

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS  
TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE  
NUÑO A – MELGAR – PUNO**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**NELY JUDITH HUAMAN FLORES**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**Licenciado en Educación Física**

**PROMOCIÓN: 2017- I**

**PUNO - PERÚ**

**2018**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**


**PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS TRABAJADORES DE LA  
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE NUÑO A – MELGAR – PUNO**


**NELY JUDITH HUAMAN FLORES**


**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
EDUCACIÓN FÍSICA**

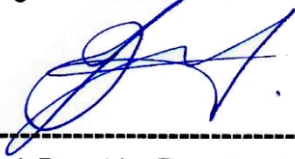


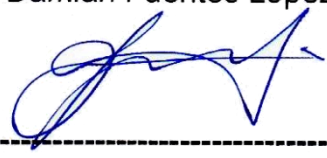
**APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:**

**PRESIDENTE** :   
M.Sc. Salvador Mamani Mamani

**PRIMER MIEMBRO** :   
M.Sc. Angel Anibal Mamani Ramos

**SEGUNDO MIEMBRO** :   
Mg. Huguette Fortunata Dueñas Zuñiga

**DIRECTOR** :   
Dr. José Damián Fuentes López

**ASESOR** :   
Dr. José Damián Fuentes López

**Área:** Promoción de la salud  
**Tema:** Actividad física

**Fecha de sustentación: 23 / Jul / 2018**

## DEDICATORIA

*A nuestro creador por darme el mejor regalo que es la vida, y haberme hecho parte de una hermosa familia con unos valiosos padres Cirilo y Guíllermína y hermanas Clara Luz, Marisol, Mary y Karely que han sido mi compañía y soporte durante todo el período de mi estudio.*

*Con una profunda gratitud, admiración y respeto a mis estimados maestros en especial a al profesor José Damián Fuentes López por compartir sus conocimientos y su tiempo, por inculcarme la vocación a la educación que es el pilar fundamental para nuestra sociedad.*

## AGRADECIMIENTO

*Agradezco a nuestra primera casa de estudio de la región de Puno Universidad Nacional del Altiplano y a la escuela profesional de Educación Física por haberme permitido en sus claustros ampliar y desarrollar mis conocimientos, para dar una educación de calidad a mis estudiantes que son la razón de mi noble profesión.*

*A mis amigos, a esos hermanos de diferentes sangres, que tanto aprecio y tanto quiero. Agradezco su amistad brindada por cual cualquier motivo en especial.*

## ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	
Agradecimiento	
Índice de Tablas	
Índice de Acrónimos	
Resumen .....	9
Abstract.....	10

### CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema.....	11
1.2. Formulación del problema .....	13
1.3. Hipótesis de la Investigación .....	13
1.3.1. Hipótesis General .....	13
1.3.2. Hipótesis Específico .....	13
1.4. Justificación del Estudio .....	13
1.5. Objetivo de la investigación .....	14
1.5.1. Objetivo general .....	14
1.5.2. Objetivos específicos .....	14

### CAPÍTULO II REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación .....	15
2.2. Marco teórico .....	16
2.2.1. Actividad física .....	16
2.2.2. Importancia de la actividad física.....	17
2.2.3. Tipo de la actividad física .....	18

2.2.4. Frecuencia de la actividad física .....	18
2.2.5. Duración de la actividad física .....	19
2.2.6. Intensidad de la actividad física .....	19
2.2.7. Recomendaciones de la actividad física.....	21
2.2.8. Actividad física y salud .....	21
2.3. Marco conceptual.....	22

### CAPÍTULO III

#### MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Ubicación geográfica del estudio.....	24
3.2. Periodo de duración del estudio .....	24
3.3. Procedencia del material utilizado .....	24
3.4. Población y muestra del estudio .....	25
3.5. Diseño estadístico .....	25
3.6. Procedimiento .....	26
3.7. Variables .....	26
3.8. Análisis de los resultados.....	26

### CAPÍTULO IV

#### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados.....	27
4.2. Discusión .....	32
CONCLUSIONES.....	35
RECOMENDACIONES .....	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	37
ANEXOS.....	43

**ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1. Población de la investigación.....	25
Tabla 2. Tipo de actividad física en trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa .....	27
Tabla 3. Frecuencia semanal de actividad física de trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa.....	27
Tabla 4. Duración de la actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa.....	28
Tabla 5. Intensidad moderada de la actividad física en trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa.....	29
Tabla 6. Intensidad vigorosa de la actividad física en trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa.....	30
Tabla 7. Datos generales de la actividad física en trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa.....	31

## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

**OMS :** Organización Mundial de la Salud.

**AF :** Actividad Física.

**ENT:** Enfermedades No Transmisibles



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la práctica de actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar. El estudio es de tipo no experimental, de diseño transeccional, descriptivo. La muestra de estudio estuvo compuesta por 125 trabajadores dentro de las edades de 21 a 70 años. Para recoger los datos se aplicó el cuestionario de la práctica de la actividad física y finalmente, 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 trabajador.

**Palabras Clave:** Actividad Física, Duración, Frecuencia, Intensidad, Tipo.

## ABSTRACT

The objective of the present investigation was to determine the practice of physical activity in the workers of the District Municipality of Nuñoa - Melgar. The study is of non experimental type, of transeccional, descriptive design. The study sample consisted of 125 workers within the ages of 21 to 70 years. In order to collect the data, the physical activity practice questionnaire was applied and finally, the results indicate that according to the dimensions the type of physical activity predominates, 27.2% indicate that they perform some type of exercise and in frequency the percentage is found more than 54.4% perform physical activity between two to three days a week and with a longer duration of physical activity less than 10 minutes with a percentage of 32.8%. The conclusion of this study states that they perform moderate physical activity. All the results are organized in tables and figures that are obtained in the research will be very useful because it allows to know the current data and to improve their quality of life for each worker.

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

## CAPÍTULO I

### INTRODUCCIÓN

#### 1.1. Planteamiento del problema

Hoy en día, se puede observar que la actividad física son movimiento corporal que se realiza durante un tiempo determinado haciendo trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal, esta aumenta el consumo de energía y el metabolismo basal, representa una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma, Delgado (2012).

Realizar actividad física ayuda en la reducción de grasa corporal, quema calorías, reduce el apetito, controla y mantiene de peso; a su vez es una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes al sedentarismo y así poder fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos (Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011).

Según la OMS (2010) la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, se incrementa aceleradamente en muchos países, viene influyendo considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer) y en la salud general de la población mundial.

Los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa no evidencian realizar actividad física, puesto que dedican más tiempo a sus actividades de oficina y viven en ámbitos estresantes, su desempeño laboral en el trabajo va decayendo ya que no muestran amabilidad con el público y sin darse cuenta descuidan su salud al no desarrollar actividad física de una manera constante y consciente. Aznar y Webster (2006) consideran en éste caso que la falta de actividad física está reconocida como uno

de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas y constituye entre el segundo y el sexto factor de riesgo más importante en relación con la carga de la enfermedad en la población de la sociedad (Aznar y Webster 2006).

Santamaría (2012) señala que la inactividad física, la obesidad y las enfermedades no transmisibles están alcanzando con velocidad acelerada un nivel de proporciones epidémicas y se están constituyendo en la principal causa de muerte y discapacidad especialmente en las américas. Los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa no están al margen de ésta problemática que optan o se ven sometidos a estilos de vida sedentarios, con riesgo de padecer síndrome metabólico u obesidad, estrés, entre otros. Esta limitada actividad física conlleva a que los trabajadores no cumplan con los niveles de actividad física recomendados por la OMS (2010).

La actividad física se considera como una actividad fundamental para la salud de una persona, según la OMS (2011) nuestra sociedad se encuentra cada vez más sedentaria, el 30% de la población peruana las personas que trabajan padece de problemas de obesidad al no realiza ejercicio física, donde esta problemática se viene reflejando fuerte mente en el desenvolvimiento cotidiano. Las instituciones laborales en nuestro país no cuentan con programas de actividad física para sus trabajadores, por el contrario generan cargas de estrés en sus trabajadores debido a las altas exigencias o presión que ejercen a sus empleados.

El presente trabajo de investigación enfoca el problema en la municipalidad distrital de Nuñoa donde observamos que no cuentan con programas de actividad física para los trabajadores, sus formas de diversión son de manera sedentaria.

## 1.2. Formulación del problema

Dado los argumentos planteados, formulamos el problema con el siguiente interrogante:

¿Cuál es el nivel de práctica de actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar – Puno?

## 1.3. Hipótesis de la Investigación

### 1.3.1. Hipótesis General

El nivel de práctica de actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar – Puno es deficiente.

### 1.3.2. Hipótesis Específico

- ✓ Tipos de actividades físicas que practican los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar es deficiente.
- ✓ Frecuencia de la actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar es deficiente.
- ✓ Duración de la actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar es deficiente.
- ✓ Intensidad de la actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar es deficiente.

## 1.4. Justificación del Estudio

El presente estudio se justifica por los siguientes aspectos

- 1) 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.

- 2) Así mismo sentara la base o antecedentes para próximos estudios de corte descriptivo o experimental en el área de actividad física y deporte.
- 3) El cuestionario adaptado en el presente estudio se podrá aplicar en contextos similares.

## **1.5. Objetivo de la investigación**

### **1.5.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de práctica de actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar – Puno. Asimismo, se planteó la investigación en base a cuatro objetivos específicos.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- 1) Diferenciar los tipos de actividades físicas que practican los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar.
- 2) Identificar la frecuencia de la actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar.
- 3) Diagnosticar la duración de la actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar.
- 4) Determinar la intensidad de la actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar.

## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. Antecedentes de la investigación

Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (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.

Elizondo, Guillén y Aguinaga (2005) estudiaron la prevalencia del sedentarismo en la población de Pamplona, para conocer cuáles son los factores que más influyen en el sedentarismo con una muestra de 18 a 65 años. Encontraron que los factores sociodemográficos como sexo, edad, estudios, profesión y estado civil parecen ser determinantes del estilo de vida sedentario, mientras el consumo de tabaco y la existencia de sobrepeso y obesidad no lo son.

Sanabria, Traqui, Portugal, Pereyra y Mamani (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.

Mota da Silva, Pinto, Jorge, y Torres (2013) estudiaron la prevalencia de la práctica de actividad física de ocio y factores asociados en 1407 personas de 18 a 65 años del municipio un; 44% hombres y 56% mujeres. Los resultados evidencian que el 13,8% refirieron practicar ejercicios físicos en las horas de ocio. Entre las mujeres, 10% fueron consideradas activas y entre los hombres 18%.

Medrano (2015) aplicó el cuestionario IPAQ para medir AF en 56 internos de medicina del hospital Nacional Sergio E. Bernales. El 96.4 % de los internos practican AF en nivel bajo, el 1.8% en nivel moderado.

## **2.2. Marco teórico**

### **2.2.1. Actividad física**

La actividad física considera movimientos corporales que se realizan durante un periodo de tiempo determinado, haciendo trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal, ya sea en ámbitos laboral eso en momentos de ocio; esta aumenta el consumo de energía y el metabolismo basal, representa una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma. También ayuda en la reducción de grasa corporal, a quemar calorías, reduce el apetito, controla y mantiene el peso corporal (Delgado, 2012).



Martin (2007) sostiene que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que requiere un aumento de gasto energético, ya que se protagoniza por el movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar y mantener uno o más componentes de la condición física.

En ese sentido Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo para el mejoramiento de la calidad de vida (Vidarte, et al., 2011).

La actividad física es el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasionan un gasto de energía que dependerá de la masa muscular, de las características de dicho movimiento: la intensidad, duración y frecuencia (Caspersen, Powell y christenson 1985).

La actividad física son movimientos corporales y naturales y/o planificados producidos por la contracción del músculo esquelético y aumenta el gasto de energía que se realiza en actividades de la vida diaria o cotidiana (Flores, 2009).

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) la práctica de actividad física Contribuye a mantener un peso adecuado es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.

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

Es importante la práctica regular de actividad física para mantener un buen estado de salud y prevenir y disminuye ciertas enfermedades, como es el caso de hipertensión, enfermedad coronaria, diabetes y algunos tipos de cáncer (Martin, 2007).

La OMS (2010), indica que los datos científicos de las últimas décadas revelan que la actividad física no tiene que ser vigorosa para aportar beneficios de salud. Bastan 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada, como subir escaleras, caminar o montar bicicleta, Todo con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud ósea.

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

Según la OMS (2010) indica las distintas formas de participación al realizar actividades físicas. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.

Brenes (s/a) hace referencia a un tipo de actividad física aeróbica para la mejoría de la salud; por ejemplo: caminar y trotar. Requiere mayor cantidad en uso de los músculos, y energía a su vez incrementa la respiración y la frecuencia cardiaca acondiciona el corazón y los pulmones, aumenta la capacidad de transporte y absorción del oxígeno por las células.

Bonilla (2014) menciona a un tipo de actividad física de una modalidad específica de ejercicio que la persona realiza de una forma diaria (por ejemplo, correr, nadar, etc.).

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

OMS (2010) La frecuencia de actividad física se debe ejecutar el número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana y durante un lapso de tiempo determinado.

Bonilla (2014) menciona que la Frecuencia se debe realizar como mínimo de 3 sesiones a la semana.

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

La OMS (2010) menciona en cuanto el tiempo en que se realizara la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.

La duración tiene un aproximado de 45 a 60 minutos que incluyen la fase inicial de preparación y calentamiento, la fase central o principal y la fase final o de vuelta a la calma (Bonilla, 2014).

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

Se realizar de acuerdo al ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad. Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio (OMS, 2010).

Bonilla (2014) indica la intensidad de trabajo es baja con un rango del ritmo cardíaco del 50% al 60% de la FC máxima.

Flores (2009) clasifica la intensidad de la actividad física en actividades físicas insuficientes o ligeras, moderadas y vigorosas; las primeras son para personas que se les puede consideran activas pero no consiguen llevar a cabo actividades físicas moderadas y/o vigorosas, es importante destacar que una persona se puede considerar inactiva cuando no ejecuta ningún ejercicio o deporte cuya participación limite el sudar o provoque dificultad en la respiración por lo menos veinte minutos; la actividad física moderada se realiza preferentemente todos los días, con una duración aproximada de 30 minutos durante cinco días o más a la semana. Según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) cuantos más días de actividad física mejor, se da la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración, se incrementa el ritmo

cardíaco y respiratorio pero aún se puede hablar sin sentir la falta de aire, por ejemplo, caminar a paso ligero o paseos en bicicleta.

Flores, (2009) sostiene que la actividad física moderada se realiza los 7 días de la semana con una duración aproximada de 30 minutos, donde se utilizan los músculos grandes y equivale al paseo energético, por ejemplo: el paseo, nadar, pasear en bicicleta, bailar, trabajar en el jardín, así como las actividades domésticas entre otras.

Actividad física vigorosa se lleva a cabo cuando las personas ejecutan actividades que promueven el desarrollo y el mantenimiento de la salud cardiorrespiratoria en 3 o más días por semana durante 20 minutos o más por ocasión. Por ejemplo: actividades físicas rítmicas que repiten y usan grandes grupos musculares y requieren del 70% o más de la frecuencia máxima del corazón. Incluye 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).

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) indica que la actividad física vigorosa se realiza un aproximado de 75 minutos de actividad y se pueden alcanzar sumando periodos más cortos; estos periodos deben ser de al menos 10 minutos cada uno donde la sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica. Por ejemplo, correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente.

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

La OMS (2010) recomienda 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.

En los adultos de 18 a 64 años, la actividad física se realiza durante el tiempo libre o los desplazamientos (por ejemplo, paseando a pie o en bicicleta) y mediante actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) indica realizar actividad física regularmente produce beneficios para la salud distribuirla a lo largo de toda la semana. Por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada cinco días o más a la semana. Cuantos más días, mejor.

OMS (2010) demuestra evidencias científicas de la actividad física practicada con regularidad ayuda a mantenerse ágil físicamente: Previene osteoporosis, obesidad y otras enfermedades no transmisibles mejora la salud mental y bienestar social favoreciendo la inclusión.

### **2.2.8. Actividad física y salud**

Vidarte et al. (2011) consideran que la actividad física es un factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal.

Pancorbo y Pancorbo (2011) señalan que la condición física en relación con la salud está compuesta por los siguientes elementos: resistencia cardiorrespiratorio, fuerza resistencia muscular, flexibilidad, dimensiones antropométricas (composición corporal), coordinación equilibrio y un buen estado psicoemocional.

El término de la salud mejora las capacidades físicas, promueve una regulación de los procesos metabólicos y de adaptación que aseguren la prevención y el tratamiento de enfermedades (Gálvez, 2004).

La calidad de vida, viene dado por el estilo de vida que llevan los sujetos y en este sentido. Los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual, resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se verían reflejados en estilos que conllevan la realización de actividad física, ejercicio físico y/o deporte (Martin, 2007).

### **2.3. Marco conceptual**

#### **Actividad física**

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. Mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones. Consumir una alimentación saludable y abstenerse de fumar son otras maneras importantes de mantener sanos estos órganos.

#### **Estrés**

Son sentimiento de tensión física o emocional. Provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales, situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. Es un Conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetidos, como por ejemplo el frío, el miedo, la alegría, etc.

### **Obesidad**

La obesidad es una enfermedad crónica tratable que aparece cuando existe un exceso de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo. Los expertos advierten realizar actividad física para no sufrir patologías graves como la diabetes, hipertensión, las complicaciones cardiovasculares (especialmente la cardiopatía isquémica), e incluso algunos tipos de cáncer, como los gastrointestinales.

### **Ejercicio físico**

Son movimientos que mejoran la actitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por varias razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa, bienestar emocional. El ejercicio físico mejora la función mental, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar.

El ejercicio físico es un elemento básico para la formación de niños, jóvenes y adultos el mejoramiento y mantenimiento de nuestra salud, Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano.

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. Ubicación geográfica del estudio

La investigación se desarrollará en la municipalidad distrital de Nuñoa – Melgar – puno. Ubicada en la parte norte de la provincia de melgar, sobre los 4005 m.s.n.m., entre las coordenadas 14°28'29" de latitud Sur y 70°28'06" de longitud Oeste. Las limitaciones del distrito de Nuñoa son los siguientes:

- ✓ Por el Norte : Con el Distrito de Carabaya – Macusani.
- ✓ Por el Sur : Con el Distrito de Orurillo.
- ✓ Por el Este : Con el Distrito de Antauta.
- ✓ Por el Oeste : Con el Distrito de Santa Rosa.

#### 3.2. Periodo de duración del estudio

Actividad	2016				
	marzo	abril	mayo	junio	Julio
Ampliación del marco teórico	X				
Preparación de instrumentos	X				
Aplicación de instrumentos		X			
Sistematización de datos			X		
Análisis e interpretación					
Redacción final del informe				X	
Presentación del informe				X	
Sustentación del informe					X

#### 3.3. Procedencia del material utilizado

Descripción	Unidad de medida	Costo unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
Papel Bond	Millar	20.00	8	160.0
Impresión	Unidad	0.10	500	50.0
Copias	Unidad	0.10	500	50.0
Apoyo Profesional	Unidad	700.00	01	700.0
Otros	Unidad	40.00	5	200.0
<b>Costo total (S/.)</b>				<b>1, 160.00</b>



### 3.4. Población y muestra del estudio

La población está conformado por los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa- Melgar quienes vienen realizando sus labores de una manera constante en sus respectivos puestos de trabajo según planillas de los empleados cuenta con 125 trabajadores activos.

Tabla 1. **Población de la investigación**

<b>RESPECTIVAS UNIDADES Y OFICINAS DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE NUÑOA</b>	<b>Cantidad de Personas</b>	<b>%</b>
Alcaldía	13	10.4
gerencia municipal	15	12
Sub Gerencia de Infraestructura Urbana y Rural	20	16
Sub Gerencia de Desarrollo Medio Ambiente	28	22.4
Sub Gerencia de Desarrollo Económico	23	18.4
Sub Gerencia de Desarrollo Social y Comunitario	26	20.8
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Cuadro de asignación personal (CAP) documento de gestión administrativo de la municipalidad distrital de Nuñoa-Melgar-Puno, junio 2017

La muestra, responde a un muestreo probabilístico e intencionada corresponde al 100 % de la población equivalente a 125 trabajadores.

El instrumento utilizado para recolectar los datos fue el cuestionario de actividad física, de Fuentes, Gómez, Puño, Arruda y Cossio (2017), al cual se le dio validez de contenido por cada ítem y posteriormene se garantizó la confiabilidad interna obteniéndose un coeficiente de Alpha de Cronbach equivalente a 0.82.

### 3.5. Diseño estadístico

La investigación planteada es de tipo descriptivo y de diseño descriptivo diagnóstico (Palomino, 2013), donde se busca identificar las características de la práctica de actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de

Nuñoa – Melgar y así establecer los aspectos problemáticos que se manifiestan en ella.

### 3.6. Procedimiento

Para el estudio se aplicó el cuestionario de actividad física (Fuentes, 2014)

Se obtuvo autorización de la autoridad de la institución y de cada uno de los investigados para la aplicación del cuestionario que fue respondido en 30 minutos con acompañamiento del encuestador, que fue previamente capacitada para la encuesta. Se les explicó que se trataba de una investigación según el protocolo establecido.

### 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:

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	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 tomó en cuenta el análisis porcentual y gráficos estadísticos. Se presentaron a través de tablas de frecuencias con porcentajes específicos y generales, según sexo. En función a objetivos específicos.

## CAPÍTULO IV

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

## 4.1. Resultados

Tabla 2. Tipo de actividad física en trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa

TIPO DE A.F.	Sexo				TOTAL	
	VARONES		MUJERES			
	F	%	f	%	F	%
Ninguna	19	15.2	7	5.6	26	20.8
Recreación pasiva	6	4.8	0	0	6	4.8
Algún tipo de ejercicio	27	21.6	7	5.6	34	27.2
Trabajo	14	11.2	17	13.6	31	24.8
Deporte en específico	18	14.4	10	8	28	22.4
<b>TOTAL</b>	<b>84</b>	<b>67.2</b>	<b>41</b>	<b>32.8</b>	<b>125</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Cuestionario de actividad física.

En la Tabla 2 se observa que el 27.2 % realizan algún tipo de ejercicio, el tipo de actividad física de un 24.8 % es laboral y el 22.4 % practican algún deporte grupal o individual y no tan distante encontramos a trabajadores que no realizan ninguna AF con un porcentaje de 20.8%.

Tabla 3. Frecuencia semanal de actividad física de trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa.

FRECUENCIA DE A.F.	Sexo				TOTAL	
	VARONES		MUJERES			
	F	%	F	%	f	%
Ninguna	24	19.2	14	11.2	38	30.4
2 o 3	53	42.4	15	12	68	54.4
4 o 5	5	4.0	0	0	5	4.0
Más de 5	2	1.6	12	9.6	14	11.2
<b>TOTAL</b>	<b>84</b>	<b>67.2</b>	<b>41</b>	<b>32.8</b>	<b>125</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Cuestionario de actividad física

En la Tabla 3 se visualiza el 54.4 % de ambos sexos (42.4 % en hombres y 12 % en mujeres) indican que realizan AF con una frecuencia de 2 a 3 días por semana y también encontramos a trabajadores que no realizan nada AF con un porcentaje de 19.2% en hombres y 11.2 % en mujeres esto llega a sumar un porcentaje de 30.4 %.

Tabla 4. Duración de la actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa.

Duración de AF	Sexo				TOTAL	
	VARONES		MUJERES			
	F	%	f	%	f	%
Menos de 10 minutos	28	33.3	13	31.7	41	32.8
De 10 a 30 minutos	28	33.3	10	24.4	38	30.4
De 30 a 40 minutos	23	27.4	14	34.1	37	29.6
Más de 40 minutos	5	6.0	4	9.8	9	7.2
<b>TOTAL</b>	<b>84</b>	<b>100.0</b>	<b>41</b>	<b>100.0</b>	<b>125</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Cuestionario de actividad física.

En la Tabla 4 se observa el 32.8 % indica que no realizan mucha AF los trabajadores con un tiempo determinado de menos de 10 minutos y un 30.4 % realizan AF con un promedio de tiempo entre de 10 a 30 minutos y no tan lejano encontramos el porcentaje de 29.6 % realizan AF con un tiempo determinado de 30 a 40 minutos y con un porcentaje bajo de 7.2 % encontramos a trabajadores que realizan AF de una manera constante.

Tabla 5. Intensidad moderada de la actividad física en trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa.

FRECUENCIA POR MINUTOS DIARIOS	SEXO																				
	MUJERES							VARONES							AMBOS TOTAL GENERAL						
	Días por semana							Días por semana													
	Ninguna		2 o 3		4 o 5		Más de 5		Ninguna		2 o 3		4 o 5		TOTAL						
f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	F	%				
Menos de 10 min	11	8.8	1	0.8	0	0	0	0	0	12	0	19	15.2	17	13.6	1	0.8	37	29.6	49	29.6
De 10 a 30 min	2	1.6	14	11.2	6	4.8	0	0	22	17.6	2	1.6	23	18.4	4	3.2	29	23.2	51	40.8	
De 30 a 40 min	0	0	1	0.8	1	0.8	0	0	2	1.6	0	0	9	7.2	8	6.4	17	13.6	19	15.2	
Más de 40 min	0	0	2	1.6	2	1.6	1	0.8	5	4	0	0	1	0.8	0	0	1	0.8	6	4.8	
<b>TOTAL</b>	13	10.4	18	14.4	9	7.2	1	0.8	41	32.8	21	16.8	50	40	13	10.4	84	67.2	125	100	

Fuente: Cuestionario de actividad física

En la Tabla 5 se visualiza el 40.8 % representando el máximo porcentaje indican que realizan AF entre 2 a 3 días por semana con un tiempo determinado de 10 a 30 minutos a su vez se encuentra a los empleados que no realizan AF ningún día de la semana con un porcentaje de 29.6 % ya que realizan en un tiempo de menos de 10 minutos.

Tabla 6. Intensidad vigorosa de la actividad física en trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa.

FRECUENCIA POR MINUTOS DIARIOS	SEXO																	
	MUJERES						VARONES						AMBOS					
	Días por semana			TOTAL			Días por semana			TOTAL			TOTAL GENERAL					
	Ninguna	2 o 3	4 o 5	Más de 5	F	%	F	%	f	%	Ninguna	2 o 3	F	%	F	%		
Menos de 10 min	20	16	5	4	0	0	0	0	25	0	46	36.8	15	12	61	48.8	86	48.8
De 10 a 30 min	1	0.8	8	6.4	4	3.2	0	0	13	10.4	4	3.2	16	12.8	20	16	33	26.4
De 30 a 40 min	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1.6	2	1.6	2	1.6
Más de 40 min	0	0	0	0	0	0	3	2.4	3	2.4	0	0	1	0.8	1	0.8	4	3.2
<b>TOTAL</b>	<b>21</b>	<b>16.8</b>	<b>13</b>	<b>10.4</b>	<b>4</b>	<b>3.2</b>	<b>3</b>	<b>2.4</b>	<b>41</b>	<b>32.8</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>27.2</b>	<b>84</b>	<b>67.2</b>	<b>125</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Cuestionario de actividad física.

En la Tabla 6 se visualiza representando el máximo porcentaje se encuentra a los empleados que no realizan AF ningún día de la semana con un porcentaje de 48.8 % ya que realizan AF en un tiempo determinado de menos de 10 minutos. Y el porcentaje bajo es de 1.6 % indican que no realizan mucha AF durante la semana con un tiempo determinado de 30 a 40 minutos.

Tabla 7. Datos generales de la actividad física en trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa.

ACTIVIDAD FÍSICA	Sexo				TOTAL	
	VARONES		MUJERES		f	%
	f	%	F	%		
Baja	31	36.9	12	29.3	43	34.4
Moderada	53	63.1	26	63.4	79	63.2
Alta	0	0.0	3	7.3	3	2.4
<b>TOTAL</b>	<b>84</b>	<b>100.0</b>	<b>41</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Cuestionario de actividad física.

En la Tabla 7 se visualiza del total de 125 trabajadores, 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.

## 4.2. Discusión

Los resultados encontrados en el presente estudio sobre tipos de actividad física en trabajadores se distribuyen de tal manera que no practican un 20.8 % y un acumulado de 74.4 % realizan AF variada, laboral y/o deportiva. Algún tipo de AF o variada se refiere a ejercicios rutinarios como el caminar, recreación o laborales domesticas; mientras que la AF laboral consiste en labores de limpieza, construcción y agronomía. Solo un mínimo porcentaje practican deportes. No se han encontrado estudios sobre tipo de AF en trabajadores, sin embargo se tienen resultados de Fuentes (2017) en poblaciones universitarias donde los estudiantes evidencia la práctica de actividades físicas diversas como recreativas, deportivas, caminatas, actividades domésticas y en menor proporción laborales, estos resultados son similares con el presente estudio.

La frecuencia de actividad física realizada en un 54.4 % de trabajadores es de 2 a 3 días por semana, es casi preocupante la presencia de trabajadores que no realizan AF durante la semana con un 30.4 %. Al confrontar con otros estudios nuestros resultados son inferiores en la universidad de Sevilla, Castañeda, Campos y Castillo (2016) indica que el 57.6 % de estudiantes realizan actividad física 4 días por semana y el 34.3 % realizan AF con frecuencia de 6 a 7 días semanales; con similares resultados encontramos a Molina, Castillo y Pablos (2007) en estudiantes de la Universidad Católica de Valencia que realizan AF con una frecuencia de 6 a 7 días. A su vez encontramos resultados inferiores a nuestra investigación en la Universidad Nacional de la amazonia peruana el 85.5 % realizan AF 1 día por semana (Aspajo, Montes y Davila 2014).

En cuanto a la duración los trabajadores realizan actividad física en un promedio menor a 10 minutos, los hombres superan a las mujeres con un



porcentaje más alto 33.3 %. Solo un mínimo porcentaje practican deportes más de 40 minutos. No se han encontrado estudios sobre la duración de actividad física en trabajadores, sin embargo se consideran recomendaciones de Haskell, Lee, Pate, Powell, Blair, Franklin y Bauman (2007) para tener una buena salud en personas adultas de 18 a 65 años es recomendable realizar actividad física moderada con una duración de un mínimo de 30 minutos en 5 días cada semana.

Los resultados encontrados en el presente estudio sobre la actividad física de intensidad moderada en los trabajadores indican que un acumulado de 40.8% realizan AF en un tiempo de 10 a 30 minutos entre 2 a 3 días por semana, deduciendo un tope de 90 minutos semanales, los cuales no serían recomendables según la World Health Organization (2010) señala que para obtener mayor beneficio para la salud se recomienda a las personas adultas realizar hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, es mejor si se realiza una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa. Estos resultados son coincidentes con los de (Varela et al., 2011) en jóvenes universitarios colombianos, quienes realizan de 20 a 30 minutos entre dos a tres veces por semana; contrariamente los resultados de Medrano (2015) con 56 internos de medicina donde 96.4 % se encuentran en un nivel bajo y el 18 % se encuentran en un nivel moderado.

Con respecto a la intensidad vigorosa un 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, estos resultados son similares a los de Herazo, Hernández y Domínguez (2012) quienes evidenciaron un 33% de estudiantes que realizan AF vigorosa, así mismo Mantilla, Gomes e

Hidalgo (2011) los estudiantes de Murcia indican que practican actividad física vigorosa con un porcentaje de 51.64 %; Pérez, Laiño, Zelaranya y Marquez (2014) en la universidad de argentina obtuvieron el porcentaje más alto 51.9% de estudiantes realizan actividad física vigorosa. De igual manera no alcanzarían recomendaciones mínimas de la World Health Organization (2010).

Sobre la práctica de la actividad física en los trabajadores se encuentra en el nivel moderado y un preocupante 34.4. % se concentran en nivel bajo, siendo casi irrelevante la presencia de trabajadores en el nivel alto; Éstos resultados son similares a estudios de Elizondo, Guillén y Aguinaga (2015) quienes encontraron sedentarismo en población de Pamplona, y en la misma tendencia guarda relación con resultados de Sanabria, Traqui, Portugal, Pereyra y Mamani (2014) encontraron que el 88% de trabajadores de DIRESA tuvieron bajo nivel de AF. En cuanto a la práctica de AF según sexo en el presente estudio, la práctica de AF no presenta mayores diferencias, estos resultados son contrarios a la tendencia de estudios vigentes que demuestran favoritismo hacia los hombres, como el aporte de Meneses y Ruiz (2017) que afirman que los varones practican más actividad física que las mujeres en su tiempo libre, esta investigación se realizó en los países de Costa Rica, México y España.

Finalmente se considera que los resultados se circunscriben a estudios de la OMS (2010) en el año 2014, dónde se obtuvieron personas adultas mayores de 18 años que indican a nivel mundial que un 23% no se encuentran suficientemente activas ya que no practican actividad física o deportiva, incidiendo en problemas de sobrepeso y obesidad.

## CONCLUSIONES

- Primera:** El tipo de la actividad física que predomina en los trabajadores de la municipalidad distrital de Nuñoa es laboral, caracterizado por acciones de limpieza, construcción y agronomía.
- Segunda:** La frecuencia de actividad física realizada por los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa es de 2 a 3 días por semana.
- Tercera:** La duración de la actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa es mínima, no excede en su mayoría los 10 minutos, los hombres superan ligeramente a las mujeres.
- Cuarta:** La intensidad predominante de la actividad física que practican los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa es moderada en tiempos máximos de 90 minutos semanales, los cuales no serían recomendables según la World Health Organization.
- Quinta:** La intensidad vigorosa en los trabajadores de Municipalidad Distrital de Nuñoa es practicada mínimamente y su duración es inferior a 10 minutos en la mayoría de los casos.
- Sexta:** El porcentaje mayor de la práctica de la actividad física en los trabajadores se encuentra en el nivel moderado y un preocupante 34.4. % se concentran en nivel bajo, siendo casi irrelevante la presencia de trabajadores en el nivel alto.

## RECOMENDACIONES

- Primera:** Las autoridades de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar – Puno con urgencia deben realizar campeonatos, aerathon, talleres de yoga y juegos recreativos de manera frecuente para promover de forma habitual la práctica de actividad física y deportiva.
- Segunda:** Las autoridades, los empleados y la población entera deben ser capacitados por especialistas de salud y deporte e informarlos sobre la importancia de la práctica de actividad física y cuáles son sus beneficios.
- Tercera:** La práctica de actividad física y deportiva en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar – Puno, debe ser tomada con gran responsabilidad ya que se encuentran en un ambiente estresante y con una buena información mejoren su estilo de vida y salud.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Aspajo, M., Montes, R., y Davila, T. (2014). *Actividad física y vida saludable en estudiantes de educación inicial, 4° nivel FCEH-UNAP, primer semestre, 2014*. Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. Recuperado el 15 de junio 2017
- Aznar, S. Webster, T. (2006). *Recomendaciones sobre Actividad física para la salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Salud pública. Promoción de la salud y epidemiología* (Ministerio). España. Recuperado el 30 de junio 2016  
<http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Andreyeva, T. Sturm, R, y Ringel, J. (2004). *Moderate and severe obesity have large differences in health care costs. Obes Res, 12, 1936 – 1943*. Recuperado el 10 de mayo 2017 de:  
<http://onlinelibrary.Wiley.Com/doi/10.1038/oby.2004.243/pdf>
- Brenes, H. (s/a) *Estudios científicos han demostrado la importancia de la actividad física en el mantenimiento y conservación de la salud*. Revista Costarricense de Salud Pública, 8:23-31. 3 p. Recuperado el 11 mayo 2017  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores en salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores%20en%20salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf)
- Bonilla, L. (2014). *Calidad de la Educación: ideas para seguir transformando la educación*. Venezuela: Ministerio del Poder Popular para la Educación Universitaria.
- Castañeda, C., Campos, M., del C., & Del Castillo, O. (2016). *Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios*. Revista. Facultad de Medicina, 64(2), 277-284
- Caspersen, C. Powell, K y Christenson, G. (1985). *Physical activity, exercise and Physical exercise: Definitions and distinctions for health related research*. Spanish: Public Health Reports.

Delgado, A. (2012). *La Actividad física como prevención de la obesidad en niños entre 6 y 12 años en los centros educativos de la parroquia sucre de la ciudad de cuenca- 2012*. Tesis de Licenciatura. Universidad Politécnica Salesiana SEDE Cuenca de Ecuador. Recuperado el 30 de junio del 2016.

<http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/1234ss56789/2620/14/UPS-CT002440.pdf>

Elizondo, J. Guillén, F. Aguinaga, I. (2005). *Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años*. Revista española de salud pública. 79(5), 1135-5727. Recuperado 26 de junio del 2016 de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272005005500006](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272005005500006)

Flores, G. (2009). *“Actividad físico-deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara (México). Correlatos biológicos y cognitivos asociados”*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia. Recuperado 16 de Mayo 2017

<http://ruizjuan.retos.org/pdf/T3.pdf>

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 2017.

Fuentes, J. (2017) *Actividad física y auto concepto según sexo en estudiantes de educación de la Universidad Nacional del Altiplano*, 2016. Recuperado El Día 03 de julio del 2017.

Gálvez, A. (2004). *Actividad Física Habitual de los Adolescentes de la Región de Murcia. Análisis de los Motivos de Práctica y Abandono de la Actividad Físico Deportiva*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia. Recuperado El Día 01 de julio del 2016.

<http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.htm>

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 28 de junio del 2016

de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista43/artsituacion234.htm>

Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423-1434

Hernández, F.; Fernández, F, & Baptista, F. (2010). *Metodología de la investigación*. Delegación Álvaro Obregón: lugar interamericana Editores, S. A. de C. V.

Herazo, Y., Hernandez, J., y Dominguez, R. (2012). Etapas de cambios de niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Cartagena (Colombia). *Salud Uniforme*, 28(2), 298-307. Recuperado 7 de julio del 2017 de <http://www.redalyc.org/pdf/817/81724957001.pdf>

Mantilla, S. C., Gomes, A., e Hidalgo, M. D. (2011). *Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios*. Revista de Salud Pública. Recuperado 11 de noviembre del 2016

Márquez, S. Garatechea, N. (2009). *Actividad física y salud*. Ediciones. Díaz de santos. España

Martin, M. (2007). *Nivel de Actividad física y de Sedentarismo y su Relación con Conductas Alimentarias en Adolescentes Españoles*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada. Europa. Recuperado el 26 de noviembre del 2016

<http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1740/1/17289221.pdf>

Medrano, J. (2015). *Nivel de actividad física en los internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales – 2014*. Tesis para optar el título profesional de médico cirujano. Universidad Nacional Mayor De San Marcos. Recuperado el 15 de abril del 2018

- Meneses, M., y Ruiz, F. (2017). Estudio longitudinal de los comportamientos y el nivel de actividad física-deportiva en el tiempo libre en estudiantes de Costa Rica, México y España, *Federación española de Asociaciones de Docente de Educación Física (FEADEF)* ISSN: Edición Impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041
- 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. Recuperado el 20 de noviembre del 2017
- Mota da Silva, R., Pinto, W., Jorge Koifman, R., y Torres Muniz, P. (2013). *Prevalencia de actividad física de ocio y factores asociados en adultos de 18 a 65 años* Revista bahianasaúde pública, 37(2) Recuperado el 27 de mayo del 2018
- Molina, J., Castillo, I., y Pablos, C. (2007) Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 79-91. Recuperado el 8 de agosto del 2017
- Olmedilla, A., Ortega, E., y Abenza, L. (2016). *Self-concept, sport, and physical activity practice in university students. Journal of Human Sport and Exercise*. Recuperado el 7 de Julio 2017
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la salud*. Suiza. 16 p. Recuperado el 16 de abril 2017  
<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/9789243599977-spa.pdf>
- Palomino, G. (2013) Investigación Cualitativa y Cuantitativa en Ciencias Sociales y de la Educación Puno – Perú: editorial TITIKAKA
- Pancorbo, A. Pancorbo, E. (2011). *Actividad Física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardio metabólica. La dosis del ejercicio cardio saludable* (Novartis). Revista: Ministerio de sanidad, política social e igualdad. España. Recuperado el 16 de Abril 2017.  
<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/actividad-fisica-en-la-prevencion-y-tratamiento-de-la-enfermedad->



[cardiometabolica.pdf](#)

Perez, G., Laiño, F., Zelaranya, J., y Marquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904.

<http://doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>

Quispe, J. (2013). *Actividad Física y la condición física en los estudiantes del v ciclo de las instituciones educativas primarias N° 70024 Laykakota Puno-2011*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional de Altiplano Puno. Recuperado el 26 de junio del 2016.

Quero, M. (2010). *Confiabilidad y coeficiente Alpha de Cronbach*. Revista: de estudios interdisciplinarios en ciencias sociales, 12(2), 248-252 p. Recuperado el 4 de agosto de 2017.

<https://www.urbe.edu/publicaciones/telos/ediciones/pdf/vol-12-02>

Santamaría, E. (2012). *Nivel de Prácticas de Actividad física en Docentes de las Instituciones Educativas Secundarias Publica en la Ciudad de Juliaca 2010*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional de Altiplano Puno. Recuperado 28 de junio del 2016

Sanabria-Rojas H., Tarqui-Mamani C., Portugal-Benavides W., Pereyra-Zaldívar H. y Mamani-Castillo L. (2014). *Nivel de actividad física en los trabajadores de una Dirección Regional de Salud de Lima, Perú*. Revista de Salud Pública, 16(1), 53-62. Recuperado el 19 mayo 2018 <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v16n1.38672>.

Teresa- Varela, M., Duarte, C., Salazar. I. C., Fernanda – Lema, L., y Andrés – Tamayo, J.(2011). *Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas*. Colombia Médica. Vol. 42N°3

Vidarte, J. Vélez, C. Sandoval, C. Alfonso, M. (2011). *ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. Hacia la Promoción de la Salud, volumen 16(1), 202 – 2187*. Recuperado el 30 de junio del 2016

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

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>

World Health Organization. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para La Salud*. Geneva: WHO Library Cataloguing-Publication (OMS)  
<http://doi.org/9789243599977>

# ANEXOS

**OPERACIÓN DE VARIABLES**

VARIABLE UNICA	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	ITEMS
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>	<b>TIPO</b>	¿Realizas algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?	a) Un deporte en específico b) Trabajo (limpieza, construcción, agronomía) c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos, tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería), participación en los eventos culturales (danza) d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento. e) Ninguna	1, 2, 10
		¿Cuántos minutos/día 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	
		¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario de trabajo)?	a) En ninguna actividad b) Mirando televisión c) Artes, pintura, trabajos leves en casa d) Actividades de ejercicio moderadas como camina en el parque, paseo en bicicleta e) Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, actividades, construcción.	
		¿En los meses que se encuentra sin laborar en un trabajo realizas actividad física?.	a) Ninguna b) Solo a veces c) A menudo d) Siempre	4, 5, 7, 9

	<b>FRECUENCIA</b>	¿Cuántos días/semana realizas actividad física moderada?	a) Ninguna b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5	
		¿Cuántos días por semana realizas actividad física?	a) Ninguno b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5	
		¿Cuántos días/semana realizas actividad física vigorosa?	a) Ninguna b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5	
	<b>DURACION</b>	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	6,8
		¿Cuántos minutos/día 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	
	<b>INTENSIDAD</b>	¿Realizas alguna actividad física durante el tiempo libre en su puesto de trabajo?	a) Ninguna actividad b) Observa videos/ escucha música en su PC c) Práctica juegos de mesa como (ajedrez, cartas) d) Practica deporte como fútbol, vóley, básquet.	3,11
¿Acostumbras ir de tu casa a su puesto de trabajo en?		a) movilidad particular b) transporte urbano c) A pie		

## CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA

**Institución:** \_\_\_\_\_  
**Oficina:** \_\_\_\_\_  
**Puesto de Trabajo:** \_\_\_\_\_  
**Edad:** \_\_\_\_\_  
**Sexo:** Masculino ( ) Femenino ( )  
**Fecha de Nacimiento:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
**Fecha de Aplicación:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/2017

Sus respuestas son MUY IMPORTANTES. Por favor responda cada pregunta. Gracias por su participación.

**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 (limpieza, construcción, agronomía)
  - c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos, tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería), participación en los eventos culturales (danza)
  - d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento.
  - e) Ninguna
- 2. ¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario de trabajo)?**
  - a) En ninguna actividad
  - b) Mirando televisión
  - c) Artes, pintura, trabajos leves en casa
  - d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta
  - e) Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades, 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/ escucha música en su PC
  - c) Practica deporte como futbol, vóley, básquet.
  - 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) 4 o 5
  - d) Más de 5
- 8. ¿Cuántos minutos/día 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) 4 o 5
  - d) Más de 5
- 10. ¿Cuántos minutos/día 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 ir de la casa al trabajo en?**
  - a) Movilidad particular
  - b) Transporte urbano
  - c) A pie