



# UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

### ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE PANDEMIA (COVID-19)**

**EN LOS TRABAJADORES DE LA ASOCIACIÓN MOTO TAXISTAS**

**DE PUNO-2021**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. FREDY ARTURO QUISPE CHAMBI**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PUNO – PERÚ**

**2023**



## Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE PANDEMIA (COVID-19) EN LOS TRABAJADORES DE LA ASOCIACIÓN MOTO TAXISTAS DE PUNO-2021**

AUTOR

**FREDY ARTURO QUISPE CHAMBI**

RECuento DE PALABRAS

**11634 Words**

RECuento DE CARACTERES

**61807 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**60 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**247.7KB**

FECHA DE ENTREGA

**Aug 24, 2023 11:04 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Aug 24, 2023 11:05 AM GMT-5**

### ● 20% de similitud general

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

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



Dr. Eirain H. Yupanduy Plores  
SUB DIRECTOR DE INVESTIGACION  
EPEF - FCEDEU - UNAP



Dr. Pedro Carlos E. Aguirre Medina  
DOCENTE - EDUCACIÓN FÍSICA  
UNA - PUNO

Resumen



## DEDICATORIA

A nuestro gran padre de los cielos, en ser privilegiado con el mejor regalo que es la vida, y haberme hecho parte de una hermosa familia con unos valiosos padres Victor y Emiliana, hermanos Abel y André que fueron mi compañía y soporte durante todo el periodo de mi estudio.

Para mis hijos Mishell, Angely y Dayana, mis motores y motivo en mi vida.

Siempre con la enorme gratitud, admiración y respeto a mis estimados maestros en especial al Docente Pedro Carlos en haber compartido sus conocimientos y su tiempo, por inculcarme la vocación a la educación que es el pilar fundamental para nuestra sociedad.

A todas las personas que hicieron posible este trabajo.



## AGRADECIMIENTOS

A nuestro divino señor quien me da su venia en cada paso que doy, a mis padres y hermanos quienes forjaron mi camino y me han dirigido por el sendero correcto, así como también a los docentes que me brindaron sus conocimientos y su apoyo para seguir adelante día a día.



# ÍNDICE GENERAL

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**ÍNDICE GENERAL**

**ÍNDICE DE FIGURAS**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**ÍNDICE DE ACRÓNIMOS**

**RESUMEN ..... 11**

**ABSTRACT..... 12**

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

**1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 14**

**1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA ..... 15**

1.2.1. Problema general ..... 15

1.2.2. Problemas específicos..... 15

**1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN ..... 15**

1.3.1. Hipótesis general..... 15

1.3.2. Hipótesis específicas..... 15

**1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO ..... 16**

**1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN ..... 18**

1.5.1. Objetivo general..... 18

1.5.2. Objetivos específicos ..... 18



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

<b>2.1. ANTECEDENTES .....</b>	<b>20</b>
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	20
2.1.2. Antecedentes nacionales .....	22
2.1.3. Antecedentes locales .....	23
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>24</b>
2.2.1. Actividad física .....	24
2.2.2. Valoración de la actividad física.....	25
2.2.3. Importancia de la actividad física .....	26
2.2.4. Tipo de actividad física.....	27
2.2.5. Frecuencia de la actividad física.....	28
2.2.6. Duración de la actividad física.....	28
2.2.7. Intensidad de la actividad física.....	29
2.2.8. Recomendaciones de la actividad física .....	30
2.2.9. Actividad física y salud.....	31
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>31</b>

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....</b>	<b>33</b>
<b>3.2. PERIODO DE DURACIÓN DE ESTUDIO .....</b>	<b>33</b>
<b>3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO .....</b>	<b>33</b>
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>35</b>
3.4.1. Población .....	35
3.4.2. Muestra .....	35



<b>3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>36</b>
<b>3.6. PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>36</b>
<b>3.7. VARIABLES .....</b>	<b>36</b>
<b>3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>37</b>
<b>CAPITULO IV</b>	
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>38</b>
<b>4.2. DISCUSIÓN.....</b>	<b>46</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>49</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>50</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>51</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>57</b>

**Área:** Promoción de la salud

**Tema:** Actividad Física Habitual

**Fecha de Sustentación:** 31 / agosto / 2023



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Tipo de actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas Puno 2021.....	38
<b>Figura 2.</b> Frecuencia semanal de actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas Puno 2021.....	39
<b>Figura 3.</b> Duración diaria de la actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas Puno 2021.....	40
<b>Figura 4.</b> Intensidad moderada de la actividad física en trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno 2021.....	42
<b>Figura 5.</b> Intensidad vigorosa de la actividad física en trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno 2021.....	44
<b>Figura 6.</b> Nivel de la actividad física en trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno 2021.....	45



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Muestra de los mototaxistas del altiplano femenino y masculino .....	36
<b>Tabla 2.</b> Indicadores de las dimensiones en la actividad física.....	37
<b>Tabla 3.</b> Tipo de actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas Puno 2021.....	38
<b>Tabla 4.</b> Frecuencia semanal de actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas Puno 2021. ....	39
<b>Tabla 5.</b> Duración diaria de la actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas Puno 2021. ....	40
<b>Tabla 6.</b> Intensidad moderada de la actividad física en trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno 2021.....	41
<b>Tabla 7.</b> Intensidad vigorosa de la actividad física en trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno 2021.....	43
<b>Tabla 8.</b> Nivel de la actividad física en trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno 2021.....	45



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- AF** : Actividad Física
- OMS** : Organismo Mundial de la Salud
- OPS** : Organización Panamericana de la Salud



## RESUMEN

El aumento del sedentarismo y un impacto psicológico asociado al estado de incertidumbre. Similares situaciones se presentaron en la ciudad de Puno, por lo que nace la presente investigación que tiene como objetivo determinar el nivel de actividad física en tiempos de pandemia en los trabajadores de la Asociación de moto taxistas de Puno, 2021. El método empleado es analítico y el tipo de investigación descriptivo ya que el estudio nos permitió diagnosticar el nivel de actividad física de los trabajadores. El diseño que se aplicó fue el no experimental, transversal (ausencia de seguimiento). La población y muestra estuvo conformada por 60 trabajadores mototaxistas. El tipo de investigación es descriptivo diagnóstico con tipo de muestreo probabilístico con muestreo aleatorio simple. En la población participan las 5 empresas registradas en la Municipalidad Provincial de Puno ubicada a 3,825 m.s.n.m y la muestra está conformada por 60 trabajadores de la Asociación de moto taxistas. El análisis e interpretación de los resultados se procesó mediante el programa SPSS versión 26. Los resultados nos permitieron realizar importantes aportes al conocimiento científico y a la institución, como resultado la intensidad vigorosa se encuentra en los trabajadores de moto taxis que no realizan AF ningún día de la semana con un porcentaje de 38,32% realizando AF en un tiempo determinado de menos de 10 minutos. Y el porcentaje bajo es de 8,34% indican que realizan más de 5 días durante la semana con un tiempo determinado de más de 40 minutos, La conclusión de acuerdo a los resultados en la práctica de la actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno, con un porcentaje alto del 38,33% se encuentra en el nivel moderado y un preocupante 35,00% se concentran en nivel bajo, siendo casi irrelevante la presencia de trabajadores en el nivel alto, proponiendo un programa de actividad física.

**Palabras claves:** Actividad física, Duración, Frecuencia, Intensidad, Tipo.



## ABSTRACT

The increase in sedentary lifestyle and a psychological impact associated with the state of uncertainty. Similar situations arose in the city of Puno, for which the present investigation was born, whose objective is to determine the level of physical activity in times of pandemic in the workers of the Association of motorcycle taxi drivers of Puno, 2021. The method used is analytical. and the type of descriptive research since the study allowed us to diagnose the level of physical activity of the workers. The design that was applied was non-experimental, cross-sectional (absence of follow-up). The population and sample consisted of 60 motorcycle taxi drivers. The type of research is descriptive diagnostic with type of probabilistic sampling with simple random sampling. The 5 companies registered in the Provincial Municipality of Puno located at 3,825 meters above sea level participate in the population and the sample is made up of 60 workers from the Association of motorcycle taxi drivers. The analysis and interpretation of the results was processed using the SPSS version 26 program. The results allowed us to make important contributions to scientific knowledge and to the institution, as a result the vigorous intensity is found in motorcycle taxi workers who do not perform PA on any day of work. the week with a percentage of 38.32% performing PA in a determined time of less than 10 minutes. And the low percentage is 8.34% indicate that they perform more than 5 days during the week with a determined time of more than 40 minutes, The conclusion according to the results in the practice of physical activity in the workers of the Association of Moto taxi drivers of Puno, with a high percentage of 38.33% is at the moderate level and a worrying 35.00% are concentrated at a low level, the presence of workers at a high level being almost irrelevant, proposing a program of physical activity.

**Keywords:** Physical activity, Duration, Frequency, Intensity, Type.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

La actividad física permite ser útil, a pesar de no haber sido una prioridad mientras sea preocupante protegernos de manera individual y colectiva, durante la pandemia del COVID-19; permitiendo controlar las infecciones y mantener la calidad de vida. Alentar a las personas y prioritariamente con enfermedades crónicas moderadamente reduciendo su gravedad. (Exercise is Medicine, 2020).

Considerando como variables de rendimiento y resultado en una organización, tanto la actividad física y el ejercicio físico, confluyen en la salud, mejorando el comportamiento físico psicológico como individuo; estableciendo una influencia positiva con ejercicio físico regular, sistematizado y controlado (Calvo, et al., 2011).

El impacto de la epidemia, en el mundo ha causado efectos totalmente negativos, especialmente en lo económico de manera desproporcionada, y más aún en ciertos segmentos de la población, que resultan vulnerables y adversos al mercado de trabajo. La seguridad laboral es importante para salvaguardar la integridad física y psicológica del trabajador, asimismo el ambiente donde se desenvuelve, realizando el monitoreo constante y mitigar algún tipo de contagio (OIT, 2020).

El propósito de la investigación es: Determinar el nivel de actividad física en tiempos de pandemia (COVID-19) en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno 2021. Justificándose en el estudio que las actividades físicas constituyen un aspecto importante de la calidad de vida de las personas, factor que garantiza la salud física y mental, a su vez previniendo enfermedades. Los resultados permitirán como base a la asociación determinar estrategias que promoverán una vida saludable. Dentro del ambiente donde vivimos, está caracterizado de tener un nivel bajo de actividad física, en



tal sentido es justificable el presente estudio que nos permitirá mejorar nuestro nivel de vida, libre de enfermedades cardiovasculares o similares.

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El desempeño de la actividad física en la salud pública, es prevenir la morbimortalidad, evidenciando la asociación entre la actividad física y su salud; con sustento amplio dentro de la literatura científica para programas de promoción de la salud a nivel mundial. Considerando los beneficios de la actividad física, como concepto de vida saludable, surge la relación entre la inactividad física y la existencia de ciertos tipos de enfermedades cardio-metabólicas, como un problema de salud pública, que puede ser el sedentarismo de diferentes grupos de edad; como es el caso en estudio para ver el nivel de práctica de actividad física de la asociación de Moto taxistas de Puno (Perez, 2014).

Dentro del análisis epidemiológico, la implicancia del riesgo probabilístico en desarrollar una enfermedad cardiovascular en un periodo de tiempo, dependerá de los factores de riesgo del mismo, uno de ellos poco estudiados es la falta de ejercicio físico, además los de mayor preponderancia como la hipertensión arterial, dislipidemia, tabaquismo, seguido con menor grado la diabetes (Sanabria, 2013).

La actividad física, evidencia, siendo regular y adecuada, como resultado beneficios físico, biológicos y psicosociales, con efectos sobre el sistema cardiovascular, mejor capacidad cardíaca, aumentando el gasto cardiaco mejora la perfusión en órganos vitales; disminuyendo la resistencia periférica a la insulina, el riesgo de padecer diabetes tipo II, la dieta saludable controlara el nivel de colesterol reduciendo el riesgo de coronariopatías (Paredes, 2015).



## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

Especificado los argumentos mencionados, corresponde formular el problema con la siguiente interrogante:

- ¿Cuál es el nivel de actividad física en tiempos de pandemia (COVID-19) en los trabajadores de la Asociación Moto taxistas de Puno-2021?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Qué tipo de actividad física en tiempos de pandemia en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno?
- ¿Cuál es la frecuencia de actividad física en tiempos de pandemia a los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno?
- ¿Cuál es la duración de actividad física en tiempos de pandemia en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno?
- ¿Cuál es la intensidad de actividad física en tiempos de pandemia en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno?

## **1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Hipótesis general**

- El nivel de práctica de actividad física en los trabajadores de la asociación de Moto taxistas de Puno es deficiente.

### **1.3.2. Hipótesis específicas**

- Los tipos de actividades físicas que practican los trabajadores de la asociación de Moto taxistas de Puno es deficiente.



- La frecuencia de la actividad física en los trabajadores de la asociación de Moto taxistas de Puno es deficiente.
- La duración de la actividad física en los trabajadores de la asociación de Moto taxistas de Puno es deficiente.
- La Intensidad de la actividad física en los trabajadores de la asociación de Moto taxistas de Puno es deficiente.

#### **1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

Con el presente trabajo de investigación se pretende hallar los datos reales de la situación actual del nivel de actividad física de los trabajadores Moto taxistas de la ciudad de Puno, resultados que nos pueden ayudar a evaluar a conciencia nuestro actuar y de este modo modificar nuestro estilo de vida, reestructurar la educación desde el hogar, empresa y la comunidad dando mayor énfasis y promocionando la actividad física para la salud y que ha sido hasta ahora ignorada y devaluada.

La actividad física tiene un impacto profundamente positivo en la salud física, psicológica, al mejorar la autoestima, la resistencia al estrés y reducir la depresión y la ansiedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante las cuarentenas” (2020). Promoviendo la salud para todos y presentando como principal objetivo el incentivar la práctica cotidiana de la actividad física de forma moderada o regular, disminuyendo el impacto de las enfermedades crónicas que, junto con la abstención del tabaco y el hábito de una dieta



sana, conforman una estrategia global para prevenir numerosas enfermedades no transmisibles (Pérez, 2014).

Actualmente, crece la preocupación por el continuo aumento de las infecciones por COVID-19 en algunas partes del mundo y por la capacidad de mantener las tasas de disminución en otras. Los gobiernos, los empleadores, los trabajadores y sus organizaciones se enfrentan a enormes desafíos mientras tratan de combatir la pandemia de COVID-19 y proteger la seguridad y la salud en el trabajo. Más allá de la crisis inmediata, también existe la preocupación de reanudar la actividad de manera que se mantengan los progresos realizados en la supresión de la transmisión. Este informe destaca los riesgos de seguridad y salud en el trabajo (SST) derivados de la propagación de COVID-19. También explora medidas para prevenir y controlar el riesgo de contagio, riesgos psicosociales y ergonómicos, y otros riesgos asociados con la pandemia.

El tiempo evidencia ser un factor importante y muchas veces determinantes en este estilo de vida, por lo que queda muy poco o nada de tiempo libre para realizar algún tipo de actividad física. Si sumamos todos estos factores tenemos claramente un adulto sedentario con varios factores de riesgo a largo plazo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como lo son la Hipertensión Arterial, la Diabetes tipo II, sobrepeso, obesidad, dislipidemia (Calvo et al., 2011).

La prevalencia de la actividad física es muy bajo el porcentaje, lo que incrementa las enfermedades crónicas no trasmisibles, lo que se convierte en objetivo de obligatorio abordaje desde los entes nacionales y local relacionados con la práctica de actividad física y la promoción de la salud, a través de estrategias o intervención efectiva que permita mejorar la calidad de vida (García, 2019).



Por otro lado, existe la necesidad de contar con datos exactos de tipo, intensidad, duración y frecuencia de actividad física en trabajadores adultos para poder implementar programas de actividad físicas y así prevenir enfermedades como la obesidad y el estrés.

Estudios en este grupo etario, puede ser y son altamente viables debido a que el envejecimiento poblacional es una realidad que nos afecta directamente y que avanza con rapidez en un grupo que aumenta sus expectativas en la medida que avanza la ciencia y que además demanda intervenciones especializadas y para ello es necesario construir en base a las necesidades bio-psico-sociales, lineamientos que direccionen las intervenciones hacia el logro de una mejor calidad de vida de quienes están en este periodo de su vida.

La investigación contribuye a ampliar datos sobre actividad física en adultos trabajadores para comparar con estudios similares y analizar las posibles variantes. El trabajo tiene una utilidad metodológica, ya que podrían realizarse las futuras investigaciones que utilizaran métodos compatibles, de tal manera que se posibilitan análisis conjuntos, comparaciones entre periodos temporales y evaluaciones que se estuvieran llevando a cabo en actividad física en la región de Puno. La investigación es viable, pues se dispone de los recursos necesarios para llevarla a cabo.

## **1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general**

- Determinar el nivel de actividad física en tiempos de pandemia (COVID-19) en los trabajadores de la Asociación Moto taxistas de Puno-2021.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Identificar el tipo de actividad física en tiempos de pandemia en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno.



- Describir la frecuencia de actividad física en tiempos de pandemia a los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno.
- Identificar la duración de actividad física en tiempos de pandemia en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno.
- Describir la intensidad de actividad física en tiempos de pandemia en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Varela et al, (2011) estudiaron las prácticas de actividad física en 1811 estudiantes de 15 a 24 años, concluyeron señalando que pocos universitarios realizan la actividad física, para la prevención y modificación del sedentarismo es necesario considerar aspectos de la motivación para el cambio y cómo ampliar o conseguir los recursos que necesitan para realizar la actividad física.

Gallardo y Campos (2011) investigaron la situación profesional de las personas que trabajan en funciones de actividad física y deporte en las organizaciones subcontratadas en el municipio de Coslada, se realizó una entrevista estandarizada mediante un cuestionario a 112 personas que trabajan en el municipio. Los resultados más representativos determinan que las funciones son variadas y diversificadas y que existe una contratación principalmente temporal, estableciéndose un elevado porcentaje de personas no tituladas realizando funciones para las que no están cualificadas.

Brizuela (2016) estudio la Calidad de vida y nivel de actividad física en trabajadores que asisten al servicio de salud del poder judicial con factores de riesgo asociados a síndrome metabólico en Costa Rica. El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre síndrome metabólico (SM), cantidad de actividad física y calidad de vida de los trabajadores del Poder Judicial. Llego a la conclusión que un 65% de los participantes presentan sobrepeso o algún tipo de obesidad, la población en su mayoría es menor de 40 años (55%), y el 56%



presenta un nivel de actividad física bajo. El 82% de las personas evaluadas tiene al menos un factor de riesgo de SM, siendo un factor el que presenta mayor porcentaje (30%). Se encontró una prevalencia de SM de 29,8%, siendo el criterio más frecuente la circunferencia abdominal elevada (66,4%). Con la regresión logística se determinó que el riesgo de padecer síndrome metabólico es mayor 12,0 veces en hombres que en mujeres, es 78 % mayor teniendo un nivel de actividad física bajo en comparación con un nivel de actividad física moderado, y es 6,0 veces más frecuente en personas mayores de 40 años que en menores de 40 años.

Paredes (2015) en su estudio Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stampa en el Valle de los Chillos, su objetivo: Determinar el nivel de calidad de vida en las personas que realizan actividad física regular y compararlo con personas sedentarias. Llegó a la conclusión: Se encuentra una asociación positiva de la actividad física con la calidad de vida, demostrando que los participantes que realizan actividad física regular gozan de una buena calidad de vida en un 94.1% y se contrasta con los participantes sedentarios en los que se encuentra que un 85.7% tienen una mala calidad de vida. Y demostrando que aquellos participantes sedentarios tienen valores de perímetro abdominal mayores a lo recomendado en un 78.6% y por ende un mayor riesgo metabólico y de padecer patologías crónicas no transmisibles. La asociación encontrada entre el sedentarismo y la calidad de vida es respaldada por un O.R. de 72; mientras que el sedentarismo relacionado con el perímetro abdominal nos indica una asociación con un O.R. de 9.95.



### 2.1.2. Antecedentes nacionales

Fernández y Fiestas (2016) en su estudio sobre la Relación entre el índice de masa corporal, circunferencia abdominal y actividad física con los hábitos alimentarios de estudiantes, para poder determinar la relación entre el IMC, circunferencia abdominal y actividad física con los hábitos alimentarios fue un estudio de tipo correlacional de corte transversal, donde participaron 773 adolescentes. Para obtener el IMC se realizó también se usó un cuestionario, dando como resultado que no existe relación entre el IMC y circunferencia de cintura con los hábitos alimentarios ( $p>0.05$ ) en ambos grupos, por lo contrario se halló relación entre la actividad física ( $p<0.05$ ) y hábitos alimentarios. Teniendo una conclusión que no hay una relación entre el IMC y circunferencia abdominal con los hábitos alimentarios, pero sí la hay con la actividad física. Palabras claves: IMC, circunferencia abdominal, Hábitos alimentarios, Actividad física.

Smith y Freedman (2020) para evitar la propagación de infecciones virales respiratorias es el aislamiento, que consiste en la separación de casos probables y confirmados de los individuos sanos. La cuarentena, en cambio, es una medida utilizada a escala individual o grupal que habitualmente implica la restricción de personas infectas o de riesgo en un ambiente designado o el hogar, si bien esta es una de las medidas más antiguas, también es de conocida efectividad.

Mora et al. (2015) estudiaron la actividad física y el índice de masa corporal de los estudiantes de primer semestre de la licenciatura en educación física con el objetivo de establecer la relación que tiene la Actividad física de los estudiantes en su Índice de Masa Corporal; el tipo de investigación que utilizaron fue el descriptivo – correlacional de corte transversal, se aplicaron los instrumentos como lo es el cuestionario IPAQ y se toma talla y peso para hallar el



IMC de 229 estudiantes. Obtuvieron como resultado que el 52% de la población en general están entre la clasificación de 18.5 a 24.9 es decir en normo – peso o peso normal, mientras que el 25% están entre la clasificación de 10 a 18, es decir que poseen bajo y por último un 19% poseen niveles de sobre peso y obesidad entre las cuales están en los valores de 25 a 32, donde el 6% de ellos presentan obesidad grado1. Los autores llegaron a la conclusión de que la actividad física influye en la mayoría de la población de forma positiva manteniendo niveles de IMC estables o saludables, en algunos casos la actividad física mantiene niveles de IMC bajo.

Solís (2015) en su investigación sobre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional, según Índice de Masa Corporal, de Adolescentes para poder determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según el IMC. Se usó un instrumento para evaluar los hábitos alimentarios. Se tuvo una muestra de 231 estudiantes adolescentes. El estudio uso un método científico, las técnicas fueron la observación y el fichaje. Teniendo como resultado que si hay una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional con un nivel de confianza del 95% y  $\alpha=0,05$ .

### **2.1.3. Antecedentes locales**

Huamán (2018) en su tesis titulado Práctica de la actividad física en los trabajadores de la municipalidad distrital de Ñuñoa – Melgar – Puno, se planteó el objetivo determinar la práctica de actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar, llego a la conclusión los resultados nos indican de acuerdo a las dimensiones el tipo de actividad física predomina un 27.2% indican que realizan algún tipo de ejercicio y en frecuencia se encuentra el porcentaje mayor de 54.4 % realizan actividad física entre dos a tres días por



semana y con un mayor tiempo de duración realizan actividad física menos de 10 minutos con un porcentaje de 32.8%. La conclusión final de este estudio afirma que realizan actividad física moderada. Todos los resultados son organizados en Tablas y figuras que se obtengan en la investigación serán de mucha utilidad porque permite conocer los datos actuales y para mejorar su calidad de vida de cada trabajo.

Sanabria et al. (2014) determinaron la prevalencia de la actividad física en 172 trabajadores de la Dirección Regional de Salud (DIRESA). El nivel de actividad física se determinó mediante el instrumento IPAQ que mide la actividad física en dominios: laboral, doméstico, transporte y tiempo libre. Se encontró que el 88 % de los trabajadores tuvieron bajo nivel de actividad física.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Actividad física**

“Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, debiendo ser mayor al gasto energético basal que normalmente el cuerpo humano gasta para su propio funcionamiento”. Considerando la actividad física habitual como el nivel y patrón de consumo de energía durante las actividades cotidianas de la vida, incluyendo las de trabajo y ocio (OMS, 2020).

De manera general, toda actividad física es beneficiosa para todo el cuerpo, lo que permitirá modificar la fisiología y la bioquímica celular, pero específicamente actuará de manera especial en los músculos, los huesos, las articulaciones, el sistema respiratorio, el sistema circulatorio o el metabolismo, que automáticamente son las zonas del cuerpo que se activan más durante esta actividad (Ariste, 2018).



Es evidente, conceptualizar a la actividad física que engloba a toda forma de movimiento del cuerpo generando un gasto energético accionado por el sistema músculo esquelético, en el lapso del día; resaltando dos tipos de actividad física que es mantener la salud y actividades rutinarias. Se expresa en diversas formas a lo largo del curso de vida del individuo, principalmente en la niñez impartiendo una serie de juegos y actividades deportivas en la adultez. Entonces constituye una estrategia crucial en la salud, incrementando la calidad y condiciones de vida; enfocado en la salud pública es una herramienta valiosa enfrentando los estilos de vida inadecuados y conductas no saludables (Caballa, 2018).

### **2.2.2. Valoración de la actividad física**

Generalmente, el valor de toda actividad física para todo el cuerpo, cuando está en constante modificación de la fisiología y la bioquímica celular, pero principalmente su actuar es de manera especial en los músculos, los huesos, las articulaciones, el sistema circulatorio, el sistema respiratorio, o el metabolismo, resultando que son las zonas del cuerpo que se activan más durante esta actividad (Mendoza, 2018).

Cuando no se promocionan hábitos saludables, principalmente en hacer actividad física según como recomiendan en edades primarias y preescolares, ocasionará contraer diferentes enfermedades que son perjudiciales para el ser humano, entonces si se adquiere este tipo de enfermedades, valoramos que la actividad física tiene como objetivo controlar y disminuir los niveles de procesos fisiológicos y biológicos de manera efectiva el funcionamiento natural del organismo y el bienestar de las personas (Mora, 2015).



Considerando la actividad física regular es muy beneficioso para la salud, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, al aumentar relativamente sencilla a lo largo del día, las personas alcanzaran fácilmente los niveles de actividad recomendados. La inactividad física será un factor principal de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles, estando con un nivel insuficiente de actividad física tendrá un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación al que alcanzan un nivel suficiente de actividad física (OMS, 2020).

### **2.2.3. Importancia de la actividad física**

Dentro de la salud pública, es primordial considerar plantear campañas educativas fuertes y sostenidas de inicio temprano en la práctica habitual de algún tipo de actividad física, resultante de ello se tendrá interesantes frutos que permitirá la disminución y aparición de patologías cardiovasculares y metabólicas, para ello es importante tener presente la intervención educativa de naturaleza teórico-práctica, incorporando elementos de cambio en la conducta, a fin de propiciar una vida activa saludable (Pérez, 2014).

Considerando la rápida mutación de la tecnología del crecimiento, del sector terciario, más competitivo del entorno económico, registrándose importantes transformaciones en las pautas del empleo, el aumento de trabajadores con empleos precarios y temporales, que conlleva a la propagación epidémica del estrés ocupacional y de diversas afecciones del sistema oseomuscular; y con ello los cambios en el sector salud es considerable, en la esfera de la investigación sanitaria introduciendo el método de complejidad técnica, como el cribado genético, para aplicar criterios óptimos de orden técnico, ético, social y económico. La vigilancia de la salud en los trabajadores debe



ponerse en práctica con la necesidad de encontrar soluciones a los problemas que se planteen en este nuevo entorno en rápida transformación, y a su vez un elemento esencial de los programas de protección de la fuerza de trabajo, disponiendo de medios suficientes para someterse a exámenes médicos; poniendo en práctica medidas preventivas provocadas por el trabajo para ser detectadas y tratadas, con el fin de reducir la carga que representan las enfermedades, y en particular su costo en relación con el trabajo (OIT, 1998).

La actividad física, considerado como una medida fundamental que permitirá reducir la ventana de riesgo y prevenir el coronavirus COVID-19, porque moviliza de manera instantánea miles de millones de células inmunes, y destruyendo células infectadas por algún virus especialmente aquellos tipos de células que son capaces de llevar a cabo funciones efectos como el reconocimiento (Garzon, 2021).

#### **2.2.4. Tipo de actividad física**

La AF, considera actividades de los juegos al aire libre, los quehaceres domésticos, subir escaleras, caminar, utilizar la bicicleta como medio de transporte, hacer deporte o ejercicio, en donde podemos especificar como una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos), produciendo un gasto energético  $\geq 10\%$  considerando lo que habitualmente se realiza las actividades cotidianas (Valera, 2011).

En la etapa de la adultez, la AF es importante realizar con regularidad, como aeróbica de intensidad moderada o vigorosa, al mismo tiempo combinaciones equivalentes entre intensidad moderada y vigorosa, para obtener beneficios notables para la salud (Garzon, 2021).



Cuando se realiza AF, dentro del ámbito de la salud, señala tres capacidades físicas fundamentales: la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad, entonces la resistencia aeróbica o cardiovascular es el pilar de todo programa en la actividad física por las adaptaciones que produce tanto metabólicas, cardiovasculares y cardiorrespiratorias; consecuentemente la fuerza y la flexibilidad son básicas en el buen funcionamiento del aparato locomotor, sin dejar de lado otras capacidades como la coordinación y el equilibrio (Ros, 2015).

#### **2.2.5. Frecuencia de la actividad física**

La frecuencia de actividad física es cuando se ejecuta el número de veces para realizar un ejercicio o actividad. Esta actividad es expresada en sesiones, episodios, o tandas por semana y durante un lapso de tiempo determinado (OMS, 2020).

Se considera frecuencia en una actividad física cuando se debe realizar como mínimo 3 sesiones durante la semana (Bonilla, 2014).

Con la implementación y seguimiento de un programa de ejercicio físico tiene consecuencias positivas sobre el estado de salud integral de la persona (Calvo, 2011).

La frecuencia donde la participación en actividades físicas de tipo recreativo, estas se entenderán cuando la cantidad de días a la semana que realizan, lo que será un indicador en resultados que, al menos, induce a una cierta preocupación (Zamarripa, 2014).

#### **2.2.6. Duración de la actividad física**

Para tener una mejor medición, en cuanto al tiempo en que se realizará la actividad o ejercicio, deberá estar expresada en minutos. Recomendando que los



adultos de 18 a 64 o más años de edad practiquen durante al menos de 150 a 300 minutos diarios de actividad física moderada o durante al menos de 75 a 150 minutos diarios de actividad física intensa, y que las duraciones superiores a los 300 minutos de actividad física procuren aún mayores beneficios para la salud, incluyendo actividades que fortalezcan los músculos y huesos, para mejorar la capacidad funcional y prevenir caídas; por lo menos tres veces a la semana (OMS, 2020).

En cada una de las etapas cuando se realiza la AF, el tiempo de duración tiene un aproximado de 45 a 60 minutos, empezando en la fase inicial de preparación y calentamiento, la fase central o principal y la fase final o de vuelta a la calma (Bonilla, 2014).

En la AF, o la actividad físico-deportiva, la duración es un factor más importante que la intensidad, así como en el contexto de práctica para mejorar la salud de las personas; por lo tanto, las actividades moderadas de mayor duración tendrán resultados similares a los de intensidad vigorosa de menor duración (Zamarripa, 2014).

### **2.2.7. Intensidad de la actividad física**

En la AF, tiende a realizarse de acuerdo al ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad. Es el grado como se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio (OMS, 2010).

Se describe también cuando la intensidad de trabajo es baja con un rango del ritmo cardíaco del 50% al 60% de la FC máxima (Bonilla, 2014).

Considerando que la actividad física moderada se realiza los 7 días de la semana con una duración aproximada de 30 minutos, utilizando los músculos



grandes equivalente al paseo energético, como el paseo, trabajar en el jardín, nadar, pasear en bicicleta, bailar, así como las actividades domésticas entre otras. Entre tanto, la actividad física vigorosa es cuando las personas ejecutan actividades promoviendo el desarrollo y el mantenimiento de la salud cardiorrespiratorias en un tiempo de 3 o más días por semana durante 20 minutos o más por ocasión, cuando las actividades físicas rítmicas se repiten y usan grandes grupos musculares y requieren del 70% o más de la frecuencia máxima del corazón; a ello se suman actividades como correr/trotar, la natación, el ciclismo, el baile aeróbico, el patinaje, el remo, saltar la cuerda, esquiar, la excursión/montaña, deportes de raqueta y deportes competitivos (baloncesto y fútbol), (Flores, 2009).

#### **2.2.8. Recomendaciones de la actividad física**

Dentro de nuestra rutina diaria de vida, será vital realizar actividad física, con el objetivo de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular y la salud ósea, y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión, principalmente en los adultos a partir de 18 a 64 años, considerando realizar durante el tiempo libre o los desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta); asimismo durante actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, adecuando a las actividades diarias, familiares y comunitarias (OMS, 2020).

Cuando se realiza actividad física regularmente produce beneficios para la salud, para ello es mejor distribuirla a lo largo de toda la semana; en un tiempo promedio de 30 minutos de actividad moderada por cinco días o más a la semana (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015).



Será de vital importancia, para nuestra salud física y mental, cuando todas las actividades de movimiento realizados durante el día, como caminar, subir escaleras, ciertas actividades domésticas, jugar con niños o niñas o pasear a nuestras mascotas. Por lo tanto, es mejor pasar más tiempo haciendo estas actividades, y menos tiempo frente a las pantallas (OPS/OMS, 2020).

### 2.2.9. Actividad física y salud

Al evidenciar, la escasa actividad física, refleja un gran problema de salud pública en el país, creando una asociación de amplio rango en patologías no transmisibles. Estos factores causantes son provocados por el gran avance tecnológico en múltiples actividades laborales limitando los movimientos en las personas, asimismo, el uso excesivo de los medios de transporte motorizado (Caballa, 2018).

## 2.3. MARCO CONCEPTUAL

- **Actividad física:** Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético, que son todas las acciones motoras que se realizan a diario como es el trabajo en la oficina, el quehacer doméstico, subir escaleras, caminar, y correr; entonces será cualquier movimiento que efectúe una persona para mantenerse físicamente sano y conservar el corazón y los pulmones; además debe ir acompañada de una alimentación equilibrada y nutritiva, ajustada de acuerdo con la edad, el sexo, la estatura y la condición de la persona.
- **Obesidad:** Es un incremento del peso corporal, a expensas preferentemente del aumento del tejido adiposo (grasa) en el cuerpo, sucede con mayor frecuencia en la adultez dado el tiempo donde la persona tiene complicaciones al almacenar no solo alrededor del sistema muscular sino también en diferentes órganos. Para ello



es importante realizar actividad física, previniendo patologías graves como la diabetes, hipertensión, las complicaciones cardiovasculares (especialmente la cardiopatía isquémica), y algunos tipos de cáncer, como los gastrointestinales.

- **Estrés:** Considera a cualquier estímulo, externo o interno (puede ser físico, químico, acústico o somático, como sociocultural), de manera aguda o crónica, percibiéndolo el individuo como importante, peligroso o potencialmente capaz de modificar su vida, propiciando la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo.
- **Ejercicio físico:** Es la mejor manera donde se mantiene la capacidad funcional de la persona, previniendo la incapacidad como consecuencia las enfermedades crónicas y envejecimiento; debiendo ser regular en la frecuencia, intensidad y duración, pero el más estudiado como saludable es el dinámico, donde moviliza grandes grupos musculares de forma rítmica, siempre valorando los antecedentes médicos, condición física y gustos.



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La formulación del presente estudio se desarrolló en el distrito, provincia y departamento de Puno, ubicado dentro de la planicie del altiplano peruano, a una altura aproximada de 3,820 msnm custodiado entre las cordilleras oriental y occidental de los andes del sur del Perú, en las coordenadas de 13°00'00" y 17°17'30" de latitud sur y los 71°06'57" y 68°48'46" de longitud oeste del meridiano de Greenwich; con una extensión territorial de 71,999.0 km<sup>2</sup> (6% del territorio nacional) considerado como el quinto departamento más grande en el ámbito nacional. El límite geográfico es:

Puno, ciudad con tradiciones folclóricas, rituales, dedicada al comercio y con su ambiente selvático y serranía, además de tener el lago navegable más alto del mundo como es el Lago Titicaca.

#### 3.2. PERIODO DE DURACIÓN DE ESTUDIO

El estudio tuvo una duración de seis meses, se realizó durante el año académico 2021, se inició con la presentación del proyecto, ejecución del instrumento, presentación de los resultados y su posterior sustentación de tesis.

#### 3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

##### 3.3.1. Técnica

La técnica de recolección fue la encuesta que consiste en aplicar una serie de preguntas a un grupo de personas, obteniendo información sobre un tema específico. La información se difunde por medio de un reporte que consta de: Introducción, explicando la finalidad en qué se hizo la encuesta. Desarrollo, describiendo los resultados mediante tablas y gráficas.

### 3.3.2. Instrumento

Para la recolección de datos, como instrumento, utilizó el cuestionario de actividad física, que consta de 11 ítems, de Fuentes, Gómez, Puño, Arruda y Cossio (2017), al cual se le dio validez de contenido por cada ítem y posteriormente se garantizó la confiabilidad interna obteniéndose un coeficiente de Alpha de Cronbach equivalente a 0.82.

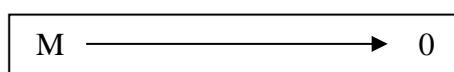
El cuestionario comprende 4 dimensiones: tipo, frecuencia, duración e intensidad. El instrumento presenta una valoración mínima de 11 puntos y máxima de 45 puntos. Puntaje <22 significa bajo nivel de AF, entre 23 a 34 moderada AF y  $\geq 35$  alto nivel AF.

### 3.3.3. Tipo de investigación

En la presente investigación está basado el método analítico y el tipo de investigación descriptivo ya que el estudio nos permitirá diagnosticar el nivel de actividad física de los trabajadores. El estudio se realizará en la Asociación Mototaxistas de Puno.

### 3.3.4. Diseño de investigación

El diseño no experimental, transversal (ausencia de seguimiento) en el que una comunidad o una muestra representativa de esta son estudiadas en un momento dado (Hernández, 2014:98). Cada sujeto de estudio solo es investigado una vez, para lo cual se utilizará el cuestionario internacional de actividad física, se diagramaría así:



M = Muestra de estudio

0 = Observación (información recogida)



### **3.3.5. Enfoque de investigación**

Para la presente investigación se estableció el enfoque cuantitativo, debido a que se basa en la estadística y en la medición que es un procedimiento consistente en la asignación de valores numéricos a objetos o eventos de acuerdo con las reglas (Ñaupas et al., 2014).

En el enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento.

## **3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **3.4.1. Población**

Según Gómez, et al. (2017) la población es un estudio en el cual se selecciona un grupo de personas de una población general que tienen una o varias características en común, como la edad, el sexo, el estado de salud o una zona geográfica. La población estuvo conformada por los trabajadores de la Asociación Mototaxistas registrados en la Municipalidad Provincial de Puno, constituido por empresas haciendo un total de 60 trabajadores.

### **3.4.2. Muestra**

La muestra, responde a un muestreo probabilístico e intencionada corresponde al 100% de la población equivalente a 60 trabajadores. El instrumento utilizado para recolectar los datos fue el cuestionario de actividad física, de Fuentes, Gómez, et al. (2017), al cual se le dio validez de contenido por cada ítem y posteriormente se garantizó la confiabilidad interna obteniéndose un coeficiente de Alpha de Cronbach equivalente a 0.82.



**Tabla 1**

*Muestra de los mototaxistas del altiplano femenino y masculino*

Nro.	Asociación demototaxista altiplanonro. 01 (paraderos de la ciudad de Puno)	Mototaxistassub	Mototaxistassub	%
		total Femenino	total Masculino	
01	Jr. Talara con Av. El Sol	05	20	41.7%
02	Jr. Ricardo Palma con Av. El Sol	02	20	36.7%
03	Jr. Echenique con Jr. Primero de Mayo	02	11	21.6%
Total		09	51	100

### 3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Se desarrolló utilizando la estadística descriptiva de la media, se obtuvo los porcentajes, describiendo así la distribución de frecuencia observando detalladamente el valor más alto, el valor moderado y el valor más bajo, y realizó el análisis porcentual.

### 3.6. PROCEDIMIENTO

Se coordinó con las autoridades, gerente de los trabajadores de la Asociación Mototaxistas registrados en la Municipalidad Provincial de Puno, constituido por cinco empresas; se les hizo llegar el oficio solicitando la autorización para la evaluación de la actividad física en tiempos de pandemia (COVID-19) en los trabajadores de la asociación moto taxistas de Puno-2021.

### 3.7. VARIABLES

Con la elaboración del cuadro de operaciones de variables, se empezó a ubicar la variable de investigación en la presente tesis el cual es:



**Tabla 2**

*Indicadores de las dimensiones en la actividad física.*

Variable	Dimensión	Indicador
Actividad física	Tipo	1, 2, 10
	Frecuencia	4, 5, 7, 9
	Duración	6, 8
	Intensidad	3, 11

### **3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

Para el tratamiento estadístico se digitalizó los cuestionarios recolectados y se digitalizo en el programa SPSS V 26, generando el análisis porcentual y gráficos estadísticos según los objetivos planteados; asimismo se utilizó la hoja de cálculo el software Microsoft Excel 2019, para la digitalización de cada una de las encuestas realizadas, así como también para la contratación de los resultados estadísticos y la elaboración de los gráficos estadísticos.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

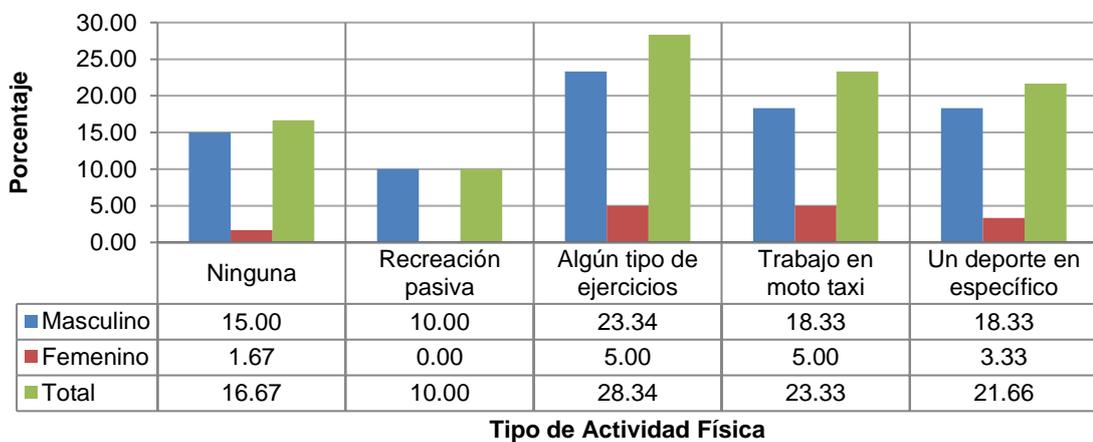
**Tabla 3**

*Tipo de actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas Puno 2021.*

Tipo de Actividad Física	Sexo				Total	
	Masculino		Femenino			
	fi	%	fi	%	fi	%
Ninguna	9	15,00	1	1,67	10	16,67
Recreación pasiva	6	10,00	0	0,00	6	10,00
Algún tipo de ejercicios	14	23,34	3	5,00	17	28,34
Trabajo en moto taxi	11	18,33	3	5,00	14	23,33
Un deporte en específico	11	18,33	2	3,33	13	21,66
Total	51	85,00	9	15,00	60	100,00

**Figura 1**

*Tipo de actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas Puno 2021.*



En la Tabla 1 y Figura 1 respectiva, se observa que el 28,34% realizan algún tipo de ejercicio, el tipo de actividad física de un 23,33% es el trabajo en moto taxi y el 21,66% practican un deporte en específico y no tan distante encontramos a trabajadores que no realizan ninguna AF con un porcentaje de 16,67%, seguido del 10,00% que realizan una recreación pasiva como AF; en cada uno de los casos es con respecto a ambos sexos.

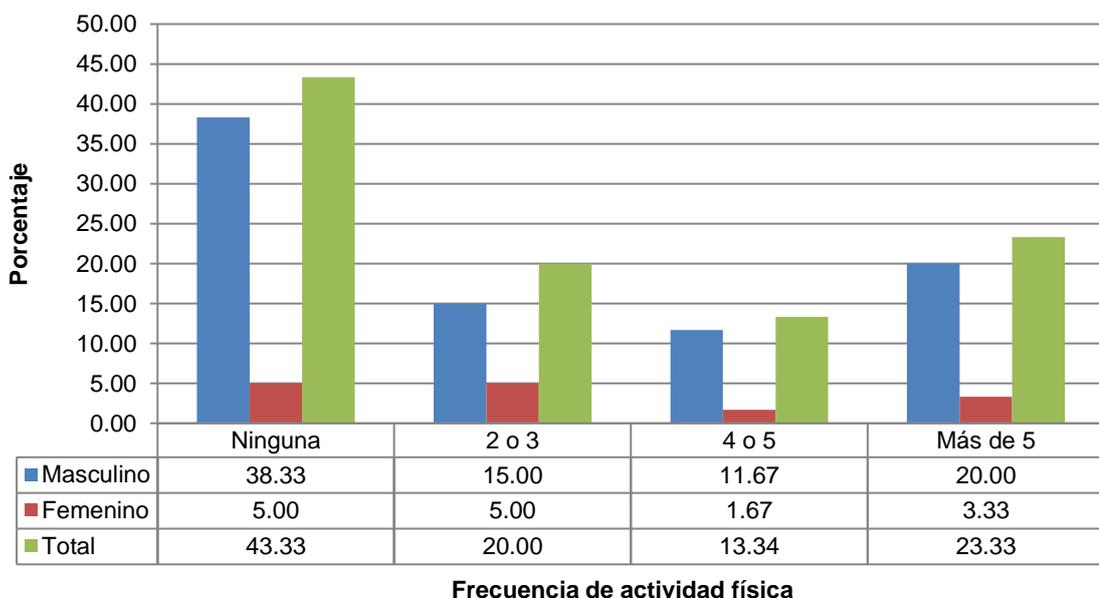
**Tabla 4**

*Frecuencia semanal de actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas Puno 2021.*

Frecuencia de Actividad Física	Sexo				Total	
	Masculino		Femenino			
	fi	%	fi	%	fi	%
Ninguna	23	38,33	3	5,00	26	43,33
2 o 3	9	15,00	3	5,00	12	20,00
4 o 5	7	11,67	1	1,67	8	13,34
Más de 5	12	20,00	2	3,33	14	23,33
Total	51	85,00	9	15,00	60	100,00

**Figura 2**

*Frecuencia semanal de actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas Puno 2021.*



En la Tabla 2 y Figura 2 respectiva, se visualiza el 43,33% de ambos sexos (38,33% en masculino y 5,00% en femenino) indican realizar ninguna AF, encontramos también que con el 23,33% indican realizar más de 5 días por semana, vemos también que el 20,00% (el 15,00% en masculino y 5,00% en femenino) indican realizar AF con una frecuencia de 2 a 3 días por semana; asimismo también encontramos a trabajadores que realizan con una frecuencia de 4 o 5 días por semana con un porcentaje de 11,67% en masculino y 1,67 % en femenino, llegando a sumar un porcentaje de 13,34%.

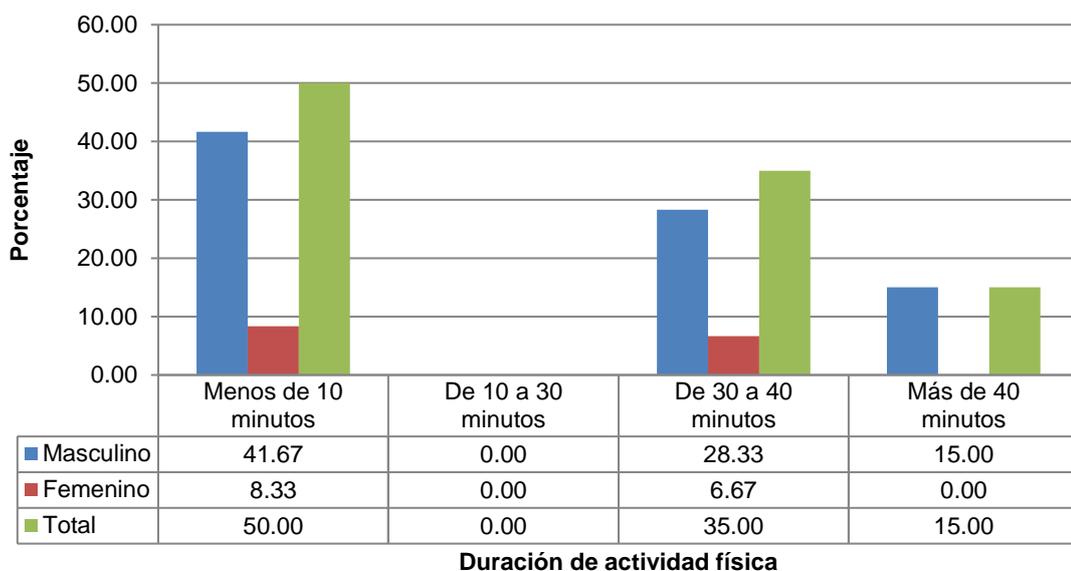
**Tabla 5**

*Duración diaria de la actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas Puno 2021.*

Duración de Actividad Física	Sexo				Total	
	Masculino		Femenino			
	fi	%	fi	%	fi	%
Menos de 10 minutos	25	41,67	5	8,33	30	50,00
De 10 a 30 minutos	0	0,00	0	0,00	0	0,00
De 30 a 40 minutos	17	28,33	4	6,67	21	35,00
Más de 40 minutos	9	15,00	0	0,00	9	15,00
Total	51	85,00	9	15,00	60	100,00

**Figura 3**

*Duración diaria de la actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas Puno 2021.*

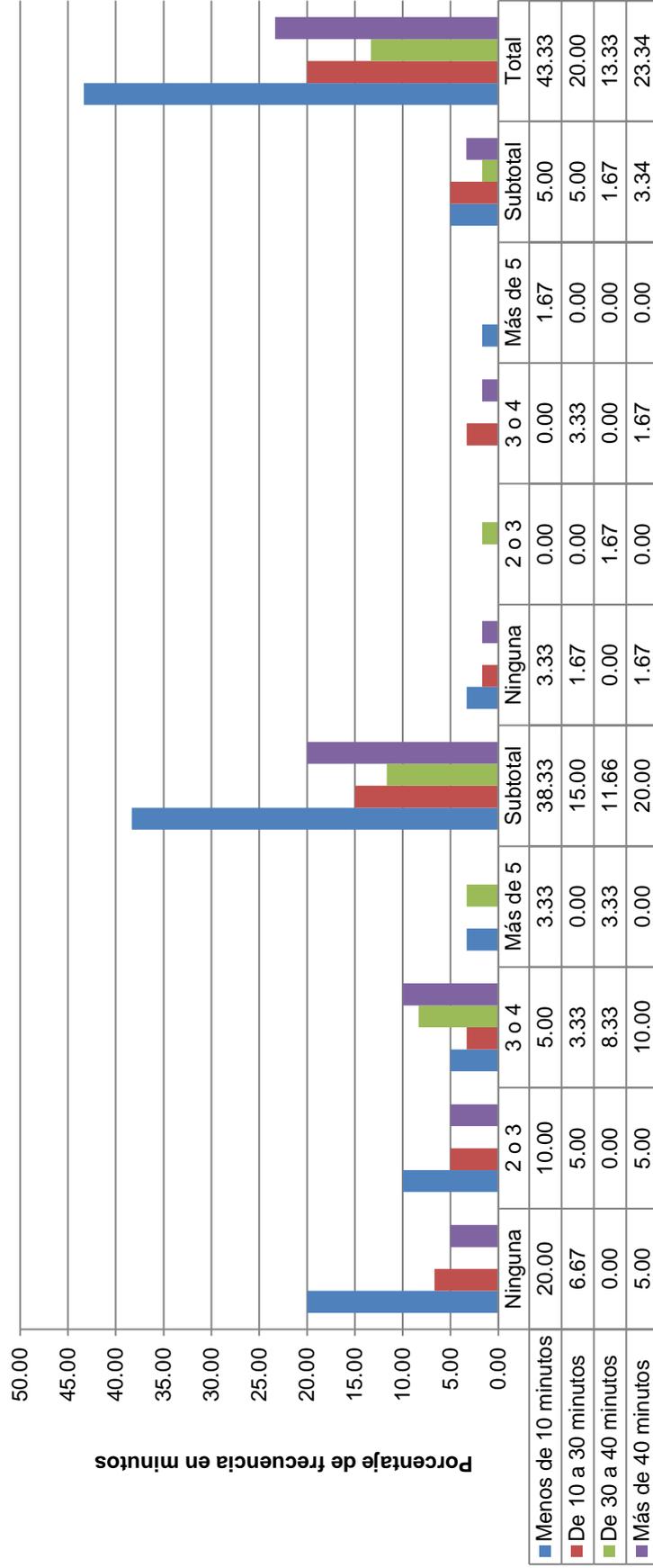


En la Tabla 3 y Figura 3 respectiva, se observa el 50,00% indica realizar poca AF los trabajadores en moto taxi, con un tiempo determinado de menos de 10 minutos; y un 35,00% realizan AF dentro del promedio de tiempo entre de 30 a 40 minutos, asimismo no tan lejano encontramos el porcentaje del 15,00% realizan AF con un tiempo determinado de más de 40 minutos; concierne al total de ambos sexos.

**Tabla 6**  
*Intensidad moderada de la actividad física en trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno 2021.*

Frecuencia por minutos diarios	Sexo																					
	Masculino									Femenino									Total			
	Días por semana			Días por semana			Días por semana			Días por semana			Días por semana			Días por semana						
Ninguno	2 o 3	4 o 5	Más de 5	Subtotal	Ninguno	2 o 3	4 o 5	Más de 5	Subtotal	Ninguno	2 o 3	4 o 5	Más de 5	Subtotal	fi	%	fi	%				
Menos de 10 minutos	12	20,00	6	10,00	3	5,00	2	3,33	23	38,33	2	3,33	0	0,00	0	0,00	1	1,67	3	5,00	26	43,33
De 10 a 30 minutos	4	6,67	3	5,00	2	3,33	0	0,00	9	15,00	1	1,67	0	0,00	2	3,33	0	0,00	3	5,00	12	20,00
De 30 a 40 minutos	0	0,00	0	0,00	5	8,33	2	3,33	7	11,66	0	0,00	1	1,67	0	0,00	0	0,00	1	1,67	8	13,33
Más de 40 minutos	3	5,00	3	5,00	6	10,00	0	0,00	12	20,00	1	1,67	0	0,00	1	1,67	0	0,00	2	3,34	14	23,34
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>31,67</b>	<b>12</b>	<b>20,00</b>	<b>16</b>	<b>26,66</b>	<b>4</b>	<b>6,66</b>	<b>51</b>	<b>84,99</b>	<b>4</b>	<b>6,67</b>	<b>1</b>	<b>1,67</b>	<b>3</b>	<b>5,00</b>	<b>1</b>	<b>1,67</b>	<b>9</b>	<b>15,01</b>	<b>60</b>	<b>100,00</b>

**Figura 4**  
*Intensidad moderada de la actividad física en trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno 2021.*



**Frecuencia de AF diarios por semana según sexo - masculino y femenino**

En la Tabla 4 y Figura 4 respectiva, se visualiza el 43,33% de ambos sexos, representando el máximo porcentaje indican que los trabajadores de moto taxi no realizan AF ningún día de la semana, realizando en un tiempo de menos de 10 minutos, encontramos también a trabajadores de moto taxi con un porcentaje del 23,34% indican que realizan AF entre 3 o 4 días por semana con un tiempo determinado de más de 40 minutos.

**Tabla 7**  
*Intensidad vigorosa de la actividad física en trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno 2021.*

Frecuencia por minuto diarios	Sexo														Total							
	Masculino							Femenino														
	Días por semana							Días por semana														
	2 o 3		3 o 4		Más de 5		Subtotal		Ninguna		2 o 3		3 o 4		Más de 5		Subtotal					
	fñ	%	fñ	%	fñ	%	fñ	%	fñ	%	fñ	%	fñ	%	fñ	%	fñ	%				
Menos de 10 minutos	19	31,66	0	0,00	0	0,00	0	0,00	19	31,66	4	6,66	0	0,00	0	0,00	4	6,66	23	38,32		
De 10 a 30 minutos	0	0,00	12	20,00	0	0,00	0	0,00	12	20,00	0	0,00	1	1,67	0	0,00	0	0,00	1	1,67	13	21,67
De 30 a 40 minutos	0	0,00	0	0,00	16	26,67	0	0,00	16	26,67	0	0,00	0	0,00	3	5,00	0	0,00	3	5,00	19	31,67
Más de 40 minutos	0	0,00	0	0,00	0	0,00	4	6,67	4	6,67	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	1,67	1	1,67	5	8,34
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>31,66</b>	<b>12</b>	<b>20,00</b>	<b>16</b>	<b>26,67</b>	<b>4</b>	<b>6,67</b>	<b>51</b>	<b>85,00</b>	<b>4</b>	<b>6,66</b>	<b>1</b>	<b>1,67</b>	<b>3</b>	<b>5,00</b>	<b>1</b>	<b>1,67</b>	<b>9</b>	<b>15,00</b>	<b>60</b>	<b>100,00</b>



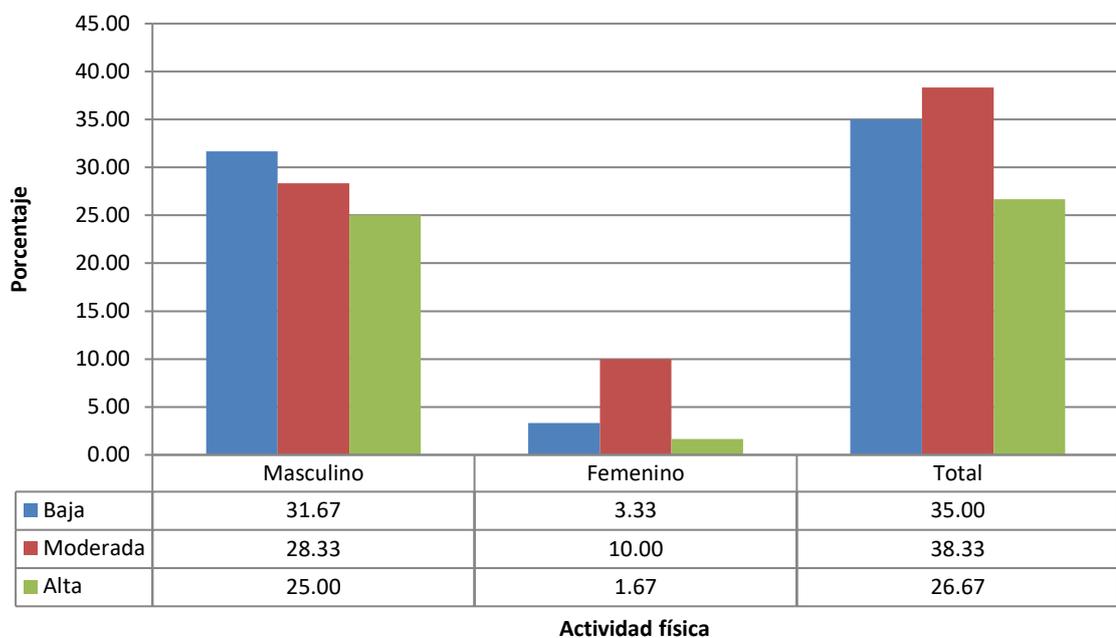
**Tabla 8**

*Nivel de la actividad física en trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno 2021.*

Actividad Física	Sexo				Total	
	Masculino		Femenino		fi	%
	fi	%	fi	%		
Baja	19	31,67	2	3,33	21	35,00
Moderada	17	28,33	6	10,00	23	38,33
Alta	15	25,00	1	1,67	16	26,67
Total	51	85,00	9	15,00	60	100,00

**Figura 6**

*Nivel de la actividad física en trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno 2021.*



En la Tabla 6 y Figura 6 respectiva, se visualiza del total de 60 trabajadores en moto taxi entre masculino y femenino, un 38,33% manifiestan realizar actividad física moderada, un 35,00% indican que no realizan actividad física encontrándose en un nivel bajo, y con un porcentaje mínimo de 26,67% encontramos a trabajadores de moto taxi que si realizan actividad física, encontrándose en un nivel alto.



## 4.2. DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados encontrados en el presente trabajo de investigación “La actividad física en tiempos de pandemia (Covid – 19) en los trabajadores de la Asociación Moto taxistas de puno – 2021”, tenemos a tipos de actividad física en los trabajadores donde nos muestra de tal manera que no practican un 16,67%, haciendo un acumulado del 73.33% lo que realizan AF variada, trabajo en moto taxi y/o deportiva. Algún tipo de ejercicios se refiere a ejercicios rutinarios como caminatas, paseos, bicicleta, o juegos recreativos; mientras que la AF trabajo en moto taxi es el trabajo que realiza diariamente. Podemos decir que un mínimo porcentaje practican deportes. Similares resultados encontramos en Huamán (2018), en la dimensión del tipo de actividad muestra que el 27,2% realizan algún tipo de ejercicio, el 24,8% es laboral y el 22,4% practican algún deporte grupal o individual, y el 20.8% no realizan ninguna AF.

En el indicador frecuencia de actividad física realizada en un 43,33% de trabajadores moto taxistas, es casi preocupante que no realizan ninguna AF durante la semana; el 23,33%, 20,00% y 13,34% realizan AF mas de 5 días, 2 o 3 días y 4 o 5 días a la semana, respectivamente. Tomamos referenciando y confrontando en la investigación de Huamán (2018), el 54,4% de ambos sexos indican realizar AF con una frecuencia de 2 a 3 días en la semana, y trabajadores que no realizan nada AF con un porcentaje de 30.4 %.

Se avizora en el indicador de la duración los trabajadores moto taxistas realizan AF el 50,00% en un promedio menor a 10 minutos, superando los hombres a las mujeres con el 41,67%; el 35,00% en un promedio de 30 a 40 minutos. Siendo preocupante que un mínimo porcentaje practican deportes más de 40 minutos. Referenciando los resultados similares encontrados en Huamán (2018), el 32,8% no realizan mucha AF los trabajadores con un tiempo determinado de menos de 10 minutos, el 30,4% realizan AF



de 10 a 30 minutos, el de 29.6 % realizan AF de 30 a 40 minutos y el 7.2 % realizan AF de manera constante.

Al desarrollar el presente estudio, los resultados sobre la actividad física de intensidad moderada en los trabajadores moto taxistas indican que el 43,33% no realizan ninguna AF en un promedio de menos de 10 minutos, solo el 23,34% realiza AF entre 4 o 5 días en un promedio de más de 40 minutos en la semana. De acuerdo a resultados referenciales encontrados, son coincidentes con los de (Varela, 2011) en estudiantes jóvenes universitarios colombianos, quienes realizan de 20 a 30 minutos entre dos a tres veces por semana. Contrariamente a los resultados obtenidos, la OMS (2020) recomienda que para obtener mayor beneficio para la salud se recomienda a las personas adultas realizar hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada.

Entre tanto, los resultados de la intensidad vigorosa se encuentran a los trabajadores de moto taxis que no realizan AF ningún día de la semana con un porcentaje de 38,32% realizando AF en un tiempo determinado de menos de 10 minutos. Y el porcentaje bajo es de 8,34% indican que realizan más de 5 días durante la semana con un tiempo determinado de más de 40 minutos. Resultados similares podemos referencias en Huamán (2018), 48.8% trabajadores manifiestan realizar actividad física inferior a 10 minutos y un acumulado de 1.6 % realizan AF entre 30 a 40 minutos de 2 a 3 días por semana varones. Por lo tanto no alcanzarían a las recomendaciones mínimas de la OMS (2020), especificando que se debería realizar AF de 150 minutos de intensidad vigorosa por semana tienen beneficios adicionales para la salud, está clasificado como condicional, además se obtendrán beneficios adicionales para la salud a través de la participación en actividades de fortalecimiento muscular a una intensidad moderada o mayor durante 2 o más días a la semana.



Concerniente a la práctica de la actividad física en los 60 trabajadores moto taxistas entre masculino y femenino, se visualiza que un 38,33% manifiestan realizar actividad física moderada, un 35,00% indican que no realizan actividad física encontrándose en un nivel bajo, y con un porcentaje mínimo de 26,67% encontramos a trabajadores de moto taxi que si realizan actividad física, encontrándose en un nivel alto. Resultados similares se encontraron en relación a la investigación de Sanabria, Traqui, Portugal, Pereyra y Mamani (2014), donde el 88% de trabajadores de DIRESA tuvieron bajo nivel de AF; también podemos decir al aporte de Huamán (2018), un 63.2 % manifiestan realizar actividad física moderada y un 34.4 % indican que no realizan actividad física y con un porcentaje bajo de 2.4 % encontramos a trabajadores que si realizan actividad física.



## V. CONCLUSIONES

- PRIMERA:** El tipo de la actividad física que predomina en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno es que realiza algún tipo de ejercicio, consistente en caminata, paseos, bicicleta, y juegos recreativos.
- SEGUNDA:** La frecuencia de actividad física realizada por los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno es que no realiza ninguna AF durante la semana.
- TERCERA:** La duración de la actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno es mínima, no alcanzan a exceder los 10 minutos, en donde el sexo masculino supera ligeramente al femenino.
- CUARTA:** La intensidad que predomina la actividad física practicada por los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno, al ser moderada considera mínimamente su actividad teniendo una duración inferior sin exceder a los 10 minutos semanales, por lo que no coinciden a las recomendaciones de la OMS (2020).
- QUINTA:** La intensidad vigorosa en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno, de la misma forma es practicada mínimamente teniendo una duración inferior a 10 minutos en la mayoría de los casos; siendo contrario a las recomendaciones emitidas por la OMS (2020).
- SEXTA:** De acuerdo a los resultados en la práctica de la actividad física en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno, con un porcentaje alto del 38,33% se encuentra en el nivel moderado y un preocupante 35,00% se concentran en nivel bajo, siendo casi irrelevante la presencia de trabajadores en el nivel alto.



## VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Los directivos de la Asociación de Moto taxistas de Puno, de manera urgente deberán realizar campeonatos deportivos, talleres de yoga y juegos recreativos de manera frecuente para con sus socios, promoviendo de forma habitual la práctica de actividad física y deportiva; siempre manteniendo las directrices emitidas por la pandemia COVID – 19.
- SEGUNDA:** Los directivos, los socios, la familia de los socios de la Asociación de Moto taxistas de Puno y la población entera deben ser capacitados por especialistas de la salud y del deporte, informando sobre la importancia de la práctica de actividad física y cuáles son sus beneficios; además la prevención de contagios por la pandemia.
- TERCERA:** La práctica de actividad física y deportiva en los trabajadores de la Asociación de Moto taxistas de Puno, debe ser tomada con gran responsabilidad ya que se encuentran en un ambiente estresante, mas aun teniendo en cuenta de correr el riesgo de los contagios; para ello se deberá implementar un tiempo prudente donde se imparta una buena información y mejorar su estilo de vida y salud.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bonilla, L. (2014) *Calidad de la Educación: ideas para seguir transformando la educación*.  
Venezuela: Ministerio del Poder Popular para la Educación Universitaria.
- Brizuela G, P. (2016). *Calidad de vida y nivel de actividad física en trabajadores que asisten al servicio de salud del poder judicial con factores de riesgo asociados a síndrome metabólico*. Tesis no publicada. Universidad Nacional, Heredia: Costa Rica. <http://hdl.handle.net/11056/14048>
- Calvo, J., Gallo, I. S., De las Mozas, O., & Hernández, J. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 589–604. Retrieved from <http://ddd.uab.cat/pub/revsidep/19885636v20n2/19885636v20n2p589.pdf>
- García Saisó, S. (2019). Hacia la Promoción de la salud. *Hacia La Promoción de La Salud*, 24(2), 9–10. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2>
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. México. Mc GRAW HILL/INTERAMERICANA Edit. S.A. de C.V.
- Huaman, N. (2018) en su tesis titulado *Práctica de la actividad física en los trabajadores de la municipalidad distrital de Ñuñoa – Melgar –Puno*, se planteó el objetivo determinar la práctica de actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar.
- Exercise is Medicine - EIM & American College of Sports Medicine - ACMSCopyright © March 24, 2020 Exercise is Medicine- Autores: James F. Sallis, psicólogo de la salud y Michael Pratt, médico de medicina preventiva. Universidad de los Andes Colombia.2020.



Fernández P, Fiestas J. Relación entre el índice de masa corporal, circunferencia abdominal y actividad física con los hábitos alimentarios de estudiantes de una institución educativa pública, (Internet) 2016. (Actualizado abril 2021), disponible en:  
[http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/383/Paola\\_Tesis\\_bac\\_hiller\\_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/383/Paola_Tesis_bac_hiller_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Flores, G. (2009). “Actividad físico-deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara (México). Correlatos biológicos y cognitivos asociados”. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia.

Fuentes, J. Gómez R. Puño, L. Arruda, M. Cossio, M. (2014). Reproductibilidad de un cuestionario que valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud. Recuperado 12 de noviembre 2021.

Gallardo, J. Campos, A. (2011). Situación profesional de los recursos humanos de la actividad física y el deporte en el municipio de coslada. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. 11(43), 440-454. Recuperado 18 de diciembre del 2021 de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista43/artsituacion234.htm>

Garzón, X. Palacios, S. (2021). Lineamientos Generales para la Reactivación de Actividades Físicas en Pandemia y Post Pandemia para la Población. Ministerio del Deporte. Quito Ecuador. Recuperado 15 de diciembre del 2021 de

Martinez-Gomez, D., Martinez de Haro, V., Pozo, T., Welk, G.J., Villagra, A., Calle, M.E., Marcos, A., & Veiga, O. L. (2009). Reliability and Validity of the PAQ-A Questionnaire to Assess Physical La actividad fisica ha sido identificada como un



agente. In Rev Esp Salud Publica (Vol.83, Issue 3) <https://doi.org/10.1590/S1135-57272009000300008>

Mejía, E. (2005). Metodología de la Investigación Científica (Universidad Mayor de San Marcos (ed.); Julio 2005)

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, (2015). Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la Población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid.

Mora Castillo, A; Molina Londoño, G; y Andrés Rojas, D, La actividad física y el índice de masa corporal de los estudiantes de primer semestre de la licenciatura en educación física (Internet) Bogotá, 2015. Disponible en <http://eprints.uanl.mx/6821/1/1080128588.PDF>

Ñaupá, S. (2016). Rendimiento físico-aeróbico y su relación con el IMC de escolares. Institución Educativa Particular Juan Pablo Peregrino de San Juan de Lurigancho. Lima, (tesis de pregrado): Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Organización Internacional del Trabajo (OIT). 1998. Principios directivos técnicos y éticos relativos a la vigilancia de la salud de los trabajadores. Serie Seguridad y Salud en el Trabajo, núm. 72 Ginebra: OIT. Disponible en: [https://www.ilo.org/safework/info/standards-and-instruments/WCMS\\_218567/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/safework/info/standards-and-instruments/WCMS_218567/lang--es/index.htm)

OIT (2020). Frente a la pandemia. Garantizar la seguridad y salud en el trabajo. Ginebra: OIT.

OPS/OMS (2020). Elige Vivir Sano y OPS/OMS Chile presentaron las nuevas recomendaciones sobre actividad física. Oficina Regional para las Américas de la



Organización Mundial de la Salud. © Organización Panamericana de la Salud.

Todos los derechos reservados. Chile.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la salud. Suiza. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/9789243599977-spa.pdf>

Paredes, R. (2015). En su estudio Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stampa en el Valle de los Chillos. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Parra, L. (2017). *Muestreo probabilístico y no probabilístico*. <https://www.gestiopolis.com/wp-content/uploads/2017/02/muestreo-probabilistico-no-probabilistico-guadalupe.pdf>

Pavón Lores AI. Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico deportiva. 2004.

Penichet-Tomas, A., Jimenez-Olmedo, J. M., Pueo, B., Amat, S. S., Sanches, L. F., Espina Agullo, J. J., Colombia, S., Garcia, N., Soler, G., & Jaen, M. (2019). Enseñanza y aprendizaje de habilidades técnicas específicas mediante análisis de video 2d en ciencias de la actividad física y del deporte. *Memòries Del Programa de Xarxes-I3CE de Qualitat , Innovació i Investigació En Docència Universitària . Convocatòria 2018-19 Memorias Del Programa de Redes-I3CE de Calidad , Innovación e Investigación, 257–274.*

Pérez, B. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de nutrición, 27(1), 119-128.* <http://www.scielo.org/ve/pdf/avn/v27n1/art17.pdf>



- Ros, J. (2015). *Actividad Física +Salud, Hacia un Estilo de Vida Activo*. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia Consejería de Sanidad Dirección General de Salud Pública.
- Zamarripa-Rivera, J. I., Ruiz-Juan, F., López-Walle, J. M. A., y Fernández, R. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(14), 3-12. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.
- Sanabria, Traqui, Portugal, Pereyra y Mamani (2014) determinaron la prevalencia de la actividad física en 172 trabajadores de la Dirección Regional de Salud (DIRESA).
- Solís, L. K. Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional, según Índice De Masa Corporal, De los Adolescentes de la Institución Educativa “09 De Julio” de la Provincia de Concepción en el Año 2015” (Internet). HUANCAYO- PERÚ, 2015. (Actualizado 2016), disponible en: [http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/118/Karen\\_Estefany\\_Tesis\\_Licenciado\\_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/118/Karen_Estefany_Tesis_Licenciado_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Supo, J. (2013). *Cómo validar un instrumento: La guía para validar un instrumento en 10 pasos*. [www.validaciondeinstrumentos.com](http://www.validaciondeinstrumentos.com)
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia. *Colombia. Medica Revista Universidad del Valle, Facultad de Salud*. 42 (3), 269, 277. Recuperado 28 de junio del 2016 de <http://www.redalyc.org/pdf/283/28322503002.pdf>



Wilder Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old style public health measures in the novel coronavirus (2019nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 27(2).



# ANEXOS

## ANEXO 1

### OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Interrogante	Objetivos	Hipótesis	Variable	Indicador	Métodos	Prueba estadística
<p><b>Problema general:</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física en tiempos de pandemia (COVID-19) en los trabajadores de la Asociación Mototaxistas de Puno-2020?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>1. ¿Qué tipo de actividad física en tiempos de pandemia en los trabajadores de la Asociación de Mototaxistas de Puno?</p> <p>2. ¿Cuál es la frecuencia de actividad física en tiempos de pandemia a los trabajadores de la Asociación de Mototaxistas de Puno?</p> <p>3. Identificar la duración de actividad física en tiempos de pandemia en los trabajadores de la Asociación de Mototaxistas de Puno.</p> <p>4. ¿Cuál es la intensidad de actividad física en tiempos de pandemia en los trabajadores de la Asociación de Mototaxistas de Puno?</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar el nivel de actividad física en tiempos de pandemia (COVID-19) en los trabajadores de la Asociación Mototaxistas de Puno-2020.</p> <p><b>Obj. Específicos:</b></p> <p>1. Identificar el tipo de actividad física en tiempos de pandemia en los trabajadores de la Asociación de Mototaxistas de Puno.</p> <p>2. Describir la frecuencia de actividad física en tiempos de pandemia a los trabajadores de la Asociación de Mototaxistas de Puno.</p> <p>3. Identificar la duración de actividad física en tiempos de pandemia en los trabajadores de la Asociación de Mototaxistas de Puno.</p> <p>4. Describir la intensidad de actividad física en tiempos de pandemia en los trabajadores de la Asociación de Mototaxistas de Puno.</p>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p>El nivel de práctica de actividad física en los trabajadores de la asociación de Mototaxistas de Puno es deficiente</p> <p><b>Hip. Específicos:</b></p> <p>1. Los tipos de actividades físicas que practican los trabajadores de la asociación de Mototaxistas de Puno es deficiente.</p> <p>2. La frecuencia de la actividad física en los trabajadores de la asociación de Mototaxistas de Puno es deficiente.</p> <p>3. La duración de la actividad física en los trabajadores de la asociación de Mototaxistas de Puno es deficiente.</p> <p>4. La intensidad de la actividad física en los trabajadores de la asociación de Mototaxistas de Puno es deficiente</p>	Actividad física	<p>Tipo de actividad física</p> <p>Frecuencia de ejercicios</p> <p>Duración de las actividades físicas</p> <p>Intensidad de la actividad física</p>	<p>Método: Analítico</p> <p>Tipo: Descriptivo</p> <p>Diseño: No experimental, de corte transversal.</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario de actividad física</p>	<p>Prueba estadística</p> <p>Prueba SPSS Versión 26</p> <p>Software Excel</p>



## ANEXO 2

### CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA

#### DATOS INFORMATIVOS:

Nombre de la Empresa de Moto taxis:

\_\_\_\_\_

Grado de instrucción: Primaria ( ) Secundaria ( ) superior ( )

Especifique: \_\_\_\_\_

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Fecha de Evaluación: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Para responder las preguntas recuerda que:*

*Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal.*

*Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal.*

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

- a. Un deporte en específico
- b. Trabajo en moto taxi
- c. Algún tipo de ejercicios (caminata, paseos, bicicleta, juegos recreativos)
- d. Recreación pasiva (juego de mesa), tocar algún instrumento
- e. Ninguna

#### 2. ¿Cómo acostumbras a ocupar el tiempo libre (fuera del horario de trabajo)?

- a. En ninguna actividad
- b. Mirando la televisión
- c. Arte, pintura, trabajos leves en casa
- d. Actividades de ejercicios moderados como caminar en el parque, paseo en bicicleta
- e. Paseos vigorosos como el futbol, básquet o actividades de construcción

#### 3. ¿Realizas alguna actividad física durante el tiempo libre en su puesto de trabajo?

- a. Práctica juegos de mesa como (ajedrez, cartas)
- b. Observa videos o escucha música
- c. Practica deportes futbol, básquet o voleibol
- d. Ninguna actividad



- 4. ¿En los meses que te encuentras sin laborar en un trabajo realizas actividad física?**
- a. Ninguna
  - b. Solo a veces
  - c. A menudo
  - d. Siempre
- 5. ¿Cuántos días por semana realizas actividad física?**
- a. Ninguno
  - b. 2 o 3
  - c. 4 o 5
  - d. Más de 5
- 6. En los días que realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?**
- a. Menos de 10 minutos
  - b. De 10 a 30 minutos
  - c. De 30 a 40 minutos
  - d. Más de 40 minutos
- 7. ¿Cuántos días/semana realizas actividad física vigorosa?**
- a. Ninguna
  - b. 2 o 3
  - c. 3 o 4
  - d. Más de 5
- 8. ¿Cuántos minutos/días realizas actividad física vigorosa?**
- a. Menos de 10 minutos
  - b. De 10 a 30 minutos
  - c. De 30 a 40 minutos
  - d. Más de 40 minutos
- 9. ¿Cuántos días/semana realizas actividad física moderada?**
- a. Ninguna
  - b. 2 o 3
  - c. 3 o 4
  - d. Más de 5



**10. ¿Cuántos minutos/días realizas actividad física moderada?**

- a. Menos de 10 minutos
- b. De 10 a 30 minutos
- c. De 30 a 40 minutos
- d. Más de 40 minutos

**11. ¿Acostumbras de ir de la casa al trabajo?**

- a. Moto taxi
- b. Transporte urbano
- c. A pie



### ANEXO 3

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Fredy Arturo Quispe Chambi,  
identificado con DNI 01345128 en mi condición de egresado de:

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

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

"La actividad física en tiempos de Pandemia  
(Covid-19) en los trabajadores de la asociación  
moto taxistas de Puno - 2021"

Es un tema original.

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

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

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

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

Puno 18 de agosto del 2023

  
FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO 4

# AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE LA TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

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

Por el presente documento, Yo Fredy Arturo Quispe Chambi,  
identificado con DNI 01375128 en mi condición de egresado de:

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

Escuela Profesional Educación Física,  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

"La actividad física en tiempos de Pandemia (COVID-19) en los trabajadores de la asociación moto taxistas de Puno-2021"

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

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

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

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

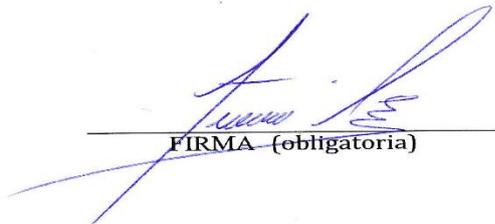
En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de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

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

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

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 18 de agosto del 2023

  
FIRMA (obligatoria)



Huella