

**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ
CARRIÓN**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**



**RELACIÓN DEL SEDENTARISMO CON EL SOBREPESO EN
CONFINAMIENTO POR EL COVID 19 EN JOVENES DE II CICLO DE LA
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD JOSÉ
FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN, CICLO 2020-I.**

Tesis para optar el título de Licenciado en Educación Física y Deportes.

AUTOR

Bach. RENZO NILO DIAZ ROJAS

Asesor: Dra. NORVINA MARLENA MARCELO ANGULO

Huacho – 2021

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

Dra. NORVINA MARLENA MARCELO ANGULO
DNU 253

**RELACIÓN DEL SEDENTARISMO CON EL SOBREPESO EN
CONFINAMIENTO POR EL COVID 19 EN JOVENES DE II CICLO DE
LA ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD JOSÉ FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN, CICLO 2020-
I.**

Bach. RENZO NILO DIAZ ROJAS

TESIS

Asesor: Dra. NORVINA MARLENA MARCELO ANGULO

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Dedicatoria

Este trabajo de grado se lo quiero dedicar especialmente a mis padres a mi madre Griselda que siempre estuvo a mi lado apoyándome y a mi padre Nilo por nunca dejar de estar conmigo guiándome para poder culminar mi carrera. A mis hermanos Christian y Luis por confiar en mí, esta dedicatoria es para ustedes.

Renzo Nilo Díaz Rojas

Agradecimiento

Quiero empezar por agradecer a mis padres hermanos amigos y docentes que de alguna otra manera fueron una motivación para mí no solo para culminar mi carrera sino también para seguir creciendo como persona y profesional.

Renzo Nilo Díaz Rojas

Índice

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.4. Justificación de la investigación	3
1.5 Delimitaciones del estudio	3
1.6 Viabilidad del estudio	4
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	5
2. 1. Antecedentes de la investigación	5
2.1.1. Investigaciones internacionales	5
2.1.2. Investigaciones nacionales	7
2.2. Bases teóricas	9
2.3. Bases Filosóficas	14
2.4 Definiciones conceptuales	15
2.5. Formulación de la hipótesis	16

2.4.1. Hipótesis general	16
2.4.2. Hipótesis específicas.....	16
2.6. Operacionalización de variables	17
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	18
3.1 Diseño metodológico	18
3.1.1. Tipo de investigación	18
3.1.2. Nivel de investigación	19
3.1.3. Diseño	19
3.1.4. Enfoque	19
3.2. Población y muestra	20
3.2.1 Población	20
3.2.2 Muestra.....	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	20
3.4.1. Técnicas a emplear.....	20
3.4.2. Descripción de los instrumentos	21
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información.....	21
Instrumentos	21
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	22
4.1. Análisis de resultados	22
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	37
5. 1. DISCUSIÓN.....	37
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	38

6. 1. CONCLUSIONES	38
6. 2. RECOMENDACIONES.....	39
CAPÍTULO VII: FUENTES DE INFORMACIÓN.....	40
7. 1. Fuentes Bibliográficas	40
7.2. Fuentes Documentales	40
7.3. Fuentes Electrónicas	41
ANEXOS	43
Matriz de consistencia	44
ENCUESTA.....	46

Índice de tablas

Tabla 1 ¿Cuántas horas al día pasas frente al televisor?.....	22
Tabla 2 ¿Cuántas horas al día pasas frente a la computadora, Tablet o celular?	23
Tabla 3 ¿Qué actividad física realiza con más frecuencia?.....	24
Tabla 4 ¿Cuántas veces por semana realizas actividad física?.....	25
Tabla 5 Los días que realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) al día?.....	26
Tabla 6 durante sus horas de estudio, usted camina?.....	27
Tabla 7 en relación a su respuesta anterior, cuantas horas la realiza?	28
Tabla 8 ¿Con que frecuencia toma gaseosas o bebidas con preservantes a la semana?	29
Tabla 9 ¿Cuántas veces por semana consume comida rápida?	30
Tabla 10 ¿Come algunos antojitos entre las comidas?	31
Tabla 11 Talla.....	32
Tabla 12 Peso.....	33

Índice de figuras

Figura 1 ¿Cuántas horas al día pasas frente al televisor?.....	22
Figura 2 ¿Cuántas horas al día pasas frente a la computadora, Tablet o celular?	23
Figura 3 ¿Qué actividad física realiza con más frecuencia?	24
Figura 4 ¿Cuántas veces por semana realizas actividad física?.....	25
Figura 5 Los días que realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) al día?	26
Figura 6 durante sus horas de estudio, usted camina?	27
Figura 7 en relación a su respuesta anterior, cuantas horas la realiza?	28
Figura 8 ¿Con que frecuencia toma gaseosas o bebidas con preservantes a la semana?	29
Figura 9 ¿Cuántas veces por semana consume comida rápida?	30
Figura 10 ¿Come algunos antojitos entre las comidas?	31
Figura 11 Talla.....	32
Figura 12 Peso	33

Resumen

La investigación de la “relación existe entre el sedentarismo y el sobrepeso en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I”, es un tema muy importante en estos tiempos debido a que en este confinamiento se ha visto que las personas están en sobrepeso porque caen en la rutina, el sedentarismo y la vida rápida ya que hemos vuelto costumbre la idea de que comer sano y hacer ejercicios es aburrido y feo. **Objetivo:** “Determinar la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I”. **Material y método:** Realizado en la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I. La población estuvo conformada por jóvenes y la muestra por jóvenes de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión. Tipo Descriptivo correlacional. El instrumento para medir el sedentarismo y el sobrepeso es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** “El sedentarismo si se relaciona con el sobrepeso en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I, aceptándose la hipótesis alternativa de la presente investigación”.

Palabras claves: sedentarismo, sobrepeso, confinamiento

Abstract

The investigation of the "relationship between sedentary lifestyle and overweight in confinement due to COVID 19 in young people in the second cycle of the school of physical education and sports of the José Faustino Sanchez Carrión university, cycle 2020-I" It is important in these times because in this confinement it has been seen that people are overweight because they fall into routine, sedentary lifestyle and fast life since we have made the idea that eating healthy and exercising is boring and ugly. Objective: "To determine the relationship between sedentary lifestyle and overweight in confinement due to COVID 19 in young people of the second cycle of the school of physical education and sports of the José Faustino Sanchez Carrión university, cycle 2020-I". Material and method: Done at the school of physical education and sports of the José Faustino Sanchez Carrión University, cycle 2020-I. The population was made up of young people and the sample was made up of young people from the school of physical education and sports of the José Faustino Sanchez Carrión university. Descriptive type correlational. The instrument to measure sedentary lifestyle and overweight is the survey. Results and conclusions: "Sedentary life is related to overweight in confinement due to COVID 19 in young people in the second cycle of the school of physical education and sports of the José Faustino Sanchez Carrión university, cycle 2020-I, accepting the alternative hypothesis of the present investigation ”.

Keywords: sedentary lifestyle, overweight, confinement

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida sedentario está creciendo a nivel mundial. Hay 300 millones de personas obesas. En nuestro país también vemos personas con sobrepeso y obesidad. Estas personas tienen el mismo estatus familiar. La tecnología ha creado televisores, tabletas y portátiles delgados. Y las personas que están engordando rara vez hacen 30 minutos de ejercicio físico. Los padres están ocupados con el trabajo. Además, la comida que se consume por falta de tiempo es la comida rápida. Recientemente, debido a la demanda, las frutas, solo las verduras y el agua se consideran en el menú diario. Sin ejercicio físico, una dieta inadecuada provocará sobrepeso y obesidad

Capítulo I: de la introducción, está la justificación de la investigación, los alcances del estudio y el objetivo general y específicos.

Capítulo II: de Marco teórico están las teorías y conceptos de la educación física y el deporte formativo, que sustentan la investigación, variables, características, teorías para realizar la investigación de manera científica.

Capítulo III: de Metodología, se encuentra el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, la población y muestra utilizada en la investigación, además de las técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos del sedentarismo y el sobrepeso.

Capítulo IV: de los resultados, se presenta las tablas, las figuras con la interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: de la discusión, donde se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: de las conclusiones y recomendaciones, se da a conocer todas las conclusiones a las que se llegó y se realiza algunas recomendaciones acerca de los juegos recreativos.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

El sedentarismo está creciendo a nivel mundial y también en nuestro querido Perú, el sedentarismo ligado estrechamente a la era tecnológica es clave para que las personas realicemos cada vez menos esfuerzo físico para realizar nuestras actividades cotidianas, la organización mundial de la salud recomienda que debemos realizar actividad física al menos 30 minutos para evitar el sobrepeso que conlleva a una obesidad ocasionando enfermedades que aquejan a un gran grupo de personas.

Los alumnos de la escuela de educación física de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión no son ajenos a la realidad que vivimos en estos tiempos de confinamiento, el ritmo de vida rápido que lleva es perjudicial para su salud porque lo más fácil es pedir comida rápida o comida chatarra para alimentarse y poder realizar sus clases, y por el tema de que ahora todo es virtual conlleva a que los jóvenes estén horas y horas sentados detrás de una computadora, lo que se busca con esta investigación es poder medir la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso concluyendo con recomendaciones para que las personas eviten enfermedades.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Qué relación existe entre el sedentarismo y el sobrepeso en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sanchez Carrión, ciclo 2020-I?

1.2.2 Problemas específicos

¿Qué relación existe entre el sedentarismo y las enfermedades en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sanchez Carrión, ciclo 2020-I?

¿Qué relación existe entre el sedentarismo y los tipos de obesidad en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sanchez Carrión, ciclo 2020-I?

¿Qué relación existe entre el sedentarismo y los grados de obesidad en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sanchez Carrión, ciclo 2020-I?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sanchez Carrión, ciclo 2020-I.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación entre el sedentarismo y las enfermedades en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sanchez Carrión, ciclo 2020-I.

Determinar la relación entre el sedentarismo y los tipos de obesidad en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sanchez Carrión, ciclo 2020-I.

Determinar la relación entre el sedentarismo y los grados de obesidad en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sanchez Carrión, ciclo 2020-I.

1.4. Justificación de la investigación

La justificación del problema en el aspecto metodológico se sustenta en:

Trascendencia: el sedentarismo y el sobrepeso es una variable de mucha importancia en estos tiempos difíciles que se viven de confinamiento.

Utilidad: Porque resuelve un problema pedagógico.

Los resultados de la investigación van a fortalecer el campo de salud de cada uno de los jóvenes y de las personas que lean esta investigación debido a que es de suma importancia el sedentarismo y la obesidad.

Los jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sanchez Carrión serán los beneficiados.

1.5 Delimitaciones del estudio

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: Huacho.

Alcance temporal: Año 2020.

Alcance temático: El Sedentarismo y el Sobrepeso.

Alcance institucional: jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes.

1.6 Viabilidad del estudio

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dió la escuela de educacion fisica y deportes de la UNJFSC

Técnica

La investigación tiene todos los requisitos que solicita la Universidad.

Ambiental

Investigación academica, por el cual no perjudica el medio ambiente.

Financiera

El costo que ocasionó el desarrollo de la tesis estuvo financiado por el investigador.

Social

Se formó un equipo para la investigación que participó de manera eficiente.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2. 1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Rodríguez, López, López y Ortega (2011), en el artículo “*Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles*” tuvo como objetivo “Evaluar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles y comprobar cuál es la situación actual y cómo ha evolucionado en los últimos años” (p. 356). Metodología la muestra fue de 418 personas (196 varones y 222 mujeres) de 18 a 60 años, se registraron datos sanitarios, socioeconómicos y antropométricos para calcular el Índice de Masa Corporal con la relación de la cintura con la altura. La conclusión a la que llegaron los autores es:

“La población española se encuentra en una situación alarmante con respecto al padecimiento de sobrepeso y obesidad, presentando más de la mitad de la población riesgo de padecer enfermedad cardiovascular. Además, la situación ha empeorado con respecto a datos obtenidos en estudios anteriores, por lo que hay que seguir trabajando para disminuir su prevalencia” (p. 362).

Márquez , Rodríguez y De abajo (2006), en el artículo “*Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física*” encontraron que “En los últimos años, numerosos estudios epidemiológicos y experimentales han confirmado que la inactividad es causa de enfermedad y que existe una relación dosis/respuesta entre actividad física y/o forma física y mortalidad global” (p. 12). en la conclusión “El sedentarismo se está convirtiendo en una auténtica epidemia en los países

desarrollados” (p. 23). Esto quiere decir que los pobladores podrían enfermarse del corazón, desarrollar diabetes y algún cáncer.

Aguilar y Calderón (2012), en su tesis *“Estilos de vida y su relación con el sobrepeso en los estudiantes del ciclo básico del colegio de Tulcán de la ciudad de Tulcán, provincia del Carchi durante el periodo de enero a julio de la universidad técnica del norte Ecuador -2012”*. El objetivo fue analizar los estilos de vida y su relación con el sobrepeso. La metodología es un estudio descriptivo transversal, la población fue de 187 estudiantes, utilizo un cuestionario, peso y talló para que calcule el índice de masa corporal, llegando a la conclusión “existe un gran porcentaje de sobrepeso en las estudiantes debido a la falta de prácticas de actividad física, consumo de comida chatarra, y a esto también se le asocia la falta de control de los alimentos que se expenden en el bar del colegio” (p. 78).

Para el Dr. Moreno (2012), en su artículo *“Definición y clasificación de la obesidad”* el manifiesta que “La obesidad es una enfermedad crónica de alta prevalencia en Chile y en la mayoría de los países del mundo. Se caracteriza por un mayor contenido de grasa corporal” (p. 124). Concluye con esta información:

“El alarmante crecimiento de la prevalencia de obesidad en nuestra sociedad nos indica que debemos estar muy alerta, para el diagnóstico precoz de esta patología de alta repercusión en la salud de las personas y en los costos asociados a ella. El uso de indicadores como el IMC y la medición de la circunferencia de cintura representan estrategias de detección clínica, que nos permiten una adecuada clasificación de la severidad de la enfermedad y del riesgo asociada a ésta”. (p. 127).

2.1.2. Investigaciones nacionales

El autor Yepez (2017), en su investigación *“PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESCOLARES DE NIVEL PRIMARIO, EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DEL CUSCO, 2017”* para obtener el título de médico en la Universidad San Antonio Abad planteo el siguiente objetivo *“Determinar cuáles son los factores asociados a la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares nivel primario”* (p. 8). La metodología, es una investigación prospectiva, transversal, Descriptiva, Observacional, la muestra es población finita. La conclusión a la que arribo es *“Desde el contexto de una interacción asociada, recíproca, dinámica y en orden de importancia, constituyen factores asociados estadísticamente significativas para el desarrollo de sobrepeso y obesidad, en escolares de 6 a 11 años de la ciudad del Cusco”* (p. 67).

Guanilo y Verde (2018), en la investigación *“Prevalencia de sobrepeso y obesidad en alumnos de primaria en la provincia de Chiclayo en el año 2016”* para la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, tuvo como objetivo *“determinar la prevalencia de sobrepeso-obesidad infantil de Lambayeque-Perú y explorar la asociación entre características sociodemográficas y el estado nutricional en el 2016”* (p. 8). La metodología *“Estudio descriptivo transversal con análisis exploratorio. Muestreo polietápico por conglomerados. Se evaluaron 1015 escolares de 5-14 años y se determinó su IMC según estándares de la International Obesity Task Force (IOTF)”* (p. 45). Y como conclusión *“las cifras halladas de sobrepeso y obesidad son mayores a los de otros estudios locales y nacionales. Existe una percepción paterna errónea del estado nutricional, especialmente en relación a obesidad”* (p. 87).

Amanca (2017), en su estudio de “*RELACION ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL SOBREPESO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. SEBASTIAN BARRANCA, CAMANA 2016*” para obtener el título de enfermera en la Universidad Alas Peruanas. El objetivo planteado es “determinar la relación entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Sebastián Barranca ubicado en Camaná durante el año 2016” (p. 5). La metodología utilizada es “Estudio no experimental de nivel descriptivo y de diseño correlacional, cuya muestras fueron 135 estudiantes” (p. 38). Llegó a la conclusión que:

Existe relación no significativa ya que solo un porcentaje de estudiantes tienen estilos de vida inadecuados y presentan sobrepeso, se puede apreciar que existe relación del grupo de estudiantes que presentan según IMC (Índice de Masa Corporal) sobrepeso, en la dimensión sedentarismo y actividad física podemos ver que hay relación ya existe sobrepeso y los estudiantes no realizan actividades frecuentes pudiéndose pensar que llevan una vida sedentaria (p. 52).

Tolentino (2017), en su tesis “*Dieta hipercalórica y sedentarismo como factores de riesgo de sobrepeso en escolares; I.E. 89002; La Gloriosa Chimbote, 2016*” para optar el título de médico cirujano en la Universidad San Pedro, con el objetivo de “determinar, si la dieta hipercalórica y sedentarismo constituyen factores de riesgo del sobrepeso en escolares de la I.E. 89002 - La Gloriosa Chimbote, 2016” (p. 9). La metodología es “un estudio analítico, con un corte transversal, en una muestra de 79 casos y 79 controles de niños de 6 a 11 años de edad, de una población de 585 escolares; a quienes se aplicará una encuesta estructurada” (p. 49). Llegando a la conclusión “En nuestra población escolar, la dieta hipercalórica es un factor de riesgo de sobrepeso con 52 % y el sedentarismo de 61%” (p. 79).

2.2. Bases teóricas

2.2.1 El Sedentarismo

El sedentarismo es cuando una persona se encuentra en una posición puede ser echados, sentados, etc. Por muchas horas, esto pasa más en tiempos de confinamiento debido a que el estado decreta que las personas no pueden salir a la calle, ni a sus trabajos y es por ellos que ahora con el trabajo remoto, las personas pasan entre 8 y 10 horas sentados frente al computador, pasa lo mismo con los niños para que puedan realizar sus clases.

Práctica del deporte:

El deporte es una actividad física, es una actividad física, se caracteriza por el ejercicio físico, la competencia con otros u otros, los requisitos de las reglas de desarrollo y su entretenimiento, por lo que se convierte en una excelente actividad.

Una de las estrategias para combatir el sedentarismo es la práctica del deporte, entre ellos podemos ver que se encuentra el vóley, el futbol, el atletismo y el básquet, debido a la rutina y a la vida rápida que están acostumbradas las personas, estamos hacerlo porque cansa y de esta manera aburre.

Futbol:

“El aprendizaje, perfeccionamiento y estabilización son los recursos técnicos fundamentales para los desplazamientos del futbolista en el juego; se necesita de repeticiones reiteradas, individuales o colectivas, de

componentes individuales, actuaciones especiales destacadas en su integridad” (Díaz, 2018, p. 19).

Vóley:

“El voleibol se encuentra clasificado dentro de los deportes de equipo de cooperación-oposición, con el terreno de juego dividido, participación alternativa y un nivel de incertidumbre con el medio reducido” (Blázquez & Hernández, 1984; Hernández 1994; Morante & Izquierdo, 2008)

Atletismo:

“La palabra atletismo proviene del vocablo griego atletas y tiene como significado todo individuo que compite con el fin de obtener un reconocimiento. Conocido como el deporte de mayor antigüedad, consiste en un conjunto de pruebas de carácter deportivo basadas en carreras, saltos y lanzamientos”. (Raffino, 2020).

Estilos de Vida:

Al hablar de estilo de vida nos referimos a lo que las personas están acostumbradas a hacer en su vida cotidiana lo cual nos lleva al sedentarismo es por ellos que dentro de las más resaltantes tenemos:

Ver televisión

Utilizar video juegos

Utilizar vehículos motorizados

Hábitos alimenticios:

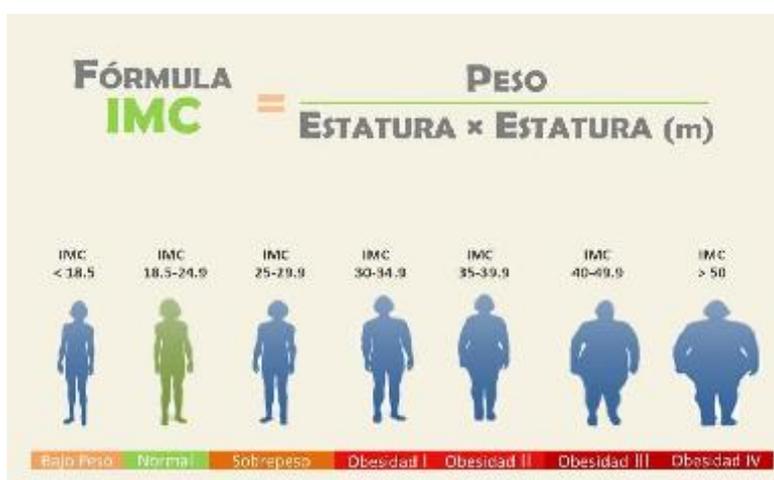
Dieta no saludable: Es la dieta se consume demasiadas calorías, predomina las comidas chatarras, bebidas azucaradas, raciones bastante grandes, ausencia de frutas y verduras todo esto hace que el peso aumente.

Calorías líquidas: son las bebidas que las personas consumen unas tras otras sin conseguir satisfacerse, como es el caso de las gaseosas, refrescos azucarados y con conservantes o bebidas alcohólicas hacen que se suba de peso.

Inactividad: cuando no realizas actividad física o eres sedentario cada día ingerirás calorías que no serán quemadas y esto hará que el peso suba.

2.2.2 El Sobrepeso

El sobrepeso es el peso extra que tiene una persona sobre su peso normal para su talla, esto se calcula con el índice de masa corporal IMC que tiene la siguiente formula.



Los factores que hacen que una persona tenga sobrepeso son por consumir más calorías de las que necesita en alimentos y bebidas en su dieta diaria y si estas calorías no son quemadas mediante el ejercicio físico se va quedando y convirtiéndose en grasa que hace que el peso corporal aumente.

Después de haber aplicado la fórmula, se puede establecer en qué rango se encuentra la persona y ver su estado, muchas veces los vemos gorditos porque están subidos de peso, pero no nos damos cuenta de la magnitud del problema hasta que científicamente lo vemos y muchas veces ya se encuentran en obesidad tipo IV en riesgo de muchas enfermedades.

Enfermedades asociadas a la obesidad

“Apnea del sueño. Las personas con obesidad son más propensas a tener apnea del sueño, un trastorno potencialmente grave en el que la respiración se detiene y se reanuda en forma repetida durante el sueño” (“Enfermedades”, 2020).

“Ciertos cánceres. La obesidad puede aumentar el riesgo de cáncer uterino, cuello uterino, endometrio, ovarios, mama, colon, recto, esófago, hígado, vesícula, páncreas, riñón y próstata” (“Enfermedades”, 2020).

“Diabetes tipo 2. La obesidad puede afectar la manera en que el cuerpo usa la insulina para controlar los niveles de azúcar en la sangre. Esto aumenta el riesgo de resistencia a la insulina y diabetes” (“Enfermedades”, 2020).

“Problemas digestivos. La obesidad aumenta la probabilidad de desarrollar acidez estomacal, enfermedad de la vesícula y problemas hepáticos” (“Enfermedades”, 2020).

“Enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares. La obesidad aumenta las probabilidades de tener hipertensión y niveles anormales de colesterol, que son factores de riesgo para la enfermedad cardíaca y los accidentes cerebrovasculares” (“Enfermedades”, 2020).

“Artrosis. La obesidad aumenta la carga sobre las articulaciones con carga completa del peso corporal, además de facilitar la inflamación dentro del cuerpo. Estos factores pueden ocasionar complicaciones como la artrosis” (“Enfermedades”, 2020).

“Problemas ginecológicos y sexuales. La obesidad puede causar infertilidad y períodos irregulares en las mujeres. La obesidad también puede provocar disfunción eréctil en los hombres” (“Enfermedades”, 2020).

Clasificación de la obesidad

Por la distribución de la grasa

Androide: en esta obesidad la grasa esta acumulada en el abdomen y tronco, con la apariencia de una manzana.

Ginecoide: la grasa se encuentra acumulada en el glúteo y la parte femoral, la forma se parece a una pera.

Etiológica

Obesidad primaria: es la obesidad que más se encuentra.

Obesidad secundaria: asociada a las enfermedades que pueden ser genéticas, alteraciones hormonales o fármacos que consuman.

Por el índice de masa corporal

El IMC está recomendado para hacer la clasificación de la obesidad, para ver el riesgo de mortalidad y hacer un control de cuanto peso se pierde después de tratamiento de pérdida de peso.

	I.M.C.(Kg./m ²)
Bajo peso	<18.5
Normopeso	18.5-24.9
Sobrepeso grado I	25-26.9
Sobrepeso grado II	27-29.9
Obesidad de tipo I	30-34.9
Obesidad de tipo II	35-39.9
Obesidad de tipo III	40-49.9
Obesidad de tipo IV(extrema)	>50

2.3. Bases Filosóficas

La investigación tiene enfoque holístico, que demuestra la posición filosófica que posee la investigadora y la percepción científica del sedentarismo, así como también del sobrepeso apoyándose en los fundamentos filosóficos científicos como son:

Fundamento ontológico: para comprender la realidad de las variables del sedentarismo y el sobrepeso.

Fundamento gnoseológico: para determinar las relaciones del conocimiento del objeto y campo, a partir del marco teórico y las variables.

Fundamento epistemológico: atribuye la validez a la investigación científica, el producto teórico y trascendental para el sedentarismo y el sobrepeso en jóvenes de la escuela del II ciclo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

2.4 Definiciones conceptuales

Alimentación Saludable: es la alimentación donde intervienen todos los grupos alimenticios, en cantidades adecuadas.

Comida Chatarra: es la comida rápida que es a base de fritura, harinas, azúcares y los snacks que son alimentos procesados con altos contenidos de azúcar o sodio.

Diabetes: enfermedad caracterizada por la elevación del azúcar en la sangre producido por la falta de insulina que el cuerpo deja de producir.

Estilo de Vida: forma de vida que tiene una persona, realiza actividades físicas, tiene alimentación saludable, es higiénico, duerme las horas completas o en su defecto puede hacer todo lo contrario.

Fútbol: “proviene de la palabra inglesa football, que significa pie y pelota, también conocido como balompié o soccer. Es un deporte que se juega sobre un campo rectangular con dos porterías entre dos equipos de once jugadores con una pelota esférica”.
(conceptodefinicion.de/futbol/)

Sedentarismo: persona que pasa muchas horas en una misma posición sin realizar movimientos.

Sobrepeso: peso extra del que debe tener una persona de acuerdo a su talla.

Voleibol: Ivoilov (1986) define que “el voleibol es un deporte con un elevado grado de incertidumbre, que exige a los deportistas habilidad, precisión y regularidad”.

2.5. Formulación de la hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

El sedentarismo se relaciona con el sobrepeso en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I

2.4.2. Hipótesis específicas

El sedentarismo se relaciona con las enfermedades en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I.

El sedentarismo se relaciona con los tipos de obesidad en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I.

El sedentarismo se relaciona con los grados de obesidad en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I.

2.6. Operacionalización de variables

V1: El Sedentarismo

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: EL SEDENTARISMO	El sedentarismo es cuando una persona se encuentra en una posición puede ser echados, sentados, etc. Por muchas horas, esto pasa más en tiempos de confinamiento.	Práctica del deporte	Tiempo Veces a la semana Tipo de deporte	1, 2, 3	Likert
		Estilo de Vida	Ver televisión Utilizar video juegos Utilizar vehículos motorizados	4, 5, 6	Likert
		Hábitos Alimenticios	Hora de comidas Tipo de alimentos	7, 8	Likert

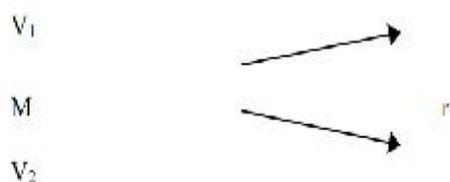
V2: El Sobrepeso

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V2: SOBREPESO	El sobrepeso es el peso extra que tiene una persona sobre su peso normal para su talla, esto se calcula con el índice de masa corporal IMC que tiene la siguiente formula.	Enfermedades	Hipertensión Trastornos hepáticos Diabetes tipo II	9, 10, 11	Likert
		Tipos de Obesidad	Androide Genoide Distribución homogénea	12, 13, 14	Likert
		Grados de Obesidad	Severa Mórbida	15, 16	Likert

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

Hernandez, Fernandez, & Baptista (2014) indican que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. Este estudio eligió un diseño transversal no experimental.



Dónde:

M: La muestra

V₁: El Sedentarismo

V₂: El Sobrepeso

r: Es el coeficiente de correlación entre las variables.

3.1.1. Tipo de investigación

“La investigación aplicada consiste en mantener conocimientos y realizarlos en la práctica además de mantener estudios científicos con el fin de

encontrar respuesta a posibles aspectos de mejora en situación de la vida cotidiana” (Gerena, 2010). La presente investigación es de tipo aplicada.

3.1.2. Nivel de investigación

“La utilidad y el propósito principal de los estudios correlacionales son saber cómo se puede comparar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas” (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2014). La investigación es de nivel correlacional

3.1.3. Diseño

Hernández, Fernández, & Baptista (2014) indican que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. Este estudio eligió un diseño transversal no experimental porque no se dará tratamiento a las variables del sedentarismo y el sobrepeso.

3.1.4. Enfoque

Hernández, Fernández, & Baptista (2014) definen que el enfoque cuantitativo es “la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. El enfoque de la investigación es Cuantitativa.

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

Según Bernal (2010), “es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo” (p. 160).

38 estudiantes del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 20354.

3.2.2 Muestra

La Muestra está constituida por 45 niños de 1ER grado de primaria de la I. E. 20341. Se efectuó la observación y medición la de las variables.

N= Población: 38 estudiantes de 1ER grado de primaria.

n= Tamaño de la muestra: 38 estudiantes de 1ER grado de primaria.

e= Margen de error 0.5

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas a emplear

A través de la encuesta, se permitió obtener información del conocimiento de los estudiantes de jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I.

Para ello se estableció una guía de encuestas dirigida que permitió una mayor objetividad en la obtención de la información.

3.4.2. Descripción de los instrumentos

Spss, Excel

3.5. Técnicas para el procesamiento de la información

Instrumentos

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Variable el sedentarismo:

Tabla 1

¿Cuántas horas al día pasas frente al televisor?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de 1 hora	2	5%
De 1 a 2 horas	5	13%
De 2 a 3 horas	4	11%
De 3 a 4 horas	12	32%
Más de 4 horas	15	39%
TOTAL	38	100%

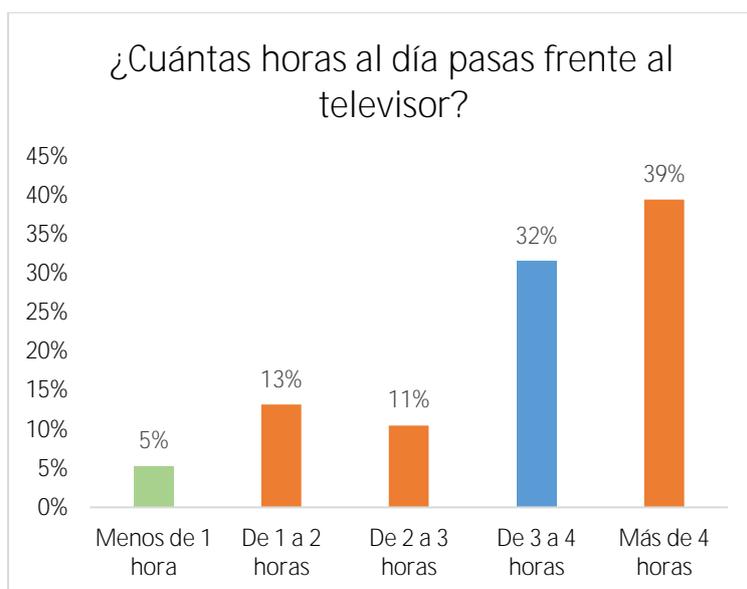


Figura 1 ¿Cuántas horas al día pasas frente al televisor?,

De la tabla 1 y figura 1, se observa que de un total de 38 jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes. El 5% indica que esta menos de 1 hora frente al televisor, El 13% indica que esta de 1 a 2 horas frente al televisor, El 11% indica que esta de 2 a 3 horas frente al televisor, El 32% indica que esta de 3 a 4 horas frente al televisor y El 39% indica que esta más de 4 horas frente al televisor.

Tabla 2

¿Cuántas horas al día pasas frente a la computadora, Tablet o celular?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de 1 hora	1	3%
De 1 a 2 horas	2	6%
De 2 a 3 horas	5	14%
De 3 a 4 horas	8	22%
Más de 4 horas	20	56%
TOTAL	36	100%

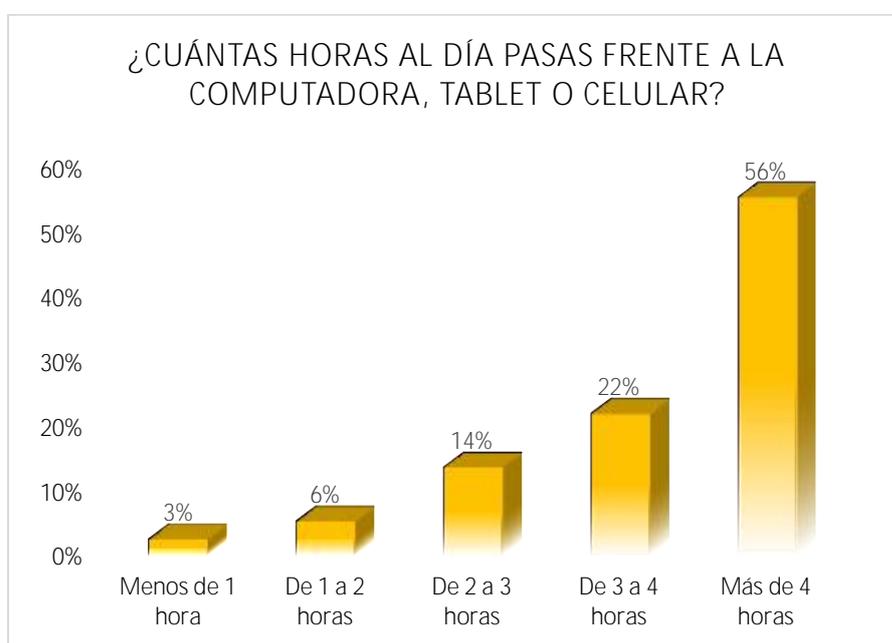


Figura 2 ¿Cuántas horas al día pasas frente a la computadora, Tablet o celular?

De la tabla 2 y figura 2, se observa que de un total de 38 jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes. El 3% indica que esta menos de 1 hora frente a la computadora, Tablet o celular, El 6% indica que esta de 1 a 2 horas frente a la computadora, Tablet o celular, El 14% indica que esta de 2 a 3 horas frente a la computadora, Tablet o celular, El 22% indica que esta de 3 a 4 horas frente al a la computadora, Tablet o celular y El 56% indica que esta más de 4 horas frente a la computadora, Tablet o celular.

Tabla 3

¿Qué actividad física realiza con más frecuencia?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Caminar	10	26%
Ir al gimnasio	7	18%
Realizar Deporte	3	8%
Ninguna	18	47%
TOTAL	38	100%

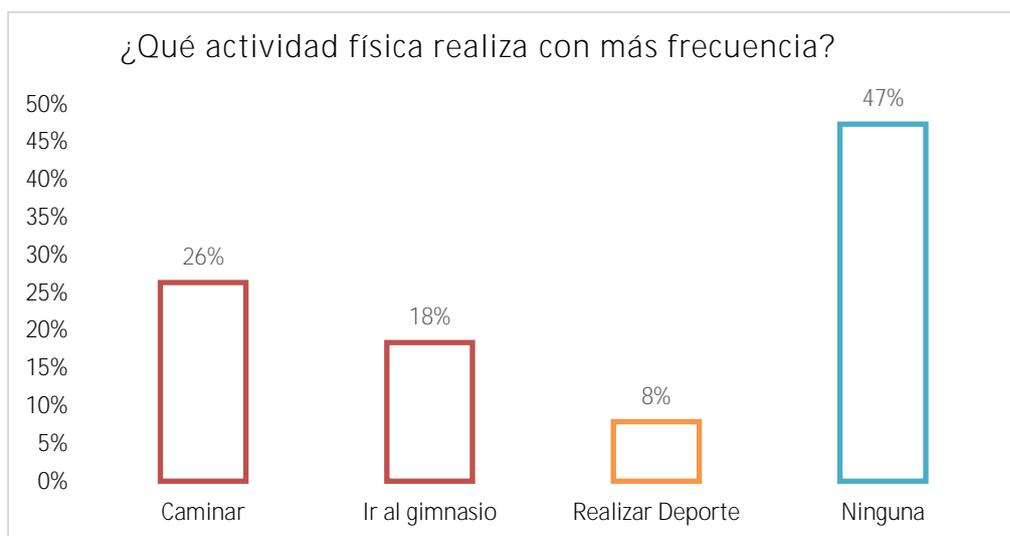


Figura 3 ¿Qué actividad física realiza con más frecuencia?

De la tabla 3 y figura 3, se observa que de un total de 38 jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes. El 26% indica que la actividad física que realiza con más frecuencia es caminar, El 18% indica que la actividad física que realiza con más frecuencia es ir al gimnasio, El 8% indica que la actividad física que realiza con más frecuencia es realizar deporte y El 47% indica que la actividad física que realiza con más frecuencia es ninguna.

Tabla 4

¿Cuántas veces por semana realizas actividad física?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 vez por semana	22	58%
2 veces por semana	8	21%
3 veces por semana	4	11%
4 a 6 veces por semana	2	5%
Ninguna	2	5%
TOTAL	38	100%

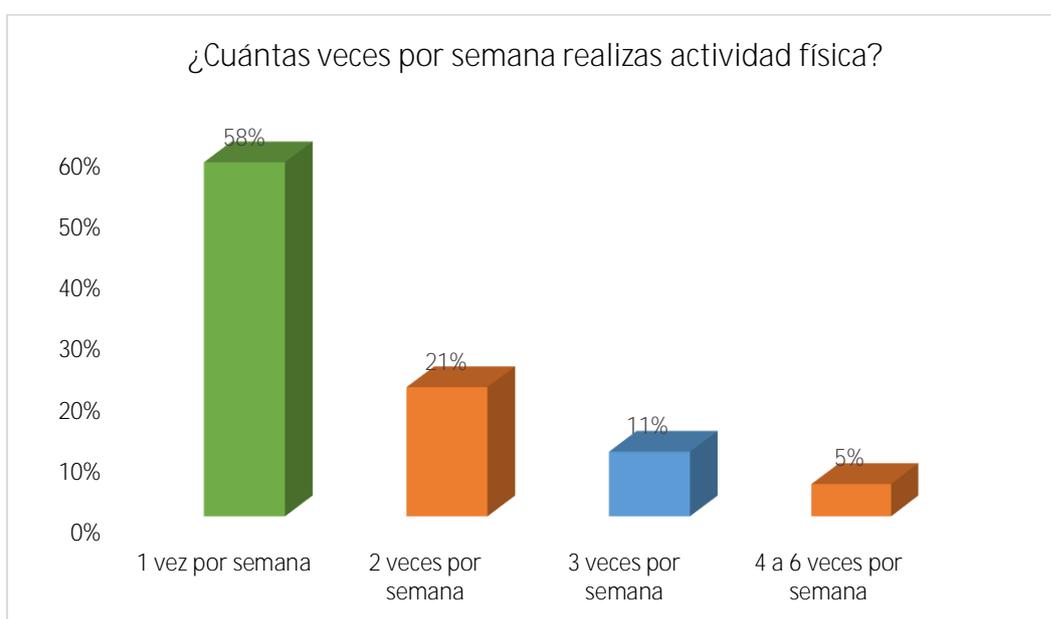


Figura 4 ¿Cuántas veces por semana realizas actividad física?

De la tabla 4 y figura 4, se observa que de un total de 38 jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes. El 58% indica que realiza actividad física 1 vez por semana, El 21% indica que realiza actividad física 2 vez por semana, El 11% indica que realiza actividad física 2 vez por semana y El 5% indica que realiza actividad física 4 a 5 veces por semana.

Tabla 5

Los días que realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) al día?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de 10 minutos	10	26%
De 10 a 30 minutos	19	50%
De 30 a 40 minutos	5	13%
Más de 40 minutos	4	11%
TOTAL	38	100%

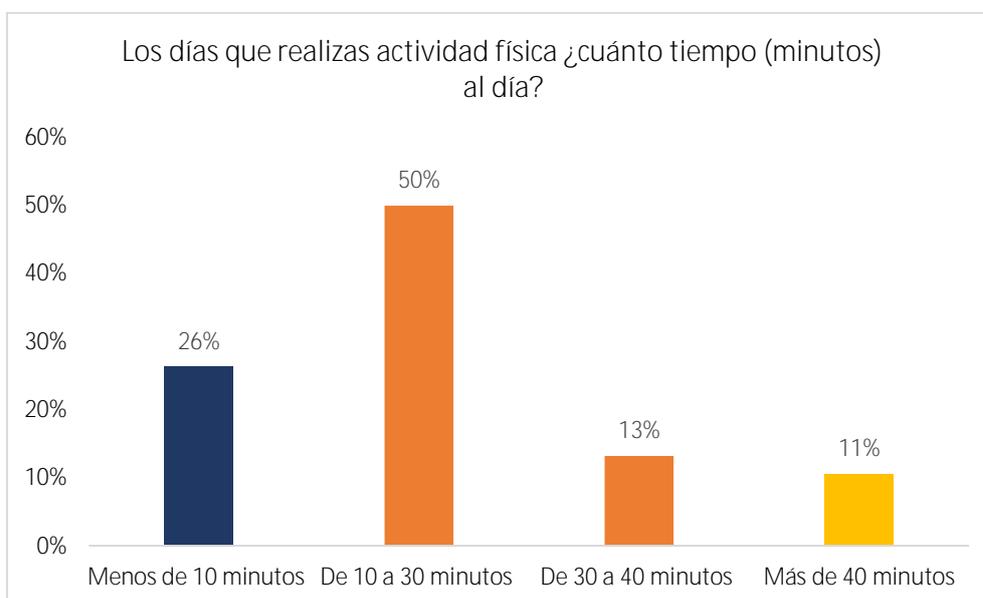


Figura 5 Los días que realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) al día?

De la tabla 5 y figura 5, se observa que de un total de 38 jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes. El 26% indica que realiza actividad física menos de 10 minutos al día, El 50% indica que realiza actividad física de 10 a 20 minutos al día, El 13% indica que realiza actividad física de 30 a 40 minutos al día y El 11% indica que realiza actividad física más de 40 minutos al día.

Tabla 6

¿Durante sus horas de estudio, usted camina?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	13%
NO	33	87%
TOTAL	38	100%



Figura 6 durante sus horas de estudio, usted camina?

De la tabla 6 y figura 6, se observa que de un total de 38 jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes. El 13% indica que durante sus horas de estudio si camina y El 87% indica que durante sus horas de estudio no camina.

Tabla 7

¿En relación a su respuesta anterior, cuantas horas la realiza?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 a 2 horas diarias	25	66%
2 a más horas diarias	8	21%
menos de 1 hora diaria	5	13%
TOTAL	38	100%

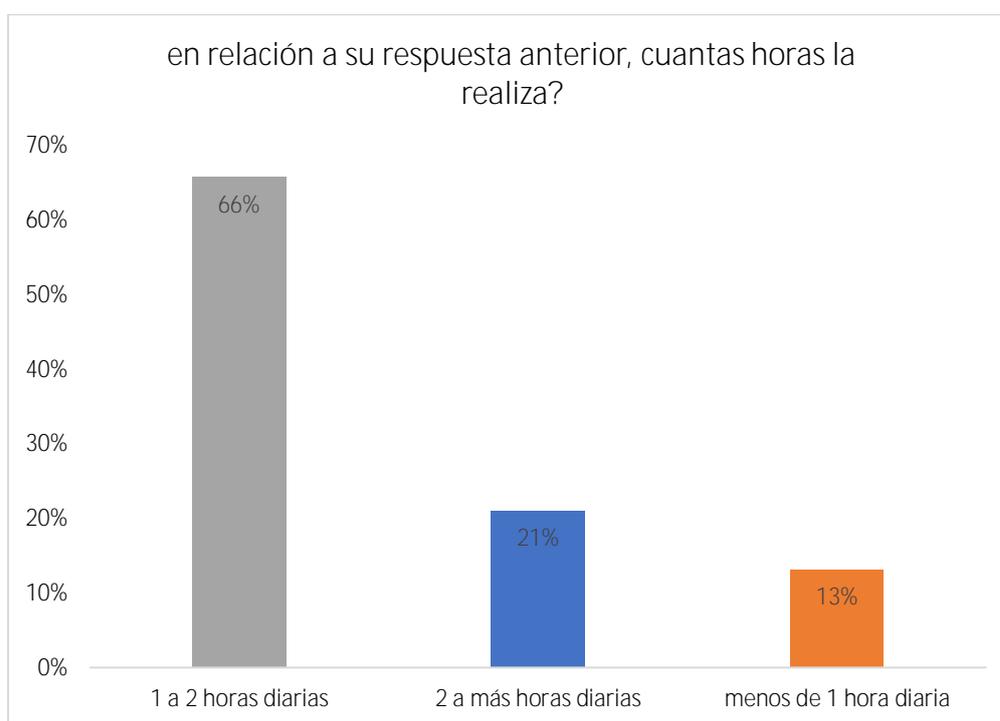


Figura 7 en relación a su respuesta anterior, cuantas horas la realiza?

De la tabla 7 y figura 7, se observa que de un total de 38 jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes. El 66% indica que camina de 1 a 2 horas diarias dentro de sus horas de clase, El 21% indica que camina de 2 a más horas diarias dentro de sus horas de clase, El 13% indica que camina menos de 1 hora diarias dentro de sus horas de clase.

Variable de Sobrepeso:

Tabla 8

¿Con que frecuencia toma gaseosas o bebidas con preservantes a la semana?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todos los días	25	66%
De 4 a 6 veces por semana	5	13%
De 2 a 3 veces por semana	4	11%
1 vez por semana	3	8%
Ningún día	1	3%
TOTAL	38	100%

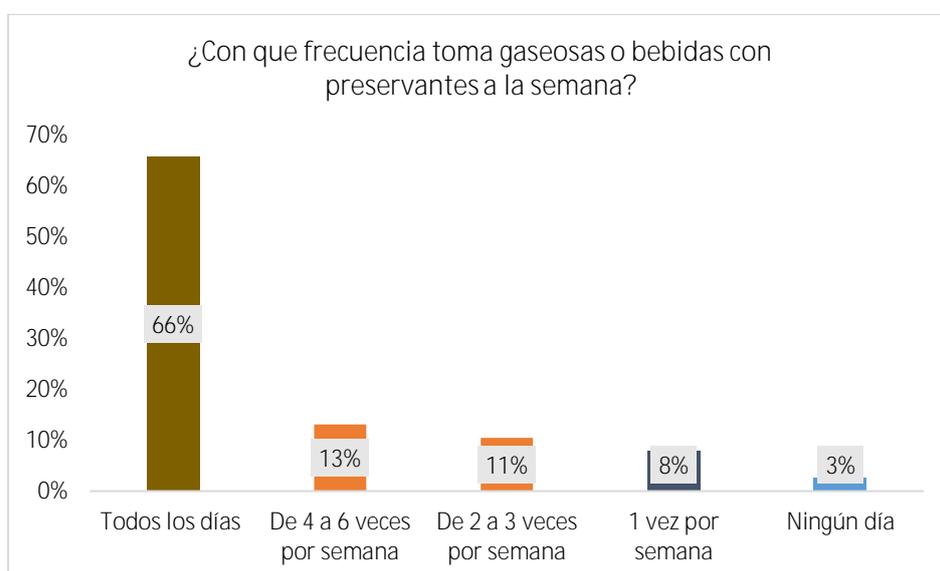


Figura 8 ¿Con que frecuencia toma gaseosas o bebidas con preservantes a la semana?

De la tabla 8 y figura 8, se observa que de un total de 38 jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes. El 66% indica que todos los días de la semana consume gaseosa o bebidas con preservantes, El 13% indica que de 4 a 6 veces por semana consume gaseosa o bebidas con preservantes, El 11% indica que de 2 a 3 veces por semana consume gaseosa o bebidas con preservantes, El 8% indica que 1 vez por semana consume gaseosa o bebidas con preservantes y El 3% indica que ningún día de la semana consume gaseosa o bebidas con preservantes.

Tabla 9

¿Cuántas veces por semana consume comida rápida?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todos los días	15	39%
De 4 a 6 veces por semana	8	21%
De 2 a 3 veces por semana	7	18%
1 vez por semana	5	13%
Ningún día	3	8%
TOTAL	38	100%

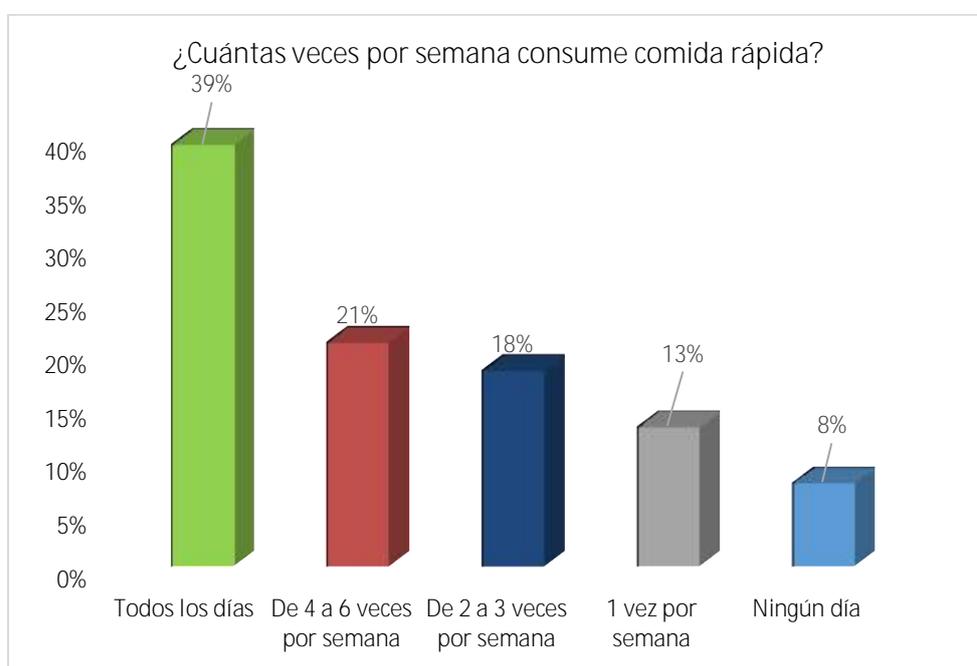


Figura 9 ¿Cuántas veces por semana consume comida rápida?

De la tabla 9 y figura 9, se observa que de un total de 38 jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes. El 39% indica que consume comida rápida todos los días, El 21% indica que consume comida rápida de 4 a 6 veces por semana, El 18% indica que consume comida rápida de 2 a 3 veces por semana, El 13% indica que consume comida rápida 1 vez por semana y El 8% indica que no consume comida rápida.

Tabla 10

¿Come algunos antojitos entre las comidas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	21	55%
No	7	18%
A veces	10	26%
TOTAL	38	100%

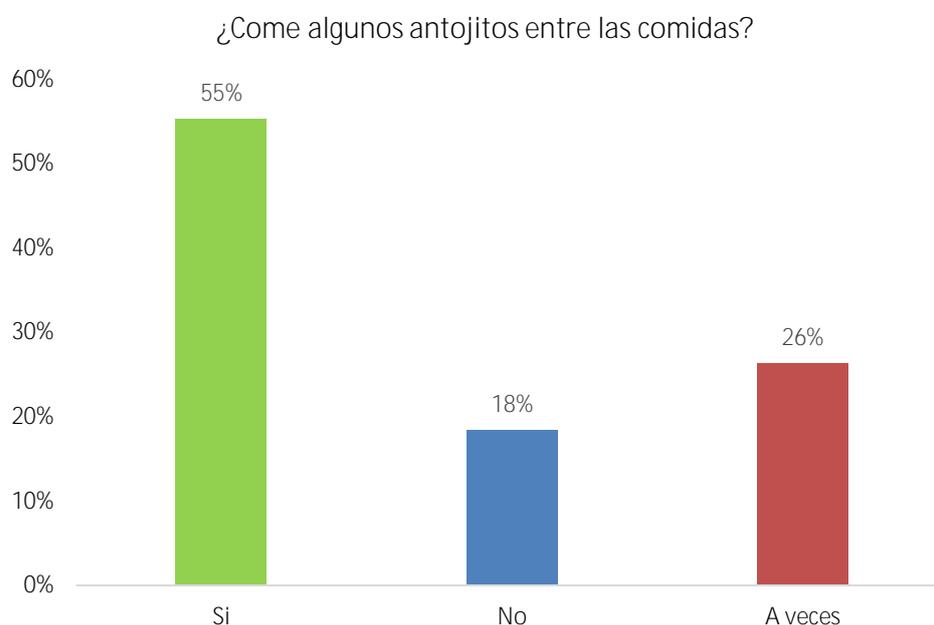


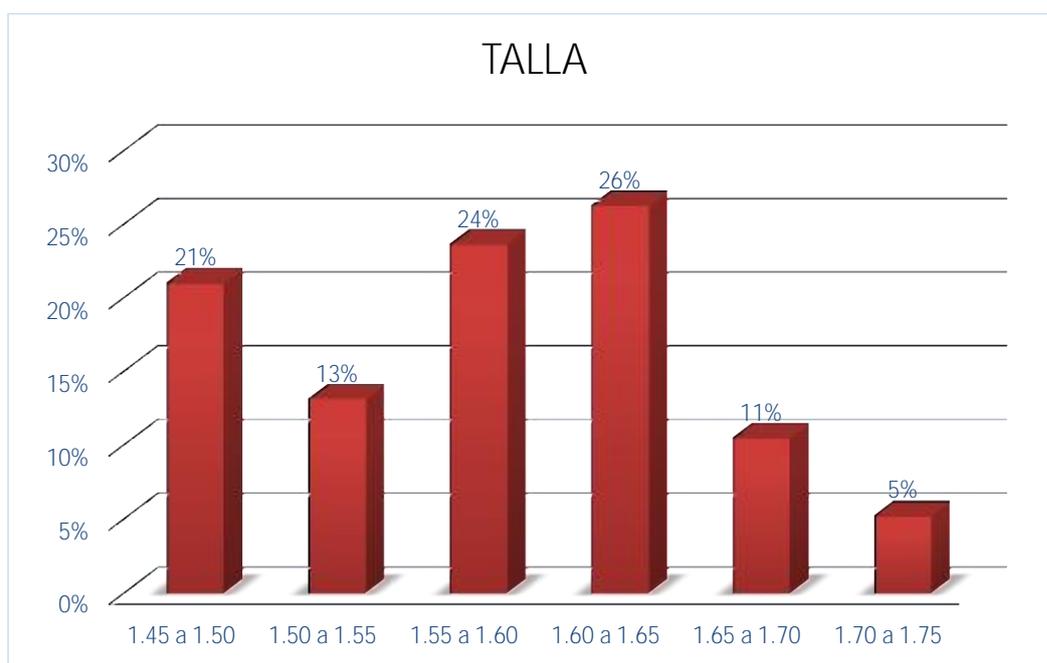
Figura 10 ¿Come algunos antojitos entre las comidas?

De la tabla 10 y figura 10, se observa que de un total de 38 jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes. El 55% indica que, si come algún antojito entre las comidas, El 18% indica que no come algún antojito entre las comidas y El 26% indica que a veces come algún antojito entre las comidas.

Tabla 11

Talla

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1.45 a 1.50	8	21%
1.50 a 1.55	5	13%
1.55 a 1.60	9	24%
1.60 a 1.65	10	26%
1.65 a 1.70	4	11%
1.70 a 1.75	2	5%
TOTAL	38	100%

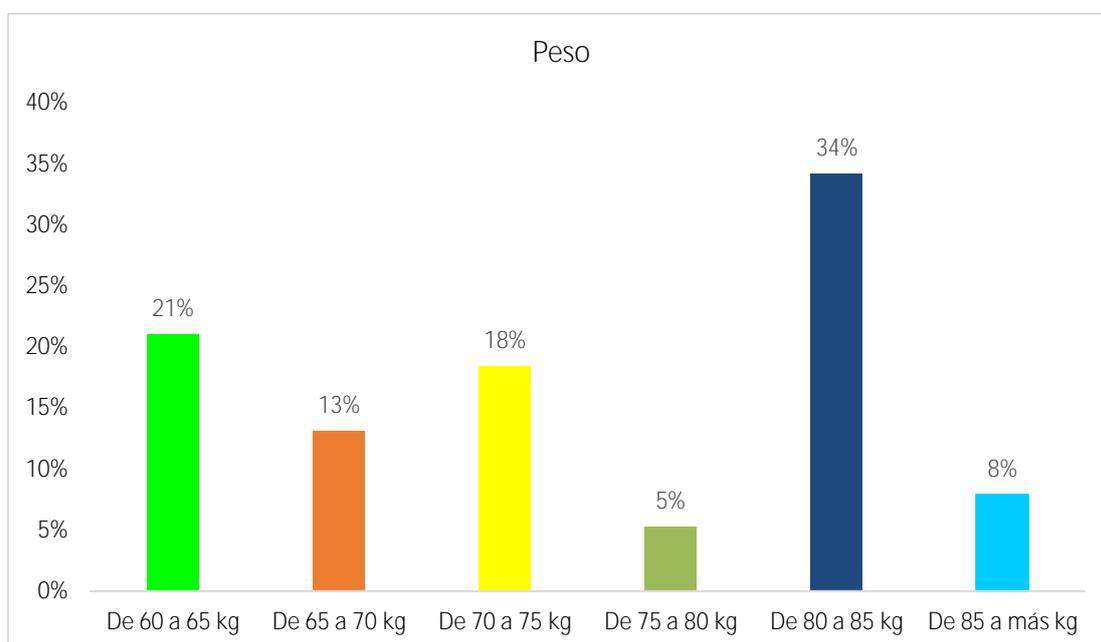
*Figura 11* Talla

De la tabla 11 y figura 11, se observa que de un total de 38 jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes. El 21% mide entre 1.45 y 1.50 mts., el 13% mide entre 1.50 y 1.55 mts., el 24% mide entre 1.55 y 1.60 mts., el 26% mide entre 1.60 y 1.65 mts., el 11% mide entre 1.65 y 1.70 mts. y el 5% mide entre 1.70 y 1.75 mts.

Tabla 12

Peso

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 60 a 65 kg	8	21%
De 65 a 70 kg	5	13%
De 70 a 75 kg	7	18%
De 75 a 80 kg	2	5%
De 80 a 85 kg	13	34%
De 85 a más kg	3	8%
TOTAL	38	100%

*Figura 12* Peso

De la tabla 12 y figura 12, se observa que de un total de 38 jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes. El 21% pesa entre 60 y 65 kg., el 13% pesa entre 65 y 70 kg., el 18% pesa entre 70 y 75 kg., el 5% pesa entre 75 y 80 kg., el 34% pesa entre 80 y 85 kg. y el 8% pesa entre 85 y más kg.

Tabla de Análisis de IMC

Nº	NOMBRE	TALLA	PESO	IMC	CONDICIÓN
1	AQUINO DELGADO ALVARO RAÚL	1.53	60 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
2	AYALA CASIMIRO CESAR OSWALDO	1.46	65 kg	30.0 o mas	OBESO
3	BALCAZAR MEZA ANGEL EDUARDO	1.56	60 kg	18.5 – 24.9	NORMAL
4	CAPCHA VEGA FABIAN AMADOR	1.61	70 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
5	CARREÑO ROMERO ANTHONY JOEL	1.57	65 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
6	CASTILLEJO MORALES SERGIO JOHAN	1.50	62 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
7	CASTILLO DIAZ ALEXANDRO MANUEL	1.63	68 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
8	CORCINO LICETTI ERICK ALEJANDRO	1.60	75 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
9	CULLA CULLA JULINO EDISON	1.48	61 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
10	DIAZ DIAZ BILLY ANTHONY	1.65	67 kg	18.5 – 24.9	NORMAL
11	GAVEDIA SONCCO JESUS MIGUEL	1.74	69 kg	18.5 – 24.9	NORMAL
12	GONZALES FERREYRA LUIS YAMIR	1.52	80 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
13	HUACRASH VALERIO KEVIN RODOLFO	1.58	72 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
14	INOCENTE TIBURCIO LUIS MARCIAL	1.47	64 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
15	LOPEZ LAOS DAVID ANTONIO	1.70	70 kg	18.5 – 24.9	NORMAL
16	MELGAR DELOS SANTOS ERICK SANDRO	1.60	65 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
17	MONTESINOS COTRINA MILAGROS DEL ROSARIO	1.65	83 kg	30.0 a mas	OBESO
18	NAMUCHE VELIZ LUIS ANGEL	1.55	81 kg	30.0 a mas	OBESO

19	OSORIO DUEÑAS CLEMENTE AKIHITO	1.45	66 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
20	OSORIO DUEÑAS SHANTAL ELIANE	1.62	85 kg	30.0 a mas	OBESO
21	PABLO ESPINOZA JOHAN RODRIGO	1.59	88 kg	30.0 a mas	OBESO
22	REYES HUERTAS JOSTEIN JOSE	1.66	82 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
23	RODRIGUEZ NUÑEZ WALTER RODRIGO	1.63	64 kg	18.5 – 24.9	NORMAL
24	RODRIGUEZ RAMOS NIELS FERNANDO	1.50	80 kg	30.0 a mas	OBESO
25	ROJAS CLAUDIO RAUL	1.68	80 kg	30.0 a mas	OBESO
26	ROSALES FERNANDEZ EBER ADRIAN	1.65	83 kg	30.0 a mas	OBESO
27	ROSALES PARIASCA HIRO SHANPIEER	1.55	87 kg	30.0 a mas	OBESO
28	SALINAS LEON LUCIO EMILD	1.48	63 kg	30.0 a mas	OBESO
29	SAMANAMUD LANDA FERNANDO ALBINO	1.75	70 kg	18.5 – 24.9	NORMAL
30	SÁNCHEZ BENITES TEDY	1.64	84 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
31	SILVA CASTRO GAUDENCIO CRISTIAN	1.60	74 kg	25.0 – 29.9	SOBREPESO
32	TEMOCHE PEREZ JORGE ARMANDO	1.65	82 kg	30.0 a mas	OBESO
33	TOLEDO LEON ANDY LEONARDO	1.46	65 kg	30.0 a mas	OBESO
34	TOLENTINO PURIZACA MARYORI STEFANNY	1.65	80 kg	30.0 a mas	OBESO
35	TORRES CHANGANAQUI FABIOLA BELLINA	1.64	85 kg	30.0 a mas	OBESO
36	VEGA SANCHEZ ERICK ALONSO	1.59	86 kg	30.0 a mas	OBESO
37	VITO TOLEDO ALEX JOFRED	1.52	82 kg	30.0 a mas	OBESO

38	YANAC MORALES JUAN ANGEL	1.62	83 kg	30.0 a mas	OBESOS
----	-----------------------------	------	-------	------------	--------

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

5. 1. DISCUSIÓN

En base al resultado obtenido se acepta la hipótesis general El sedentarismo se relaciona con el sobrepeso en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I.

El resultado que se obtuvo en la investigación coincido en la investigación que realizaron Rodríguez, López, López y Ortega (2011), en su artículo “*Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles*” donde evaluaron el sobrepeso y la obesidad de adultos en la cual encontraron que la mitad de la población tiene sobrepeso y están obesos, siendo candidatos a tener enfermedades al corazón, al igual que en la investigación donde se encontró que el 59% del grupo de estudio tienen sobrepeso y el 19% ya se encuentra en obesidad tipo I, estando expuestos a enfermarse de diabetes y enfermedades coronarias, además de algunos canceres, se detectó que este es el resultado de la inactividad física, el sedentarismo y la mala alimentación que llevan los padres de familia, tienen hábitos de vida no saludables.

CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6. 1. CONCLUSIONES

Primera: En base al resultado obtenido se acepta la hipótesis general El sedentarismo se relaciona con el sobrepeso en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I.

Segunda: el sedentarismo en tiempos de confinamiento se ha visto como algo perjudicial para la salud demostrando con esta investigación que si afecta a la mayoría de jóvenes trayendo como consecuencia el sobrepeso y la obesidad

Tercera: el sobrepeso que consecuentemente se vuelve en obesidad ha sido la quinta causa mundiales para el fallecimiento de las personas.

Cuarta: el sedentarismo es considerado como una de las cuartas causas que ocasiona el deceso de las personas a nivel mundial.

6. 2. RECOMENDACIONES

Primera: como prevención de enfermedades por falta de ejercicio las municipalidades deben fomentar la actividad virtualmente para que no sea rutinario el hecho de estar sentado detrás de una computadora o celular.

Segunda: los docentes deben dedicar 10 minutos de su clase para hacer diferentes tipos de estiramiento a los alumnos del II ciclo de la escuela de educación física como una motivación para estudiar con más entusiasmo.

Tercera: los jóvenes por su parte deben tomar conciencia de los perjudicial que es para su salud la inactividad y poder hacer ejercicio básico dentro de su rutina diaria y consumir alimentación balanceada para evitar subir de peso.

Cuarta: la Facultad de Educación debería brindar charlas que concienticen a la población acerca de los perjudicial que es el sobrepeso y el sedentarismo para nuestra salud, de manera que incentive a las personas a realizar diferentes tipos de actividad física para evitar el sobrepeso.

CAPÍTULO VII: FUENTES DE INFORMACIÓN

7.1. Fuentes Bibliográficas

Márquez , S., Rodríguez , J., & De abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *apunts EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES*, 12-24.

Rodríguez, E., López, B., López, A., & Ortega, R. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles. *Nutrición hospitalaria*, 26(2),, 355-363.

7.2. Fuentes Documentales

Aguilar , A., & Calderón, X. (2012). *Estilos de vida y su relación con el sobrepeso en los estudiantes del ciclo básico del colegio de Tulcán de la ciudad de Tulcán, provincia del Carchi durante el periodo de enero a julio de la universidad técnica del norte Ecuador -2012*. Ibarra: Universidad Técnica del norte de Ecuador.

Amanca, S. (2017). “*RELACION ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL SOBREPESO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. SEBASTIAN BARRANCA, CAMANA 2016*”. Camana: Universidad Alas Peruanas.

Guanilo, J., & Verde, W. (2018). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en alumnos de primaria en la provincia de Chiclayo en el año 2016*. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

Tolentino, L. (2017). *Dieta hipercalórica y sedentarismo como factores de riesgo de sobrepeso en escolares; I.E; La Gloriosa Chimbote, 2016*. Chimbote: UNIVERSIDAD SAN PEDRO.

Yepez, A. (2017). *PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESCOLARES DE NIVEL PRIMARIO, EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DEL CUSCO, 2017*. Cusco: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD.

7.3. Fuentes Electrónicas

"Coronaria". (s.f.). *National heart, lung, and blood institute*. Obtenido de National heart, lung, and blood institute: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/enfermedad-coronaria>

"Enfermedades". (febrero de 2020). *Mayo Clinic*. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>

"INACTIVIDAD". (s.f.). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de Organización mundial de la salud: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

"Mortalidad". (s.f.). *Instituto Nacional del Cáncer*. Obtenido de Instituto Nacional del Cáncer: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/mortalidad>

"Obesidad". (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

"Tratamiento". (15 de febrero de 2020). *Mayo Clinic*. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749>

Álvarez, P. (s.f.). Obtenido de <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11328/CC-77%20art%2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cristi, C. (2015). *scielo.conicyt.cl*. Obtenido de [scielo.conicyt.cl: https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v143n8/art21.pdf](https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v143n8/art21.pdf)

De Andrade, M. (enero de 2015). *Definicion ABC*. Obtenido de Definicion ABC: <https://www.definicionabc.com/ciencia/masa-muscular.php>

De la Peña, M. (s.f.). *Instituto Europeo*. Obtenido de Instituto Europeo: <https://institutoeuropeo.es/inactividad-fisica-sedentarismo/>

Moreno, M. (marzo de 2012). *ScienceDirect*. Obtenido de ScienceDirect: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012702882>

ANEXOS

Anexo

Matriz de consistencia

TÍTULO: RELACIÓN DEL SEDENTARISMO CON EL SOBREPESO EN CONFINAMIENTO POR EL COVID 19 EN JOVENES DE II CICLO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD JOSÉ FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN, CICLO 2020-I.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Definiciones	Dimensiones	Indicadores
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Qué relación existe entre el sedentarismo y el sobrepeso en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Qué relación existe entre el sedentarismo y las enfermedades en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS Determinar la relación entre el sedentarismo y las enfermedades en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL El sedentarismo se relaciona con el sobrepeso en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS El sedentarismo se relaciona con las enfermedades en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE EL SEDENTARISMO</p>	<p>El sedentarismo es cuando una persona se encuentra en una posición puede ser echados, sentados, etc. Por muchas horas, esto pasa más en tiempos de confinamiento</p>	<p>X1= Práctica del deporte</p> <p>X2= Estilo de Vida</p> <p>X3= Hábitos Alimenticios</p>	<p>Tiempo</p> <p>Veces a la semana</p> <p>Tipo de deporte</p> <p>Ver televisión</p> <p>Utilizar video juegos</p> <p>Utilizar vehículos motorizados</p> <p>Hora de comidas</p> <p>Tipo de alimentos</p>

<p>Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I?</p> <p>¿Qué relación existe entre el sedentarismo y los tipos de obesidad en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I?</p> <p>¿Qué relación existe entre el sedentarismo y los grados de obesidad en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I?</p>	<p>José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I.</p> <p>Determinar la relación entre el sedentarismo y los tipos de obesidad en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I.</p> <p>Determinar la relación entre el sedentarismo y los grados de obesidad en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I.</p>	<p>El sedentarismo se relaciona con los tipos de obesidad en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I.</p> <p>El sedentarismo se relaciona con los grados de obesidad en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I.</p>	<p>VARIABLE</p> <p>DEPENDIENT</p> <p>E</p> <p>EL</p> <p>SOBREPESO</p>	<p>El sobrepeso es el peso extra que tiene una persona sobre su peso normal para su talla, esto se calcula con el índice de masa corporal IMC que tiene la siguiente formula.</p>	<p>Y1= Enfermedades</p> <p>Y2= Tipos de Obesidad</p> <p>Y3= Grados de Obesidad</p>	<p>Hipertensión</p> <p>Trastornos hepáticos</p> <p>Diabetes tipo II</p> <p>Androide</p> <p>Genoide</p> <p>Distribución homogénea</p> <p>Severa</p> <p>Mórbida</p>
---	--	--	---	---	--	---



ENCUESTA

A LOS JOVENES DE II CICLO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD JOSÉ FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN, CICLO 2020-I.

OBJETIVO: Conocer la opinión de los jóvenes de II ciclo de la escuela de Educación Física y Deportes de la universidad José Faustino Sanchez Carrión, ciclo 2020-I

INSTRUCCIÓN

El suscrito está realizando una investigación sobre la relación entre el sedentarismo y el sobrepeso en confinamiento por el COVID 19 en jóvenes de II ciclo de la escuela de educación física y deportes de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, ciclo 2020-I. Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

Sedentarismo

1. ¿Cuántas horas al día pasas frente al televisor?

- a) Menos de 1 hora
- b) De 1 a 2 horas
- c) De 2 a 3 horas
- d) De 3 a 4 horas
- e) Más de 4 horas

2. ¿Cuántas horas al día pasas frente a la computadora, Tablet o celular?

- a) Menos de 1 hora
- b) De 1 a 2 horas
- c) De 2 a 3 horas
- d) De 3 a 4 horas
- e) Más de 4 horas

3. ¿Qué actividad física realiza con más frecuencia?

- a) caminar
- b) ir al gimnasio
- c) realizar deporte
- d) ninguna

4. ¿Cuántas veces por semana realizas actividad física?

- a) 1 vez por semana
- b) 2 veces por semana
- c) 3 veces por semana
- d) 4 a 6 veces por semana
- e) Ninguna

5. Los días que realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) al día?

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

6. durante sus horas de estudio, usted camina?

a) sí

b) no

7. en relación a su respuesta anterior, cuantas horas la realiza?

a) 1 a 2 horas diarias

b) 2 a más horas diarias

c) menos de 1 hora diaria

Sobrepeso

1. ¿Con que frecuencia toma gaseosas o bebidas con preservantes a la semana?

a) Todos los días

b) De 4 a 6 veces por semana

c) De 2 a 3 veces por semana

d) 1 vez por semana

e) Ningún día

2. ¿Cuántas veces por semana consume comida rápida?

a) Todos los días

b) De 4 a 6 veces por semana

c) De 2 a 3 veces por semana

d) 1 vez por semana

e) Ningún día

3. ¿Come algunos antojitos entre las comidas?

a) Sí

b) No

c) A veces

4. Talla

a) 1.45 a 1.50

b) 1.50 a 1.55

c) 1.55 a 1.60

d) 1.60 a 1.65

e) 1.65 a 1.70

f) 1.70 a 1.75

5. Peso

a) Menos de 55 a 60 kg

b) De 60 a 65 kg

c) De 65 a 70 kg

d) De 70 a 75 kg

e) De 75 a 80 kg

f) De 80 a 85 kg

g) De 85 a más kg

6. Se procederá a utilizar el IMC

Nº	NOMBRE	TALLA	PESO	CANTIDAD	IMC	CONDICIÓN
1	AQUINO DELGADO ALVARO RAÚL					
2	AYALA CASIMIRO CESAR OSWALDO					
3	BALCAZAR MEZA ANGEL EDUARDO					
4	CAPCHA VEGA FABIAN AMADOR					
5	CARREÑO ROMERO ANTHONY JOEL					
6	CASTILLEJO MORALES SERGIO JOHAN					
7	CASTILLO DIAZ ALEXANDRO MANUEL					
8	CORCINO LICETTI ERICK ALEJANDRO					
9	CULLA CULLA JULINO EDISON					
10	DIAZ DIAZ BILLY ANTHONY					
11	GAVEDIA SONCCO JESUS MIGUEL					
12	GONZALES FERREYRA LUIS YAMIR					
13	HUACRASH VALERIO KEVIN RODOLFO					
14	INOCENTE TIBURCIO LUIS MARCIAL					
15	LOPEZ LAOS DAVID ANTONIO					
16	MELGAR DELOS SANTOS ERICK SANDRO					
17	MONTESINOS COTRINA MILAGROS DEL ROSARIO					

18	NAMUCHE VELIZ LUIS ANGEL					
19	OSORIO DUEÑAS CLEMENTE AKIHITO					
20	OSORIO DUEÑAS SHANTAL ELIANE					
21	PABLO ESPINOZA JOHAN RODRIGO					
22	REYES HUERTAS JOSTEIN JOSE					
23	RODRIGUEZ NUÑEZ WALTER RODRIGO					
24	RODRIGUEZ RAMOS NIELS FERNANDO					
25	ROJAS CLAUDIO RAUL					
26	ROSALES FERNANDEZ EBER ADRIAN					
27	ROSALES PARIASCA HIRO SHANPIEER					
28	SALINAS LEON LUCIO EMILD					
29	SAMANAMUD LANDA FERNANDO ALBINO					
30	SÁNCHEZ BENITES TEDY					
31	SILVA CASTRO GAUDENCIO CRISTIAN					
32	TEMOCHE PEREZ JORGE ARMANDO					
33	TOLEDO LEON ANDY LEONARDO					
34	TOLENTINO PURIZACA MARYORI STEFANNY					
35	TORRES CHANGANAQUI FABIOLA BELLINA					
36	VEGA SANCHEZ ERICK ALONSO					

37	VITO TOLEDO ALEX JOFRED					
38	YANAC MORALES JUAN ANGEL					

Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo
ASESOR

Dra. Delia Violeta Villafuerte Castro
PRESIDENTE

Mg. Teobaldo Noreño Susanibar Hoces
SECRETARIO

Mg. Dante De La Cruz Pardo
VOCAL