución de actividades físicas y el 20% se encuentra en un nivel moderado y alto en relación a la actividad física, además demostró que los estudiantes practican pequeñas actividades con frecuencia de 2 a 3 veces por semana con una intensidad leve y poca duración menos de 10 min.

Antecedentes locales:

García, Tevez & Lorenzo (2021) investigaron el uso de las redes sociales y rendimiento académico en el área de inglés, investigación que se realizó en Huánuco; donde llegan a la conclusión que existe relación del uso de redes sociales y rendimiento académico en dicha área; asimismo demostraron que existe relación entre las redes sociales y la comunicación oral, lectura de textos y la escritura de textos en el área de inglés.

Parajes & Vigilio (2019) investigaron sobre las redes sociales y el comportamiento de los alumnos, investigación que realizo en Huánuco; donde llegaron a la conclusión que el uso de las redes sociales tiene un efecto significativo en el comportamiento de los estudiantes de la institución educativa Alipio Ponce; asimismo así mismo influye en el comportamiento social, aprendizaje y la salud de los estudiantes.

2.2. Bases teóricas científicas

2.2.1. Actividad física

Definición

La OMS (2023) manifiesta que es el movimiento que el cuerpo realiza y produce un desgaste de energía. La actividad física hace referencia a todo tipo de movimiento que se realiza inclusive en los tiempos de ocio, cuando se realiza algún trabajo, etc. La práctica de actividad física tanto moderada y la vigorosa permite mejorar la salud física y mental de la persona.

Las actividades físicas que más se practican son: participar en actividades recreativas y lúdicas, andar en bicicleta, caminar, hacer ejercicio, todas estas actividades se pueden realizar en distintas formas y es viable para la todas las personas.

Además cuando una persona realiza actividad física previene y controla todo tipo de enfermedades que no son contagiosas, ayudando a prevenir que la presión de las arterias se eleve y que la persona mantenga su peso ideal mostrando un bienestar que le permita tener una mejor calidad de vida.

OPS (2019) Sostiene que la actividad física se puede lograr de varias maneras: andar en bicicleta , caminar, hacer ejercicio y recreación activa (como bailar, hacer yoga o practicar algún tipo de deporte). La actividad física también se puede realizar en cualquier lugar tanto en el trabajo y en casa. Toda actividad física puede aportar beneficios para la salud si

se realiza de forma regular y con suficiente intensidad y duración.

2.2.2. Beneficios de la actividad física.

Zemsania (2023) sostiene que los beneficios de la actividad física son:

a) Fisiológico

Realizar actividad física disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes, cáncer de colon; permite controlar el exceso de peso; fortalece los huesos y músculos permitiendo a realizar esfuerzos sin fatiga.

b) Psicológico

Realizar actividad física permite mejorar el estado del ánimo; ayuda a superar la timidez; mejora la autopercepción de la imagen y autoestima corporal, regula el sueño y mejora el rendimiento escolar.

c) Sociales

Realizar actividad física fomenta la sociabilidad, estimula la participación, estimula a realizar trabajos y juegos en equipo y nos enseña a asumir responsabilidades.

2.2.3. Condición física

Pérez y Gardey (2010) Manifiesta que la condición física es el estado del cuerpo de una persona; la persona que tenga una buena condición física es aquel individuo que puede realizar distintas actividades con vigor y efectividad, evitando

cualquier tipo de lesiones con un reducido gasto de energía; pero aquella persona que tenga una mala condición física se siente cansado con poca efectividad y capacidad al momento de realizar algún tipo de actividad.

Una persona con sobrepeso es un claro ejemplo de una persona con mala condición física porque va tener dificultades para realizar distintas actividades en su vida diaria a causa de su bajo nivel de resistencia y la frecuencia de la actividad disminuye.

La condición física está relacionada con la capacidad de resistencia, porque mantiene esfuerzos intensos durante un periodo de tiempo prolongado; asimismo, la velocidad permite realizar en menos tiempo muchas actividades; la flexibilidad, permite que las articulaciones se muevan al máximo y la fuerza que permite vencer a la resistencia.

2.2.4. Ejercicio físico

Sacyl (2018) sostiene que los ejercicios son actividades planificadas, estructuradas y repetitivas que tienen como objetivo mantener y mejorar nuestra forma corporal; además comprende el nivel de energía y vitalidad que nos permite realizar los quehaceres diarios, disfrutar enérgicamente de nuestro tiempo libre, reducir las enfermedades causadas por la inactividad física y maximizar la capacidad intelectual.

2.2.5. Sedentarismo

OMS (2018) Se refiere a cualquier comportamiento caracterizado por un gasto de energía de menos de 1,5 MET (una medida de la tasa metabólica) mientras está sentado o acostado. MET es la cantidad mínima de oxígeno que el cuerpo necesita para mantener los signos vitales; así mismo la inactividad física es la ineficiencia de movimiento según las recomendaciones del colegio americano de medicina del deporte quienes consideran que se debe realizar 150 minutos de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de vigorosa, la cual es la misma para la población adulta según OMS.

2.2.6. Dimensiones

Ruiz (2013) sostiene que las actividades físicas son difíciles de medir y que frecuencia, intensidad, y duración son indispensables para medir las actividades físicas.

2.2.6.1. Tipo de actividad física.

Ministerio de Educación (2022) manifiesta que el tipo de actividad física es la “modalidad específica de ejercicio que una persona realiza” y los clasifica de la siguiente manera:

- a) Actividades Cardiovasculares (aeróbicas): son denominadas como cardiorrespiratorias ya que requieren la utilización de los pulmones y el corazón para transportar oxígeno en todo el cuerpo; este tipo de actividad hace mover los músculos grandes como las piernas y brazos.

Algunos ejemplos son: caminar, trote liviano, bailar, etc.

- b) Actividades de fuerza y resistencia muscular: es la capacidad que tiene el musculo para generar tensión y ayudan a mejorar la potencia, fuerza y la resistencia. Algunos ejemplos son: subir escaleras, saltar, levantar pesas, hacer abdominales.
- c) Actividad de flexibilidad: que tiene la capacidad de mover en su totalidad las articulaciones del cuerpo, es beneficiosa para cualquier actividad que está relacionada con el desplazamiento, flexiones, extensiones, contorsiones y estiramiento. Algunos ejemplos son agacharse, ejercicios de yoga, estirarse, girar.
- d) Actividad de coordinación: tiene como fin el realizar movimientos precisos y suaves utilizando el sistema nervioso y el cerebro con el sistema locomotor para realizar las siguientes acciones como: actividades de equilibrio corporal, actividades rítmicas, coordinación espacial, coordinación entre el sentido de la vista-pie y mano-ojo.

2.2.6.2. Frecuencia.

Ruiz (2013) sostiene que la frecuencia es la cantidad de repeticiones que se da al realizar la actividad física teniendo en cuenta el espacio de tiempo a considerar.

Minedu (2022) manifiesta que la frecuencia también es conocida como nivel de repetición ya que es el número de veces que la persona realiza actividad física a la semana.

2.2.6.3. Duración.

Ruiz (2013) manifiesta que es el número de minutos de actividad física realizada, se puede realizar de forma continua (es decir, en una sesión) o de forma interrumpida, que sea acumulado en el transcurso de todo el día, dichas sesiones de actividad física se deben dar al menos 10 minutos de duración.

Asimismo sostiene que el tiempo asignado a la actividad física practicada se da de dos formas: la primera es continua que puede ser en un tiempo de 30 minutos por 5 días a la semana y la segunda es interrumpida realizado en sesiones de 10 minutos con descanso de 3 minutos por cada sesión realizada.

2.2.6.4. Intensidad.

Ruiz (2013) Define a la intensidad como el nivel de esfuerzo que exige una actividad física y es igual a la energía necesaria para realizarla. Es la variable más importante y difícil de medir. El autor se refirió a la intensidad como una calidad de esfuerzo máximo que demanda realizar actividad física siendo semejante a la potencia (actividad física de corta duración hasta 3 minutos y 170-220 pulsaciones por minuto aproximadamente).

Minedu (2022) es el nivel descrita como leve, moderada o vigorosa ya que es el esfuerzo que involucra la actividad física.

2.2.7. Actividad física de intensidad moderada- vigorosa.

Minedu (2022) sostiene que existe dos tipos de intensidad:

- La intensidad Moderada: es toda actividad que requiere un moderado esfuerzo que acelera el ritmo cardiaco del corazón de una manera perceptible, aumenta el calor corporal ya que puede hacer producir un poco de sudoración y hace aumentar la frecuencia de la respiración; ejemplo: bailar, jardinería, caminar a paso rápido, tareas domésticas, paseo, etc.
- La intensidad Vigorosa: es toda actividad que requiere un esfuerzo intenso provocando una respiración muy rápida y aumenta sustancialmente la frecuencia cardiaca del corazón, hace provocar mucha sudoración generado por un ejercicio intenso, ejemplo: correr, pedalear fuerte, deportes y juegos competitivos, etc.

2.2.8. Dependencia del uso de celular

Castillo, Tenezaca & Mazón (2021) manifiestan que la dependencia al celular es cuando un individuo presenta una adicción conductual teniendo como consecuencia el deterioro social y afectivo que hace que la persona que sufre de esta enfermedad se descuide de las actividades importantes que

realizaba, utilizando el celular en sitios o lugares inapropiados y sienta angustia cuando no está con su celular.

Finalmente, Asmat (2015), “Manifiesta que el usuario no es adicto al Smartphone, el usuario es adicto a las funciones que le permite el Smartphone gracias al internet (Redes Sociales, Correo, Internet, Juegos, etc.). El uso de esto, es un hábito de conductas peligrosas, pues particularmente pienso que sí, el uso de Smartphone en exceso puede poner en peligro nuestra integridad física en más de una oportunidad.”

2.2.9. Uso inadecuado del teléfono celular

Ortiz & Aguilar (2019) sostienen que el teléfono celular es una herramienta de comunicación que se está utilizando excesivamente porque conlleva a la adicción en los adolescentes; asimismo Jiménez (2010) citado por Ortiz & Aguilar manifiesta que los adolescentes entre 14 y 16 años de edad son los que están en peligro de riesgo en su salud, porque son vulnerables a adquirir malos hábitos y esto trae como consecuencia el bajo rendimiento escolar y provocar accidentes viales por distracción.

2.2.10. Tipos de dependencia al celular

Gavilán (2018) indica que existen diversos tipos a la dependencia del uso del celular.

2.2.10.1. Dependencia por el uso de redes sociales.

Echeburúa (2023) manifiesta que este tipo de dependencia se produce cuando en el individuo esta

conecto continuamente y de manera descontrolada en las redes sociales padeciendo síntomas de irritabilidad, depresión y ansiedad ante la pérdida temporal del celular o incluso cuando se queda sin conexión, además aumenta el tiempo de permanecer conectado a las redes sociales para sentir satisfacción.

2.2.10.2. Dependencia por el uso de llamadas de voz y mensajería.

La adicción a las llamadas de voz y mensajería de texto y WhatsApp se basa en realizar llamadas, mirar, enviar y confirmar a cada momento si ha recibido llamadas, mensajes o en la urgencia de responder con inmediatez. La dependencia también proviene de la inquietud y ansiedad que provoca ver si las llamadas y mensajes han sido leídos y contestados en su momento oportuno.

2.2.10.3. Dependencia por el uso de grabadores de audio, foto y video.

UNAM (s,f) sostiene que es la adicción por grabar un audio, tomar unas fotos y grabar videos es una conducta obsesiva cuya característica es el deseo incontrolable por realizar este tipo de acciones y publicarlas inmediatamente en las redes sociales para ganar likes.

2.2.11. Características de dependencia de uso de celulares.

Chóliz (2012) se presenta los siguientes síntomas:

- Costo económico elevado por el uso excesivo en llamadas y mensajes de texto.
- Problemas con los padres por la utilización excesiva del teléfono.
- Problemas en el colegio teniendo bajas calificaciones.
- La persona tiene la necesidad de estar llamando o enviando mensajes a cada momento.
- Si lleva mucho tiempo sin utilizar el celular sufre alteraciones emocionales.

2.2.12. Dimensiones.

Soria (2018) dimensiona de la siguiente manera.

2.2.12.1. *Abstinencia al celular*

BBC (2015) sostiene que es la monofobia, el temor de quedarse sin celular, teniendo como consecuencia una ansiedad cuando pierde el acceso a su teléfono móvil; y que cada día más está creciendo velozmente siendo los adolescentes y jóvenes quienes se están volviendo adictos.

Muñoz y Agustín (2005) sostiene que una persona adicta pierde la posibilidad de usar su teléfono celular aparecen síntomas del síndrome de abstinencia por ejemplo cuando fallara el celular, se acaba la batería o se perdiera el celular

las personas muestran síntomas de ansiedad y malestar general.

2.2.12.2. Ausencia de control y problemas derivados al consumo.

Pulido (2021) sostiene que es la falta de control en el uso del teléfono celular y se evidencia que las personas que pasan tiempo con su teléfono móvil desatan un bienestar individual porque están al día con la tecnología; por otra parte, la falta de control asociada al malestar psicológico en las personas se evidencia existe prevalencia de ansiedad, depresión y estrés asociados con la intensidad que se utiliza el teléfono celular.

2.2.12.3. Tolerancia e interferencia con otras actividades.

Libuy citado por Bello, Díaz y Gómez (s.f) manifiesta que el individuo posterga sus actividades por darle más utilidad al teléfono celular ya que interfiere en sus relaciones interpersonales afectando la convivencia familiar, impide cumplir con las responsabilidades y tener problemas de salud física como dolor en la cabeza, tendinitis y problemas para conciliar el sueño.

2.3. Bases conceptuales

2.3.1. Actividad física

OMS (2023) manifiesta que la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo, el caminar, correr, bailar, nadar hacer distintos trabajos son actividades físicas que realizamos día a día.

2.3.2. Dependencia al celular

Castillo, Tenezaca & Mazón (2021) manifiestan que la dependencia al celular es cuando un individuo presenta una adicción conductual teniendo como consecuencia el deterioro social y afectivo que hace que la persona que sufre de esta enfermedad se descuide de las actividades importantes que realizaba, utilizando el celular en sitios o lugares inapropiados y sienta angustia cuando no está con su celular.

2.3.3. Uso de celular

Educa Edtech (s.f) manifiesta que la utilización es para que las personas se puedan comunicar, realizar investigaciones, entretenimiento, jugar, ver películas, redes sociales y fundamentalmente para los estudios; asimismo se debe conocer la manera de utilizarlo correctamente y aprovechar todos sus beneficios en aspectos positivos.

2.3.4. Estudiantes

Minedu (2003) sostiene que un estudiante es aquel sujeto que tiene como ocupación principal de estudiar, su principal función es aprender distintas materias, ciencia, arte, etc.

2.3.5. Institución Educativa

Minedu (2003) es la primera instancia y el principal sistema educativo de gestión descentralizada que presta servicio de manera privada y pública, asimismo tiene como finalidad la formación integral y el logro de aprendizaje de los estudiantes poniendo a disposición su infraestructura para el desarrollo de distintas actividades extracurriculares y comunitarias.

2.4. Bases epistemológicas o bases filosóficas o bases antropológicas

Nativos e inmigrantes digitales

Prensky (2010) manifiesta que nuestros hijos de hoy en día están siendo socializados de un modo distinto al de sus padres porque ellos han crecido y nacido con la tecnología, los hijos de ahora pasan más de 10 mil horas son invertidas en video juegos; 10 mil horas se emplean para hablar por teléfono; más de 200 mil mensajes de correo electrónico; más de 20 mil horas mirando la TV; estos datos numéricos reflejan la realidad de nuestros estudiantes que hoy en día se mueven.

Los estudiantes de la Institución Educativa de Aguaruna están siendo socializados de una manera distinta al de sus padres, porque desde la llegada de la corriente eléctrica en la comunidad, la llegada de internet, los estudiantes se pasan más horas con sus equipos

tecnológicos, esto trae como consecuencia la no realización de actividad física.

Los estudiantes “Nativos Digitales” y los profesores “Inmigrantes Digitales” son causas de muchos problemas en nuestra educación que se ven afectadas hoy en día, ya que el cerebro de un nativo es distinto al de los inmigrantes fisiológicamente, porque ellos crecieron con estos estímulos digitales desde su primera etapa de crecimiento.

Los estudiantes de la Institución Educativa de Aguaruna están creciendo en medio de la tecnología y es por eso que tiene una manera de pensar distinto al de los demás, especialmente al de sus profesores, porque se aferran a su celular incumpliendo las normas de convivencia porque lo utilizan en cada momento y sin medida; asimismo no hacen caso a sus padres e incumpliendo su rol de hijo.

Asimismo, los niños que crecieron junto al ordenador tienen una manera de pensar distinto a otras personas, ya que tienen una mente hipertextual, ya que realizan una cosa a otra paralelamente, además Prensky sostiene que a los niños les gusta demasiado los juegos más que practicarlos.

Los estudiantes están realizando simultáneas actividades a la vez, como por ejemplo pueden estar escuchando la clase y a su vez estar viendo imágenes o videos, a los estudiantes les encanta jugar juegos en línea y no tienen interés por practicar actividades físicas.

La autodeterminación y adherencia al ejercicio físico

Moreno (2011) sostiene que la motivación en diversos ámbitos de la vida ha sido aplicada siendo uno de ellos la actividad física y el

deporte y estos han ido evolucionando de modelos mecanistas a sociales.

Los estilos de vida sedentaria, la obesidad en los jóvenes y el abandono en el deporte es una preocupación para nuestra sociedad siendo motivo de estudio la motivación y actividad física y el deporte, ya que los niños y adolescentes hoy en día se les debe motivar hacer deporte con el fin de que ellos tengan un estilo de vida saludable más allá de obligarles a realizarlo; además la realización de deportes se debe practicar de manera regular logrando excelentes beneficios para la salud, debe ser prioritario ya que el practicar actividades físicas – deportivos influye positivamente en el desarrollo de la persona de manera individual y social.

Asimismo, se debe realizar programas de entrenamiento promoviendo la motivación, diversión y disfrute, permitiendo potenciar actitudes positivas hacia el deporte y no experiencias humillantes o aburridas que se dan en algunos centros de entrenamiento. Además, se debe relacionar la teoría de adherencia al deporte con la adherencia al ejercicio físico.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. Ámbito

El presente proyecto de investigación se realizó en la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa, departamento de Pasco.

3.2. Población

50 estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa, departamento de Pasco.

3.3. Muestra

Salant y Dillman (1994) mencionan que la técnica de muestreo es no probabilístico intencional, Pues el grupo poblacional elegido contaba con las características y los escenarios que permitían realizar la investigación. La muestra es de 45 estudiantes de la I.E Aguaruna.

3.4. Nivel y tipo de estudio

3.4.1. Nivel de investigación

Sampieri (2019) Es de tipo correlacional, ya que se determinó la relación que existe entre la variable 1 (actividad física) y la variable 2 (dependencia del uso del celular)

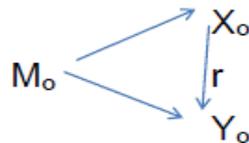
3.4.2. Tipo de investigación

Muntané (2010) Es una investigación básica porque está orientada a la búsqueda de nuevos conocimientos y tiene como

finalidad en formular nuevas teorías o modificar las existentes, en incrementar los conocimientos científicos o filosóficos, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico.

3.5. Diseño de investigación

El diseño de investigación es descriptivo correlacional con variante transaccional.



Donde:

X_0 = variable 1 (actividad física)

Y_0 = variable 2 (dependencia del uso de celular)

r = relación.

M_0 = Muestra.

3.6. Métodos técnicas e instrumentos

3.6.1. Técnica

Se utilizó como técnica de recolección de datos la encuesta, pues resulta eficaz para poder descifrar significancias, las que son originadas por los sujetos mediante sus experiencias, narraciones y reflexiones, de esta forma se aborda a la persona en su individualidad e intimidad (Troncoso y Amaya 2016).

3.6.2. Instrumento

El instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue el cuestionario ya que nos permitió plantear preguntas, las que dando uso del trato cuantitativo de las respuestas que permitió

describir a la población y estadísticamente contrastar las variables de estudio.

3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

3.7.1. Validez

Orosco y Poma sunco (2014) sostienen que un instrumento que es elaborado es válido para cualquier tipo de estudio siempre en cuando dicho instrumento mida objetivamente lo que debe medir.

Los instrumentos que se adecuaron fueron validados por juicio de expertos con docentes expertos en los temas quienes opinaron y dieron su aprobación para aplicar el instrumento en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa. Los resultados de la validez de los instrumentos se ubican en el anexo.

3.7.2. Confiabilidad

Orosco y Pomasunco (2014) sostienen que la confiabilidad de un instrumento de investigación se da, cuando estas sean aplicadas a los mismos individuos los resultados que se obtienen deben tener una semejanza o en tal caso debe ser iguales ya que deben mantenerse en ese margen.

Tabla 1

Criterios de confiabilidad

Criterio de confiabilidad	valores
No es confiable	0,53 a menos
Baja confiabilidad	0,54 a 0,59
Confiable	0,60 a 0,65

Muy confiable	0,66 a 0,71
Excelente confiabilidad	0,72 a 0,99
Confiabilidad perfecta	1.0

Fuente: Orosco y Pomasunco (2014, p.84)

Se recurrió al programa estadístico SPSS para el procesamiento de dichos datos y se obtuvo el resultado en las siguientes tablas.

Tabla 2

Estadística de fiabilidad del instrumento de actividad física.

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,654	10

El coeficiente de Alfa de Cronbach es de 0.654 que nos indica que el instrumento de actividad física que contiene 10 ítems es confiable.

Tabla 3

Estadística de fiabilidad del instrumento dependencia del uso del celular

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,954	21

El coeficiente de Alfa de Cronbach es de 0.954 que nos indica que el instrumento de dependencia del uso del celular que contiene 21 ítems tiene una excelente confiabilidad.

3.8. Procedimiento

El proceso del proyecto se inició con el trámite para pedir permiso al director donde se ejecutaron los instrumentos con los estudiantes a

su cargo; posteriormente a ello se brindó la información a los participantes del proyecto, asimismo se envió a los estudiantes un consentimiento informado el cual tuvo la información necesaria acerca del proyecto para ser firmado por los padres de familia; luego se ejecutó los instrumentos y posteriormente se validó la información para así obtener los resultados finales.

3.9. Tabulación y análisis de datos

3.9.1. Tabulación

Se recolectó los datos de la investigación que se realizó con los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna; luego se procedió al análisis estadístico descriptivo en el programa SPSS.

3.9.2. Análisis de datos

El análisis de datos de la presente investigación se realizó revisando la consistencia de la información; distribución de frecuencias; la discusión de los resultados se realizó mediante la confrontación de conclusiones de las tesis citadas y temas relacionados.

3.10. Consideraciones éticas

Para el presente trabajo de investigación se tuvo en consideración la confidencialidad y el consentimiento para el recojo de datos en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna; se respetó las fuentes bibliográficas citando a los autores según normas establecidas.

CAPÍTULO IV RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 4

Nivel de actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

		Dependencia del uso del celular				Total		
		Bajo	Moderado		Alto			
Actividad física	Bajo	11	24,4%	12	26,7%	23	51,1%	
	Moderado	8	17,8%	13	28,9%	21	46,7%	
	Alto	0	0,0%	1	2,2%	1	2,2%	
	Total	19	42,2%	26	57,8%	45	100,0%	

En la tabla 4 se observa que el 28.9% de los estudiantes, que tienen alto nivel de dependencia al uso del celular, tienen un moderado nivel de actividad física, así también, se observa que, el 26.7% de estudiantes que tienen un alto nivel de dependencia del celular, tienen un bajo nivel de actividad física.

Tabla 5

Nivel del tipo de actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

		Dependencia del uso del celular				Total		
		Bajo	Moderado		Alto			
	Bajo	2	4,4%	5	11,1%	7	15,6%	
	Moderado	13	28,9%	13	28,9%	26	57,8%	

Tipo de actividad física	Alto	4	8,9%	8	17,8%	12	26,7%
	Total	19	42,2%	26	57,8%	45	100,0%

En la tabla 5 se observa que el 28.9% de los estudiantes, que tienen moderado y a la misma vez alto nivel de dependencia al uso del celular, tienen un moderado nivel en cuanto al tipo de actividad física que practican.

Tabla 6

Nivel del Frecuencia de actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

		Dependencia del uso del celular				Total	
		Moderado		Alto			
Frecuencia de la actividad física	Bajo	14	31,1%	16	35,6%	30	66,7%
	Moderado	4	8,9%	4	8,9%	8	17,8%
	Alto	1	2,2%	6	13,3%	7	15,6%
	Total	19	42,2%	26	57,8%	45	100,0%

En la tabla 6 se observa que el 35.6% de los estudiantes que presentan un alto nivel de dependencia del uso del celular, tienen un bajo nivel de frecuencia de practica de actividad física, así también el 31.1% de los estuantes que presentan un moderado nivel de dependencia de uso del celular tienen un bajo nivel de frecuencia en la práctica de actividad física.

Tabla 7

Nivel de la duración de la actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

		Dependencia del uso del celular				Total	
		Moderado		Alto			
Duración de la actividad física	Bajo	13	28,9%	13	28,9%	26	57,8%
	Moderado	3	6,7%	10	22,2%	13	28,9%
	Alto	3	6,7%	3	6,7%	6	13,3%
	Total	19	42,2%	26	57,8%	45	100,0%

En la tabla 7 se observa que el 28.9% de los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa, que tienen moderado y a la misma vez alto nivel de dependencia al uso del celular, tienen un bajo nivel en cuanto a la duración de la actividad física que practican.

Tabla 8

Nivel de la intensidad de la actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

		Dependencia del uso del celular				Total	
		Moderado		Alto			
Intensidad de la actividad física	Bajo	14	31,1%	16	35,6%	30	66,7%
	Moderado	4	8,9%	10	22,2%	14	31,1%
	Alto	1	2,2%	0	0,0%	1	2,2%
	Total	19	42,2%	26	57,8%	45	100,0%

En la tabla 8 se observa que el 35.6% de los estudiantes que tienen alto nivel de dependencia al uso del celular, tienen un bajo nivel en la intensidad de la actividad física que practican, así también, el 31.1% de los estudiantes que tienen un moderado nivel de dependencia al uso del celular tienen un bajo nivel de intensidad en cuanto a la actividad física que practican.

4.2. Resultados inferenciales

4.2.1. Prueba de hipótesis para la normalidad de datos

Tabla 9

Prueba de normalidad de puntajes

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	,335	45	,000
Dependencia del uso del celular	,379	45	,000

En la tabla 9 se observan los resultados de normalidad, respecto a la variable actividad física se obtuvo que $p=0$ (<0.05), lo que indica una distribución anormal, así también con la variable dependencia del uso del celular se obtuvo $p=0$ (<0.05), indicando de la misma forma una distribución anormal en sus puntajes.

Por lo tanto, para la establecer la relación de variables la prueba que se realizó es la del coeficiente de correlación de Spearman.

4.2.2. Hipótesis general

Tabla 10

Relación entre actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

		Actividad física	Dependencia del uso del celular
<u>Rho de Spearman</u>	Actividad física	1,000	-,501
	Coefficiente de correlación		

	Sig. (bilateral)	.	,035
	N	45	45
Dependencia del uso del celular	Coefficiente de correlación	-,501	1,000
	Sig. (bilateral)	,035	.
	N	45	45

En la tabla 10 se puede visualizar que el coeficiente de Correlación de Spearman es -0.501, lo que indica que existe una correlación negativa considerable entre ambas variables (Mondragón, 2014); además, el valor $p=0,035$, resulta ser menor a 0,05, revelando que, existe una relación significativa entre la actividad física y la dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

4.2.3. Hipótesis específica 1

Tabla 11

Relación entre la dimensión tipo de actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

		Tipo de actividad física	Dependencia del uso del celular
Rho de Spearman	Tipo de actividad física	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	45
	Dependencia del uso del celular	Coefficiente de correlación	-,418
		Sig. (bilateral)	,043
		N	45

En la tabla 11 se puede visualizar que el coeficiente de Correlación de Spearman es -0.418, lo que indica que existe una correlación negativa media entre ambas variables (Mondragón, 2014); además, el valor $p=0,043$, resulta ser menor a 0,05, revelando que, existe una relación significativa entre la dimensión tipo de actividad física y la dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

4.2.4. Hipótesis específica 2

Tabla 12

Relación entre la dimensión frecuencia de actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

			Frecuencia de la actividad física	Dependencia del uso del celular
Rho de Spearman	Frecuencia de la actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,636
		Sig. (bilateral)	.	,027
		N	45	45
	Dependencia del uso del celular	Coeficiente de correlación	-,636	1,000
		Sig. (bilateral)	,027	.
		N	45	45

En la tabla 12 se puede visualizar que el coeficiente de Correlación de Spearman es -0.636, lo que indica que existe una correlación negativa considerable entre ambas variables (Mondragón, 2014); además, el valor $p=0,027$, resulta ser menor a 0,05, revelando que, existe una relación significativa entre la dimensión frecuencia de la actividad

física y la dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

4.2.5. Hipótesis específica 3

Tabla 13

Relación entre la dimensión duración de la actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

			Duración de la actividad física	Dependencia del uso del celular
Rho de Spearman	Duración de la actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,537
		Sig. (bilateral)	.	,029
		N	45	45
	Dependencia del uso del celular	Coeficiente de correlación	-,537	1,000
Sig. (bilateral)		,029	.	
		N	45	45

En la tabla 13 se puede visualizar que el coeficiente de Correlación de Spearman es -0.537, lo que indica que existe una correlación negativa considerable entre ambas variables (Mondragón, 2014); además, el valor $p=0,029$, resulta ser menor a 0,05, revelando que, existe una relación significativa entre la dimensión duración de la actividad física y la dependencia del uso del celular en los estudiantes de institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

4.2.6. Hipótesis específica 4

Tabla 14

Relación entre la dimensión intensidad de la actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

			Intensidad de la actividad física	Dependencia del uso del celular
Rho de Spearman	Intensidad de la actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	-,416
		Sig. (bilateral)	.	,039
		N	45	45
	Dependencia del uso del celular	Coefficiente de correlación	-,416	1,000
		Sig. (bilateral)	,039	.
		N	45	45

En la tabla 14 se puede visualizar que el coeficiente de Correlación de Spearman es -0.416, lo que indica que existe una correlación negativa media entre ambas variables (Mondragón, 2014); además, el valor $p=0,039$, resulta ser menor a 0,05, revelando que, existe una relación significativa entre la dimensión duración de la actividad física y la dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

En marco del objetivo general, la investigación encontró la existencia de correlación negativa considerable entre la actividad física y dependencia del uso del celular en los estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa; respecto a los antecedentes en según Moreno et al (2021) concluyeron que los estudiantes tienen un bajo nivel en cuanto a la realización de actividades físicas porque están realizando otras actividades con sus dispositivos móviles, así también, en el estudio de Román (2021) se concluyó que existe un alto predominio de los estudiantes por el uso de los celulares, en especial por mensajes de texto y WhatsApp, sumándose a la utilización para su distracción y entretenimiento con juegos y músicas, y la grabación de fotos videos y audios; siendo importante la descripción de los estudiantes de la institución educativa en estudio, en la cual se puede observar que se hace demasiado uso de los equipos celulares, que en su mayoría los ocupan en temas no educativos y que contrasta con los resultados obtenidos, los mismos que evidencian un bajo nivel de actividad física por parte de los estudiantes; logrando así evidenciar que mientras exista una mayor dependencia en cuanto al uso del celular por parte de los estudiantes, menos será la actividad física que realicen.

En cuanto, a la dimensión de tipo de actividad física y la dependencia del uso del celular, se logró encontrar que existe una correlación negativa media, según Minedu (2022) el tipo de actividad es la modalidad específica de ejercicio que una persona realiza, los mismos que durante las actividades escolares son impartidas en los estudiantes, pero por lo general no se ponen en práctica en su vida cotidiana, pues de acuerdo a los resultados obtenidos en una gran mayoría de los estudiantes que presentan dependencia entre moderada y alta del uso del celular, también tienen un moderado nivel del tipo de actividad física que realizan, así como caminar en el parque, salir a bailar y/o actividades recreativas durante los recreos

escolares; por lo que la relación de ambas variables tienen una moderada relación negativa, siendo que, mientras exista una mayor dependencia del uso del celular menor será el tipo de actividad física que realicen los estudiantes.

Por otro lado, de acuerdo a la dimensión frecuencia de la actividad física y la variable dependencia del uso del celular, se encontró que existe una correlación negativa considerable; según Ruiz (2013) sostiene que la frecuencia de actividad física, es la cantidad de repeticiones que se da al realizar la actividad física, teniendo en cuenta, el espacio de tiempo; de acuerdo a las características de los estudiantes en estudio, la mayor cantidad de los mismos que presentan entre un alto y moderado nivel de dependencia del uso del celular, tienen un bajo nivel en cuanto a la frecuencia de actividad física que realizan, sosteniendo que solo “a veces” realizan actividad física en sus tiempos libres, por lo que, mientras los estudiantes tengan una mayor dependencia al uso del celular menor será la frecuencia que realicen actividad física.

De acuerdo a la dimensión duración de la actividad física y la variable dependencia del uso del celular, se encontró que existe una correlación negativa considerable; según Ruiz (2013) manifiesta que es el número de minutos de actividad física realizada, se puede realizar de forma continua (es decir, en una sesión) o de forma interrumpida, que sea acumulado en el transcurso de todo el día, dichas sesiones de actividad física se deben dar al menos 10 minutos de duración; de acuerdo al estudio realizado se demostró que la mayor cantidad de estudiantes que tienen entre moderado y alto nivel de dependencia del uso del celular, a su vez, tienen un bajo nivel de duración de actividad física que realizan, teniendo en promedio, que la duración de la actividad física moderada y vigorosa es menor de 10 minutos, en los días que realizan actividad física, demostraría que, mientras exista una mayor dependencia del uso del celular, menor será la duración de actividad física que realicen los estudiantes.

Por último, de acuerdo a la dimensión intensidad de la actividad física y la dependencia del uso del celular, se encontró que existe una correlación negativa media; según Ruiz (2013) es el grado de esfuerzo que exige una actividad física, y es igual a la energía necesaria para realizarla, los estudiantes en estudio que en su mayoría presentaron bajo nivel de intensidad de actividad física, también tuvieron entre un moderado y alto nivel de dependencia del uso del celular, los mismos consideran que la intensidad de actividad física que realizan es esporádica respecto a los días de la semana, demostrando así que mientras exista una mayor dependencia del uso del celular, menor será la intensidad de actividad física que realicen.

CONCLUSIONES

1. El estudio concluye que, en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa, las variables actividad física y dependencia del uso de celular tiene relación significativa ($p=0.035<0.05$).
2. El estudio concluye que, en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa, la dimensión tipo de actividad física y la variable dependencia del uso de celular tiene relación significativa ($p=0.043<0.05$).
3. El estudio concluye que, en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa, la dimensión frecuencia de la actividad física y la variable dependencia del uso de celular tiene relación significativa ($p=0.027<0.05$).
4. El estudio concluye que, en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa, la dimensión duración de actividad física y la variable dependencia del uso de celular tiene relación significativa ($p=0.029<0.05$).
5. El estudio concluye que, en los estudiantes de la institución educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa, la dimensión intensidad de la actividad física y la variable dependencia del uso de celular tiene relación significativa ($p=0.039<0.05$).

RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS

Primero: Se recomienda a los estudiantes a realizar más actividad física y no estar más pendiente de sus equipos celulares porque a futuro les va traer graves consecuencias en su salud física y mental.

Segundo: Realizar alianzas estratégicas con otras instituciones públicas y privadas que tengan como profesional psicólogos que ayuden a los estudiantes que tengan problemas con la utilización excesiva de los celulares.

Tercero: Se recomienda a los docentes incluir en sus programaciones, unidades y sesiones de aprendizaje, el buen uso de los equipos celulares y promover actividades físicas en todo momento.

Cuarto: Se recomienda a los padres de familia a estar más pendientes de sus hijos, controlándoles la utilización del celular fuera del horario escolar, para evitar distintos problemas individuales y sociales.

Quinto: se recomienda a la comunidad educativa, a promover talleres de deporte, entrenamiento, juegos tradicionales, actividades lúdicas que permiten que los estudiantes se mantengan activamente físicamente para poder mejorar su salud física y mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BBC News Mundo. (2015). *El miedo a quedarse sin celular: un trastorno que llegó a quedarse*. Obtenido de <https://lc.cx/f1jN7w>
- Bello, A., Diaz, E & Gómez, J. (S.F). *Adicción al celular: cuando el teléfono es un artefacto que nos hace perder la libertad*. Obtenido de <https://uchile.cl/noticias/182495/adiccion-al-celular-cuando-el-telefono-nos-hace-perder-la-libertad#>;
- Cáceres, R. (2022). *Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 202*. Tesis de grado, Lima. Obtenido de <https://lc.cx/K2oGel>
- Castillo, M., Tenazaca, J., & Mazón, J. (2021). Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba -Ecuador. Obtenido de <https://lc.cx/KPWwpT>
- Educa Edtech. (s.f). Uso correcto del celular. Obtenido de <https://www.euroinnova.pe/blog/uso-correcto-del-celular#:~:text=Lo%20usamos%20para%20comunicarnos%2C%20para,celular%20en%20estos%20tiempos%20modernos%3F>
- Fernández, F., Pajares, F., & Vigilio, H. (2019). *Las redes sociales y el comportamiento de los alumnos de la Institución Educativa Privada Alipio Ponce Vásquez- Huánuco 2017*. Tesis de pregrado, Huánuco. Obtenido de <https://lc.cx/vzYw71>
- García, E., Tevez, M., & Lorenzo, A. (2021). *Uso de las redes sociales y rendimiento académico en el área de inglés de los estudiantes del primer grado de secundaria de la gran unidad escolar Leoncio Prado, Huánuco*. Tesis de segunda especialidad, Huánuco. Obtenido de <https://lc.cx/GAwxnN>
- Gavilán, N. (2018). *Dependencia del uso de celulares inteligentes (Smartphone) y estilos de vida saludable en periodistas de la provincia de Ica, 2018*. Tesis de maestría, Perú. Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://repositorio.u cv.edu.pe/handle/20.500.12692/31383&ved=2ahUKEwizitnKvrP9AhWprZUC HeT9C-EQFnoECAkQAQ&usq=AOvVaw2EZ8vY7J1qAv-SVkzqsxhq>
- Jáuregui, M. (2022). *Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa - 2021*. Tesis de pregrado, Arequipa. Obtenido de https://lc.cx/wpl_ka
- Ministerio de educación (2022). *Reconocemos y practicamos los tipos de actividad física para nuestra salud y bienestar*. obtenido de <https://lc.cx/iZaURx>
- Ministerio de educación (2003). *Ley general de educación*. Obtenido de <https://lc.cx/DTzGIL>

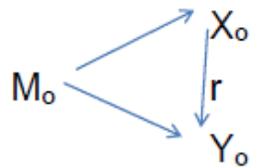
- Moreno, J. (2011). Teoría de la autodeterminación y adherencia al ejercicio físico. *Revista Internacional de Ciencias del deporte*, vol. II, pp. 248-249.
- Moreno, O., Medina, R., Enríquez, M., García, J., & Ceballos, O. (2021). *Actividad física y el uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Diferencias por sexo y grado escolar*. Tesis de artículo, México. Obtenido de <https://lc.cx/pJYoJd>
- Muntané, J. (2010). Introducción a la investigación básica. *Rap Online*. (33)3.
- Muñoz, M., & Agustín, S. (2005). Adicción al teléfono móvil. Obtenido de https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/10.Mu%C3%B1oz_13-3oa.pdf
- Ordoñez, Y. (2019). *Uso de dispositivos tecnológicos relacionados con la actividad física y estado nutricional de los estudiantes de las carreras de la facultad de la salud humana de la UNL*. Tesis de pregrado, Ecuador. Obtenido de <https://lc.cx/2uq-Tc>
- Román, C. (2017). *El uso del celular y su influencia en las actividades académicas y familiares de los estudiantes de Bachillerato de Rumipamba- Quito*. Tesis de maestría, Ecuador. Obtenido de <https://lc.cx/8ZJGcl>
- Salant, P. & Dillman, D.A. (1994). *How to conduct your own survey*. New York: John Wiley and Sons.
- Sampieri, H. (2019). *Metodología de la investigación* (vol.11). Sexta edición. McGRAW-HILL/ INTERAMERICANA DE EDITORES, S.A DE C.V
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Más personas activas para un mundo sano*. Obtenido de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
- Organización Mundial de la salud. (2023). *Actividad física*. Obtenido de <https://lc.cx/-3ZFk8>
- Orosco, J., y Pomasunco, R. (2014). *Elaboración de proyecto e informe de investigación* (Primera ed.).
- Ortiz, A., & Aguilar, N. (2019). *Revista de la tecnología de la informática. Usos y abusos del celular en adolescentes*. 6(5), 1-5. Obtenido de <https://lc.cx/K2oGel>
- Pérez, J., Gardey, A. (2010). *Condición física - Qué es, ejemplos, definición y concepto*. Obtenido de <https://definicion.de/condicion-fisica/>
- Sacyl. (2018). *Ejercicio físico*. Obtenido de <https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjuven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico>
- Zemsania Global Group. (2023). *¿Qué beneficios aporta la actividad física en tu salud?*. Obtenido de <https://lc.cx/Jh9OiU>

ANEXOS

ANEXO 01
MATRIZ DE CONSISTENCIA

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: ACTIVIDAD FÍSICA Y LA DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR EN LOS ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN LA PROVINCIA DE OXAPAMPA-2023.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>GENERAL: Existe relación entre actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <p>a) Existe relación entre el tipo de actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.</p> <p>b) Existe relación entre la intensidad de la actividad física y la dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.</p> <p>c) Existe relación entre la frecuencia de la actividad física y la dependencia del</p>	<p>GENERAL: Establecer la relación entre actividad física y la dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <p>a) Establecer la relación entre el tipo de actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.</p> <p>b) Establecer la relación entre la intensidad de la actividad física y la dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.</p> <p>c) Establecer la relación entre la frecuencia de la actividad física y la dependencia del</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Existe relación significativa entre actividad física y la dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</p> <p>a) Existe relación significativa entre el tipo de actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.</p> <p>b) Existe relación significativa entre la intensidad de la actividad física y la dependencia del uso del celular en los estudiantes en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.</p> <p>c) Existe relación significativa entre la frecuencia de la</p>	<p>INDEPENDIENTE</p> <p>Actividad física.</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intensidad de la actividad física. • Frecuencia de la actividad física. • Duración de la actividad física. <p>DEPENDIENTE</p> <p>Dependencia del uso de celular.</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Abstinencia. ➤ Ausencia de control y problemas derivados del consumo. ➤ Tolerancia e interferencia con otras actividades. 	<p>TIPO investigación básica.</p> <p>NIVEL Investigación de tipo correlacional.</p> <p>DISEÑO descriptivo correlacional con variante transaccional</p> <div style="text-align: center;">  <pre> graph TD M0[M0] --> X0[X0] M0[M0] --> Y0[Y0] X0[X0] -- r --> Y0[Y0] </pre> </div> <p>Donde: X_0 = variable 1 (actividad física) Y_0 = variable 2 (dependencia del uso de celular) r = relación. M_0 = Muestra.</p> <p>POBLACIÓN Y MUESTRA: Población objetiva: 50 Estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa, departamento de Pasco.</p> <p>Muestra: 45 estudiantes del nivel secundario de la I.E Aguaruna.</p>

<p>uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.</p> <p>d) Existe relación entre la duración de la actividad física y la dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.</p>	<p>uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.</p> <p>d) Establecer la relación entre la duración de la actividad física y la dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.</p>	<p>actividad física y la dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.</p> <p>d) Existe relación significativa entre la duración de la actividad física y la dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.</p>		<p>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</p> <p>Recolección de datos la encuesta.</p> <p>TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS</p> <p>se utilizará la estadística descriptiva.</p>
--	---	--	--	---

ANEXO 02
INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Instrucciones:

Estimado estudiante la presente encuesta es anónima, con el propósito que los resultados tengan mayor confiabilidad, te solicitamos que leas pausadamente las preguntas del cuestionario, elije solo una alternativa y marca con una equis (X) o una cruz (+). Se honesto con cada una de tus respuestas.

Teniendo en cuenta que:

La actividad física vigorosa: Es aquella que involucra un gran esfuerzo físico y te hace respirar mucho más rápido y fuerte de lo normal.

La actividad física moderada: Es aquella que necesita un esfuerzo físico y te hace respirar un poco más fuerte de lo normal.

Preguntas	Respuestas
1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?	<ul style="list-style-type: none"> a) Un deporte. b) Trabajar. c) Danza o baile. d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas. e) Ninguna.
2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar-virtual)?	<ul style="list-style-type: none"> a) En ninguna actividad. b) Mirando televisión. c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas. d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta. e) Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción.
3. ¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (en horario escolar)?	<ul style="list-style-type: none"> a) Practico un deporte. b) Juegos recreativos (escondidas, pesca). c) Actividades como pintura, música, costura. d) Ninguna actividad.
4. En el tiempo de	<ul style="list-style-type: none"> a) Ninguna.

<p>vacaciones, ¿tú realizas actividad física en casa?</p>	<p>b) Solo a veces. c) A menudo. d) Siempre.</p>
<p>5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?</p>	<p>a) Ninguno. b) 2 o 3 días. c) 4 o 5 días. d) Más de 5 días.</p>
<p>6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?</p>	<p>a) Menos de 10 minutos. b) De 11 a 29 minutos. c) De 30 a 39 minutos. d) Más de 40 minutos.</p>
<p>7. ¿Cuántos días de la semana tú realizas actividad física vigorosa?</p>	<p>a) Ninguna. b) 2 o 3 días. c) 4 o 5 días. d) Más de 5 días.</p>
<p>8. ¿Cuántos minutos del día tú realizas actividad física vigorosa?</p>	<p>a) Menos de 10 minutos. b) De 11 a 29 minutos. c) De 30 a 39 minutos. d) Más de 40 minutos.</p>
<p>9. ¿Cuántos días de la semana tú realizas actividad física moderada?</p>	<p>a) Ninguna. b) 2 o 3 días. c) 4 o 5 días. d) Más de 5 días.</p>
<p>10. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?</p>	<p>a) Menos de 10 minutos. b) De 11 a 29 minutos. c) De 30 a 39 minutos. d) Más de 40 minutos.</p>

Nomenclatura de instrumento de Actividad Física

BAJO	MODERADO	ALTO
-------------	-----------------	-------------

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

Respuestas de Cuestionario	Equivalencias
e. Ninguna	Bajo
d. Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas	
c. Algún tipo de actividad (Caminata, paseo en bicicleta, tareas domésticas encasa (limpieza, lavandería)	Moderado
b. Trabajar	
a. Un deporte	Alto

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

Respuestas de Cuestionario	Equivalencias
a. En ninguna actividad	Bajo
b. Mirando televisión, en mi celular o computadora	
c. Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas	
d. Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta	Moderado
e. Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción.	Alto

3. ¿Realizas tu alguna actividad física durante el receso (en horario escolar)?

Respuestas de Cuestionario	Equivalencias
d. Ninguna actividad	
c. Actividades como pintura, música, costura	Bajo
b. Juegos recreativos (escondidas, pesca)	Moderado

a. Practico un deporte	Alto
------------------------	------

4. En el tiempo de vacaciones, ¿tú realizas actividad física en casa?

Respuestas de Cuestionario	Equivalencias
a. Ninguna	Bajo
b. Solo a veces	
c. A menudo	Moderado
d. Siempre	Alto

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

Respuestas de Cuestionario	Equivalencias
a. Ninguno	Bajo
b. 2 o 3 días	
c. 4 o 5 días	Moderado
d. Más de 5 días	Alto

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

Respuestas de Cuestionario	Equivalencias
a. Menos de 10 minutos	Bajo
b. De 11 a 29 minutos	
c. De 30 a 39 minutos	Moderado
d. Más de 40 minutos	Alto

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

Respuestas de Cuestionario	Equivalencias
a. Ninguno	Bajo
b. 2 o 3 días	
c. 4 o 5 días	Moderado
d. Más de 5 días	Alto

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

Respuestas de Cuestionario	Equivalencias
a. Menos de 10 minutos	Bajo
b. De 11 a 29 minutos	
c. De 30 a 39 minutos	Moderado
d. Más de 40 minutos	Alto

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

Respuestas de Cuestionario	Equivalencias
a. Ninguno	Bajo
b. 2 o 3 días	
c. 4 o 5 días	Moderado
d. Más de 5 días	Alto

10. ¿Cuántos minutos tú realizas actividad física moderada?

Respuestas de Cuestionario	Equivalencias
a. "Menos de 10 minutos	Bajo
b. De 11 a 29 minutos	
c. De 30 a 39 minutos	Moderado
d. Más de 40 minutos	Alto

CUESTIONARIO SOBRE LA DEPENDENCIA DEL USO DE CELULAR

Instrucciones:

1. Indica con qué frecuencia realizas las afirmaciones que aparecen a continuación tomando como criterio la siguiente escala

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Casi siempre

1. Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por usar mucho el celular.	0	1	2	3	4
2. He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico del teléfono.	0	1	2	3	4
3. Dedico más tiempo del que quisiera hablar por celular, o enviar (SMS, WhatsApp, Facebook).	0	1	2	3	4
4. He enviado más de 5 mensajes (SMS, WhatsApp, Facebook) durante el día.	0	1	2	3	4
5. He dormido menos horas por estar utilizando el celular.	0	1	2	3	4
6. Gasto más dinero con el celular (llamadas, mensajes) del que me había previsto	0	1	2	3	4
7. Cuando me aburro, utilizo el celular.	0	1	2	3	4
8. Utilizo el celular (llamadas o mensajes) en situaciones que, aunque no son peligrosas no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)	0	1	2	3	4
9. Me han llamado la atención por el gasto económico del celular.	0	1	2	3	4

2. Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones que se presentan a continuación.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Totalmente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	-----------------------	---------	--------------------	-----------------------

10. Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siento la necesidad de llamar a alguien o enviar un mensaje, revisar mi Facebook, WhatsApp, Instagram.	0	1	2	3	4
11. Desde que tengo el celular he aumentado el número de llamadas que hago.	0	1	2	3	4
12. Si se malogra durante un período largo de tiempo, me siento incómodo.	0	1	2	3	4
13. Cada vez necesito utilizar el celular con más frecuencia.	0	1	2	3	4
14. Si no tengo el celular me siento incomodo u/o aburrido.	0	1	2	3	4
15. Cuando tengo el celular entre las manos no puedo dejar de utilizarlo.	0	1	2	3	4
16. Desde que tengo celular he aumentado del número de mensajes (SMS, WhatsApp, Facebook, etc.).	0	1	2	3	4
17. Lo primero que hago al levantarme es ver si me han llamado alguien al celular, o si me han mandado un (SMS, WhatsApp, Facebook, etc.).	0	1	2	3	4
18. Gasto mas dinero en el celular ahora que cuando lo adquirí.	0	1	2	3	4
19. No creo que pueda aguantar una semana sin el celular.	0	1	2	3	4
20. Cuando me siento solo (a) llamo a alguien o envío un mensaje (SMS, WhatsApp, Facebook, etc.).	0	1	2	3	4
21. Ahora mismo cogería el celular y enviaría un mensaje (SMS, WhatsApp, Facebook) o haría una llamada.	0	1	2	3	4

DEPENDENCIA AL CELULAR

Son conductas placenteras hacia los teléfonos móviles, debido a que el celular incorpora la mayoría de las aplicaciones tecnológicas de la información y la comunicación, y éstas se encuentran en una constante evolución y desarrollo. Por lo tanto, pueden llevarse a cabo con una frecuencia tan elevada que se les denomina dependencia. El test de Dependencia al móvil fue creado por Chóliz.

N°	Areas del test	Ítems
1	Abstinencia.	9
2	Ausencia de control y problemas derivados del consumo.	5
3	Tolerancia e interferencia con otras actividades.	6
	Total	21

INSTRUCCIONES:

A continuación, se presenta una serie de ideas. Lea cada una de ellas y responda marcando con un aspa (x) su respuesta de acuerdo a la siguiente escala:

Completamente de acuerdo	CA
De acuerdo	A
Indeciso	I
En desacuerdo	D
Completamente en desacuerdo	CD

Sírvase responder todos los ítems. No hay respuestas buenas o malas. Si tuviera alguna pregunta no dude en consultar. Muchas gracias por su colaboración.

Abstinencia: Malestar que se presenta cuando no pueden utilizar el celular como uso del mismo para aliviar problemas psicológicos.

N°	ÍTEMS	SI	NO	Observaciones
7	Cuando me aburro, utilizo el celular.			
10	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siento la necesidad de llamar a alguien o enviar un mensaje, revisar mi Facebook, WhatsApp, Instagram.			
12	Si se malogra durante un período largo de tiempo, me siento incómodo.			
13	Cada vez necesito utilizar el celular con más frecuencia.			
14	Si no tengo el celular me siento incomodo u/o aburrido.			
15	Cuando tengo el celular entre las manos no puedo dejar de utilizarlo.			
19	No creo que pueda aguantar una semana sin el celular.			
20	Cuando me siento solo (a) llamo a alguien o envío un mensaje (SMS, WhatsApp, Facebook, etc.).			

21	Ahora mismo cogería el celular y enviaría un mensaje (SMS, WhatsApp, Facebook) o haría una llamada.			
----	---	--	--	--

Ausencia de control y problemas derivados del consumo: Hace referencia a la dificultad de dejar de consumir a pesar de pretenderlo, y a los problemas que ello acarrea.

N°	ÍTEMS	SI	NO	Observaciones
1	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por usar mucho el celular.			
2	He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico del teléfono.			
3	Dedico más tiempo del que quisiera hablar por celular, o enviar (SMS, WhatsApp, Facebook).			
6	Gasto más dinero con el celular (llamadas, mensajes) del que me había previsto			
9	Gasto más dinero con el celular (llamadas, mensajes) del que me había previsto			

Tolerancia en interferencia con otras actividades: Se refieren al incremento en el consumo y a la interferencia que ellos provocan en otras actividades importantes.

N°	ÍTEMS	SI	NO	Observaciones
4	He enviado más de 5 mensajes (SMS, WhatsApp, Facebook) durante el día.			
8	Utilizo el celular (llamadas o mensajes) en situaciones que, aunque no son peligrosas no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)			
11	Desde que tengo el celular he aumentado el número de llamadas que hago			
16	Desde que tengo celular he aumentado del número de mensajes (SMS, WhatsApp, Facebook, etc.).			
17	Lo primero que hago al levantarme es ver si me han llamado alguien al celular, o si me han mandado un (SMS, WhatsApp, Facebook, etc.).			
18	Gasto más dinero en el celular ahora que cuando lo adquirí.			

ANEXO 03
VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS



VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS POR EXPERTOS
FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN



I. DATOS GENERALES:

Grado Académico, Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (es) del Instrumento
Mg. EVERTH DAVID LANDA HUAMAN	POLITÉCNICO REGIONAL DEL CENTRO	CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA	➤ ALIAGA LUCEN GEAN CESAR
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUARUNA DE LA PROVINCIA DE OXAPAMPA- 2023”			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Nº	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					X
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					X
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.				X	
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					X
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.				X	
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					X
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores					X
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.				X	
PUNTAJE PARCIAL						6	12
PUNTAJE TOTAL			18				

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA	CUANTITATIVA	
	D	DEFICIENTE	(07-11)		A	EXCELENTE	(18-20)
	E	MUY DEFICIENTE	(00-07)		B	BUENO	(14-18)
					C	REGULAR	(11-14)

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:	VALIDACIÓN CUALITATIVA	Excelente	VALIDACIÓN CUANTITATIVA	18
-------------------------------------	------------------------	-----------	-------------------------	----

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

V. RECOMENDACIONES:

Hyo 14 de marzo de 2023	45634383		982086773
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN****I. DATOS GENERALES:**

Grado Académico, Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (es) del Instrumento
Mg. EVERTH DAVID LANDA HUAMAN	POLITÉCNICO REGIONAL DEL CENTRO	CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR	➤ ALIAGA LUCEN GEAN CESAR

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUARUNA DE LA PROVINCIA DE OXAPAMPA- 2023”

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Nº	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD 0,0	D 0,5	R 1,0	B 1,5	MB 2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					X
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.				X	
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.					X
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					X
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.				X	
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					X
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores				X	
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					X
PUNTAJE PARCIAL						6	12
PUNTAJE TOTAL			18				

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA	CUANTITATIVA	
	D	DEFICIENTE	(07-11)		A	EXCELENTE	(18-20)
	E	MUY DEFICIENTE	(00-07)		B	BUENO	(14-18)
				C	REGULAR	(11-14)	

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:	VALIDACIÓN CUALITATIVA	Excelente	VALIDACIÓN CUANTITATIVA	18
-------------------------------------	------------------------	-----------	-------------------------	----

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:**V. RECOMENDACIONES:**

Hyo 14 de marzo de 2023	45634383		982086773
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN



I. DATOS GENERALES:

Grado Académico, Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (es) del Instrumento
Mg. RAU ATAPOMA Christian	Francisco Irazola	CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA	➤ ALIAGA LUCEN GEAN CESAR

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:
“ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUARUNA DE LA PROVINCIA DE OXAPAMPA- 2023”

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Nº	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.				X	
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				X	
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					X
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.					X
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					X
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.					X
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					X
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores					X
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					X
PUNTAJE PARCIAL						4,5	14
PUNTAJE TOTAL			18.5				

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA	CUANTITATIVA	
	D	DEFICIENTE	(07-11)		A	EXCELENTE	(18-20)
	E	MUY DEFICIENTE	(00-07)		B	BUENO	(14-18)
				C	REGULAR	(11-14)	

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: VALIDACIÓN CUALITATIVA Excelente VALIDACIÓN CUANTITATIVA 18.5

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

V. RECOMENDACIONES:

Satipo 18 de marzo de 2023	45978665		935277015
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono



VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS POR EXPERTOS
FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN



I. DATOS GENERALES:

Grado Académico, Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (es) del Instrumento
Mg. RAU ATAPOMA Christian	Francisco Irazola	CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR	➤ ALIAGA LUCEN GEAN CESAR

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUARUNA DE LA PROVINCIA DE OXAPAMPA- 2023”

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Nº	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					X
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.				X	
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.					X
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.				X	
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.					X
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.				X	
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores				X	
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					X
PUNTAJE PARCIAL						6	12
PUNTAJE TOTAL			18				

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA	CUANTITATIVA	
	D	DEFICIENTE	(07-11)		A	EXCELENTE	(18-20)
	E	MUY DEFICIENTE	(00-07)		B	BUENO	(14-18)
				C	REGULAR	(11-14)	

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:	VALIDACIÓN CUALITATIVA	Excelente	VALIDACIÓN CUANTITATIVA	18
-------------------------------------	------------------------	-----------	-------------------------	----

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

V. RECOMENDACIONES:

Satipo 18 de marzo de 2023	45978665		935277015
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN



I. DATOS GENERALES:

Grado Académico, Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (es) del Instrumento
Dr. Orosco Fabian Jhon Richard	Universidad Nacional del Centro del Perú	CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA	➤ ALIAGA LUCEN GEAN CESAR

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUARUNA DE LA PROVINCIA DE OXAPAMPA- 2023”

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Nº	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.				X	
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				X	
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.				X	
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.				X	
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.				X	
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.				X	
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.				X	
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores				X	
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.				X	
PUNTAJE PARCIAL						15	
PUNTAJE TOTAL			15				

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA	CUANTITATIVA	
	D	DEFICIENTE	(07-11)		A	EXCELENTE	(18-20)
	E	MUY DEFICIENTE	(00-07)		B	BUENO	(14-18)
					C	REGULAR	(11-14)

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:	VALIDACIÓN CUALITATIVA	Bueno	VALIDACIÓN CUANTITATIVA	15
-------------------------------------	------------------------	-------	-------------------------	----

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

V. RECOMENDACIONES:

Tarma 17 de marzo de 2023	42470198		964294186
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN



80

III. DATOS GENERALES:

Grado Académico, Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (es) del Instrumento
Dr. Orosco Fabian Jhon Richard	Universidad Nacional del Centro del Perú	CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR	➤ ALIAGA LUCEN GEAN CESAR
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:			
“ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUARUNA DE LA PROVINCIA DE OXAPAMPA- 2023”			

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Nº	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.				X	
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				X	
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.				X	
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.				X	
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.				X	
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.				X	
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.				X	
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores				X	
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.				X	
PUNTAJE PARCIAL						15	
PUNTAJE TOTAL			15				

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA	CUANTITATIVA	
	D	DEFICIENTE	(07-11)		A	EXCELENTE	(18-20)
	E	MUY DEFICIENTE	(00-07)		B	BUENO	(14-18)
					C	REGULAR	(11-14)

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:	VALIDACIÓN CUALITATIVA	Bueno	VALIDACIÓN CUANTITATIVA	15
-------------------------------------	------------------------	-------	-------------------------	----

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

V. RECOMENDACIONES:

Tarma 17 de marzo de 2023	42470198		964294186
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

ANEXO 04
CONSENTIMIENTO INFORMADO



CONSENTIMIENTO INFORMADO



TÍTULO: “ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUARUNA DE LA PROVINCIA DE OXAPAMPA- 2023”

OBJETIVO: Establecer la relación entre actividad física y dependencia del uso del celular en estudiantes de la Institución Educativa Aguaruna de la provincia de Oxapampa 2023.

INVESTIGADOR:

GEAN CESAR ALIAGA LUCEN

Consentimiento/ participación voluntaria

Acepto que mi hijo participe en el estudio: he leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente que mi menor hijo participe en este estudio y se retire voluntariamente sin que le afecte de ninguna manera.

Firma del participante

ANEXO 05

FOTOS

Fotografía de la aplicación del instrumento



ANEXO 06
NOTA BIOGRÁFICA

NOTA BIOGRÁFICA



Gean Cesar ALIAGA LUCEN, nació el 03 de octubre de 1990, en el distrito de Tarma, provincia de Tarma, Departamento de Junín, es el primer hijo de don Cesar Aliaga Espinoza y doña Maruja Lucen Ramírez, sus estudios de nivel primaria lo realizó en la I.E 30722 de Huaracayo distrito de Acobamba, posteriormente realizó sus estudios secundarios en la I.E San Ramon de la provincia de Tarma, en el año 2006 ingresó a la Universidad Nacional del Centro del Perú en la Especialidad de educación Mecánica Automotriz y finalizó en el año 2012 donde obtuvo el grado académico de Licenciado en Educación, posteriormente en el año 2018 realizó sus estudios de posgrado y en el 2020 obtuvo el grado de Maestro en Gestión Educativa y Didáctica y en el año 2022 realizó sus estudios de segunda especialidad en Educación Física obteniendo el título en el año 2024.

ANEXO 07
ACTA DE SUSTENTACIÓN



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

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN - HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL

A través del Cisco Webex del Programa de Segunda Especialidad Profesional de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNHEVAL, siendo las 13:00 horas del día martes 18 de junio del 2024, se reunieron, los miembros integrantes del Jurado Evaluador;

Dr. Alejandro Máximo LIZANA ZORA	Presidente
Mg. Jorge Antonio RIOS SORIA	Secretario
Mg. Jose Luis VELA ROJAS	Vocal

Acreditados mediante Resolución N° 1059-2024-UNHEVAL-FCE/D, de fecha 16 de abril del 2024, de la tesis titulada: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUARUNA DE LA PROVINCIA DE OXAPAMPA- 2023", el titulado Gean Cesar ALIAGA LUCEN, con el asesoramiento del docente Mg. Carlos Abelardo VILLANUEVA Y CHANG, se procedió a dar inicio el acto de sustentación para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación con mención en Educación Física.

Concluido el acto de sustentación, cada miembro del Jurado Evaluador procedió a la evaluación del titulado, teniendo presente los siguientes criterios:

1. Presentación
2. Exposición y dominio del tema
3. Absolución de preguntas

Nombres y Apellidos del Titulado	Jurado Evaluador			Promedio Final
	Presidente	Secretario	Vocal	
Gean Cesar ALIAGA LUCEN	14	14	14	14

Obteniendo en consecuencia el titulado Gean Cesar ALIAGA LUCEN la nota de catorce (14), equivalente a bueno, por lo que se declara aprobado.

Calificación que se realiza de acuerdo con el Art. 107° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la UNHEVAL.

Se da por finalizado el presente acto, siendo las 14:20 horas del día martes 18 de junio del 2024, firmando en señal de conformidad.


PRESIDENTE
DNI N° 22407605


SECRETARIO
DNI N° 40991755


VOCAL
DNI N° 22518738

Legenda:
19 a 20: Excelente
17 a 18: Muy Bueno
14 a 16: Bueno
0 a 13: Desaprobado

ANEXO 08
CONSTANCIA DE SIMILITUD



CONSTANCIA DE SIMILITUD N° 081-2024 SOFTWARE ANTIPLAGIO – (FCE) – UNHEVAL

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación, emite la presente Constancia de Similitud, aplicando el Software TURNITIN, el cual reporta un **11%** de similitud, correspondiente al interesado: **ALIAGA LUCEN Gean Cesar**, del trabajo de investigación: "**ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUARUNA DE LA PROVINCIA DE OXAPAMPA - 2023**"; del Programa de Segunda Especialidad Profesional en Educación con mención en Educación Física, considerando como asesor al **Mg. Carlos Abelardo VILLANUEVA Y CHANG**.

DECLARANDO (APTO)

Se expide la presente, para los trámites pertinentes.

Cayhuayna, 14 de marzo de 2024.



Dr. Amancio Ricardo Rojas Cotrina

Director (e) de la Unidad de Investigación - Facultad de Ciencias de la Educación

UNHEVAL

NOMBRE DEL TRABAJO

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUARUN A DE LA PROVINCIA DE OXAPAMPA - 2023

AUTOR

ALIAGA LUCEN Gean Cesar

RECUENTO DE PALABRAS

12153 Words

RECUENTO DE CARACTERES

70628 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

61 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.1MB

FECHA DE ENTREGA

Mar 14, 2024 11:18 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Mar 14, 2024 11:19 PM GMT-5

● 11% de similitud general

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

- 8% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

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

- 11% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 8% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.unheval.edu.pe Internet	3%
2	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-02-27 Submitted works	2%
3	hdl.handle.net Internet	<1%
4	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-14 Submitted works	<1%
5	repositorio.uncp.edu.pe Internet	<1%
6	Universidad Cesar Vallejo on 2023-08-14 Submitted works	<1%
7	repositorio.undac.edu.pe Internet	<1%
8	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2023-08-25 Submitted works	<1%

9	coursehero.com Internet	<1%
10	Mountain Lakes High School on 2023-09-29 Submitted works	<1%
11	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
12	repositorio.ucsp.edu.pe Internet	<1%
13	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-30 Submitted works	<1%
14	Universidad Andina del Cusco on 2018-02-21 Submitted works	<1%
15	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2023-11-25 Submitted works	<1%
16	dspace.unl.edu.ec Internet	<1%
17	repositorio.unu.edu.pe Internet	<1%
18	repositorio.upeu.edu.pe Internet	<1%
19	Submitted on 1685370062345 Submitted works	<1%
20	Universidad Cesar Vallejo on 2017-11-07 Submitted works	<1%

21	Universidad Privada Antenor Orrego on 2022-11-26 Submitted works	<1%
22	cybertesis.unmsm.edu.pe Internet	<1%
23	repositorio.uancv.edu.pe Internet	<1%
24	unia on 2024-01-17 Submitted works	<1%

NEXO 09

AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE TESIS

ANEXO N° (09)

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, TESIS, TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL O TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR UN GRADO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X" según corresponda)

Bachiller		Título Profesional		Segunda Especialidad	X	Maestro		Doctor	
-----------	--	--------------------	--	----------------------	---	---------	--	--------	--

Ingrese los datos según corresponda.

Facultad/Escuela	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Escuela/Carrera Profesional	
Programa	EDUCACIÓN FÍSICA
Grado que otorga	
Título que otorga	TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

2. Datos del (los) Autor(es): (Ingrese los datos según corresponda)

Apellidos y Nombres:	ALIAGA LUCEN, GEAN CESAR							
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		N° de Documento:	46814262
Correo Electrónico:	GOAL_012@HOTMAIL.COM							
Apellidos y Nombres:								
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		N° de documento:	
Correo Electrónico:								
Apellidos y Nombres:								
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		N° de Documento:	
Correo Electrónico:								

3. Datos del Asesor: (Ingrese los datos según corresponda)

Apellidos y Nombres:	VILLANUEVA Y CHANG, CARLOS ABELARDO							
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		N° de Documento:	22417127
ORCID ID:	0003-2430-9435							

4. Datos de los Jurados: (Ingrese los datos según corresponda, primero apellidos luego nombres)

Presidente	LIZANA ZORA, ALEJANDRO MAXIMO
Secretario	RIOS SORIA, JORGE ANTONIO
Vocal	VELA ROJAS, JOSE LUIS
Vocal	
Vocal	
Accesitario	AGUIRRE TUCTO, JUAN SERGIO

5. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese los datos y marque con una "X" según corresponda)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)							2024	
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según corresponda)	Trabajo de Investigación		Tesis	X	Trabajo Académico		Trabajo de Suficiencia Profesional	
Palabras claves	ACTIVIDAD			FÍSICA		DEPENDENCIA		
Tipo de acceso: (Marque con X según corresponda)	Abierto	X	Cerrado*		Restringido*		Periodo de Embargo	
(*) Sustentar razón:								



6. Declaración Jurada: (Ingrese todos los datos requeridos completos)

Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: <i>(Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)</i>
“ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPENDENCIA DEL USO DEL CELULAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUARUNA DE LA PROVINCIA DE OXAPAMPA-2023”
Mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pueda derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en los trabajos de investigación presentado, asumiendo toda la carga pecuniaria que pudiera derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudiera derivar para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivos de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del Trabajo de Investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mis acciones se deriven, sometiéndome a las acciones legales y administrativas vigentes.

7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión digital de este trabajo de investigación en su biblioteca virtual, repositorio institucional y base de datos, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

Apellidos y Nombres	ALIAGA LUCEN, GEAN CESAR	Firma	
Apellidos y Nombres		Firma	
Apellidos y Nombres		Firma	

FECHA: Huánuco, 13 de Agosto del 2024.

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra calibri, tamaño de fuente 09, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF), Constancia de Similitud, Reporte de Similitud.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.
- ✓ Se debe de imprimir, firmar y luego escanear el documento (legible).