

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**



FACULTAD DE EDUCACIÓN

TESIS

**EJERCICIOS FÍSICOS Y EL COVID 19 EN LOS ESTUDIANTES
DEL 5to AÑO DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. N° 88106
“JOSE CARLOS MARIATEGUI” HUARMEY – ANCASH 2021**

PRESENTADO BACHILLER:

CARRILLO BOLOVICH; Angelo Alfonso

ASESOR:

M(o) PALACIOS SERNA; Raúl Eduardo

**TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTES**

**HUACHO – PERU
2021**


Universidad Nacional
José Faustino Sánchez Carrión
.....
Raúl Eduardo Palacios Serna
DOCENTE
Esp. E.A.P. de Educación Física

DEDICATORIA

Con mucho cariño va dedicado a mis padres
por enseñarme siempre buenos valores y
corregirme ante mis errores.

El autor

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, dar gracias a dios, a mis seres queridos y a mi asesor que me supo apoyar siempre en todo momento y guiándome en la etapa educativa.

El autor

RESUMEN

La presente investigación servirá para aportar conocimientos de grandes trascendencias al maestro en las aulas el Ejercicios físicos y el covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 “José Carlos Mariátegui” Huarney – Ancash 2021. Se utilizo como diseño de investigación no experimental. Población compuesta 100 y se tabulo los datos de población 58 estudiantes del quinto año de secundaria: La prueba del estadístico Chi- cuadrado que devuelve un valor de significancia $p =$ menor a 0.05 dando por aceptado que Ejercicios físicos y el covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui.

Influye directamente para elevar Ejercicios físicos y el covid 19 en los alumnos ya que el Chi- cuadrado devuelve un valor de significancia $p = < 0.05$ dando por aceptado que existe una relación directa. Los estudiantes al participar en los ejercicios físicos y las referencias covid 19 mostraron tener mayor interés por la situación que se está tomando actualmente, influye directamente en el área de educación física ya que el Chi- cuadrado devuelve un valor de significancia $p = < 0.05$ dando por aceptado que existe una relación directa

Palabras Claves: Distanciamiento, deportes, cuidados, desgaste físico.

ABSTRACT

The present research will serve to provide knowledge of great transcendence to the teacher in the physical exercise's classrooms and covid 19 in students of the 5th year of the secondary level of the I.E. N°88106 "José Carlos Maritage" Huarmey - Ancash 2021. It was used as a non-experimental research design. Composite population 100 and the population data for 58 students in the fifth year of secondary school were tabulated: The Chi-squared statistical test that returns a significance value $p =$ less than 0.05, taking for granted those Physical exercises and covid 19 in the students of the 5th year of EI secondary level N°88106 José Carlos Maritage.

It directly influences to raise Physical exercises and COVID-19 in students since the Chi-square returns a value of significance $p = <0.05$, assuming that there is a direct relationship. When students participate in physical exercises and the COVID 19 references showed greater interest in the situation currently being taken, it directly influences the area of physical education since the Chi-square returns a significance value $p = <0.05$ giving by accepted that there is a direct relationship

Key Words: Distance, sports, care, physical exhaustion.

INDICE

JURADO EVALUADOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	v
ABSTRAC	vi
INDICE	viii
INTRODUCCIÓN	08
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1.Descripción de la realidad problemática	13
1.2.Formulación del problema	13
1.2.1 Problema General	13
1.2.2 Problemas específicos	13
1.3Formulación de objetivos	13
1.3.1 Objetivo General	13
1.3.2 Problemas específicos	13
1.4Justificación	14
1.5Delimitación del estudio	14
1.6Viabilidad del estudio	14
CAPÍTULO II:MARCO TEÓRICO	16
2.2Investigación Internacionales	16
2.3 Investigación Nacionales	20
2.3.1Bases Teóricas	24
2.3.2Bases filosóficas	35
2.3.3Definiciones de Términos básicos	36
2.3.4 Hipótesis de investigación.	37
2.4 Formulación de hipótesis General	37
2.5Formulación de hipótesis Especifico	37
2.6. Variables:	38
CAPÍTULO III:METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	39
3.1Diseño Metodológico	39
3.2Población y muestra	39
3.2.1. Población	39

3.2.2. Muestra.....	39
3.3Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
3.3.1. Técnica.....	40
3.4Técnicas para el procesamiento de la información.....	40
3.4.1. Procesamiento manual	40
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	41
4.1 Análisis de los resultados	41
4.2 Contrastación De Hipotesis.....	47
CAPÍTULO V DISCUSIÓN	49
5.1 Discusion De Resultados	49
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	51
6.1 Conclusiones.....	51
6.2 Recomendaciones.....	52
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	53
ANEXOS.....	55
ENCUESTA.....	56
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	57

INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada Ejercicios físicos y el covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 “José Carlos Mariátegui” Huarney – Ancash 2021. Es un estudio descriptivo correlacional, para determinar la relación que existe entre las variables ejercicios físicos y el covid 19.

A lo largo de los años el deporte es parte fundamental para la vida humana y siempre se ha practicado, como en el futbol, gimnasia básquet, se podría decir que es como una cultura ya que no solo fue practica por nuestros antepasados sino porque hay zonas o pueblos en las cuales destacan su propio deporte bien sea como parte de su cultura o ya algo trascendente.

En las épocas de la antigua Grecia era importante las participaciones de los deportes para así determinar a un representante o persona más fuerte, esto les hacía creer que su pueblo era superior a otros.

Con el pasar del tiempo los ejercicios físicos se volvieron una conducta inherente para las personas y se ve relacionado con necesidades fisiológicas y buenas para la psicología, ya que hoy en día no solo practican los ejercicios para ser fuertes, sino para poder verse mejor en estado físico o resaltar belleza, sin embargo, para todo deporte hay reglas y limites el cual las personas respetan y deben acatar si desean seguir haciendo esto en competiciones.

De acuerdo a estudios las personas en la actualidad, tienden a gastar más en belleza y esto engloba a los ejercicios, ya que compran proteínas y vitaminas, seguido de asesoramientos de especialistas o personal trainers para poder hacer un buen régimen de ejercicio.

Sin embargo con la aparición del coronavirus, gran parte de la población han sido afectadas teniendo que pausar muchas cosas entre ellas sus objetivos con los ejercicios , pero esto no ha sido impedimento para seguir estando en buen estado saludable en casa , según la OMS, destaca que hubo incremento de obesidad en los últimos meses desde que empezó la pandemia , esto fue por lo mismo que las cuarentenas y los cuidados aumentaron , y ocurrieron muchas personas contagiadas al cabo que hubo la necesidad de tomar distancia y cerrar los establecimientos deportivos en los cuales todos acudían para practicar y tener un mejor estado físico.

Pero han comenzado a existir algunas soluciones para esta falta de actividad física, siendo la tecnología de bastante ayuda en este caso puesto que se comenzaron a incrementar las clases virtuales para realizar ejercicios a través de las diferentes plataformas y la creación de diversas aplicaciones que ofrecen rutinas de manera gratuita.

Con el fin de incentivar cualquier tipo de realización de actividad física en la población aun estando en aislamiento, se crearon diversos métodos de comunicación con el objetivo de fomentar a las personas a realizar ejercicios en casa.

El presente trabajo de investigación está dividido en dos partes, la primera está relacionada a los aspectos teóricos de la investigación y esta formulado en tres capítulos:

En el primer capítulo se aborda los puntos relacionados al planteamiento del problema: descripción, formulación, objetivos y justificación de la investigación.

El segundo capítulo comprende el marco teórico de la investigación, con sus antecedentes, bases teóricas, definiciones de términos y por último la formulación de las hipótesis.

En el tercer capítulo se explica la metodología de la investigación: tipo de estudio, diseño, población y muestra, operacionalización de variables, técnicas a emplear y método de análisis de datos.

La segunda parte está relacionada a los aspectos prácticos de la investigación y está comprendida en dos capítulos:

En el cuarto capítulo se conocen los resultados de la investigación a través del análisis estadístico. Y por último, en el quinto capítulo, se formula las conclusiones y recomendaciones sobre la investigación realizada. Finalmente se mencionan las fuentes bibliográficas y los anexos respectivos.

Capítulo I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Actualmente han ocurrido diversos problemas por el cual el ejercicio a nivel internacional ha reducido, con la aparición de la pandemia a nivel mundial las personas tuvieron que cambiar su estilo de vida, haciendo que las labores del trabajo sean de manera virtual al igual manera que los alumnos en todas las escuelas tuvieron que dejar de asistir de manera presencial a los colegios, llevando solo clases a través de internet con la consecuencia de que comenzaran a pasar horas sentados frente al computador.

Podemos determinar que esta clase de inactividad física va ocasionar diversos problemas en nuestra salud, provocando que la población sea sedentaria, circulación sanguínea inadecuada, músculos contractura dos, etc.

Es por ello que es primordial establecer horarios tanto de trabajo como de educación que cuenten con un descanso para que se pueda realizar la ejecución de diversas actividades físicas.

Los ejercicios físicos van a otorgar diversos beneficios en la salud de la población, sea cual sea el tipo de ejercicio que se realice, sin importar la edad o el sexo de la persona.

Cuando hablamos de realización de ejercicios, muchas veces se entiende que solo se refiere a la realización de algún tipo de deporte o a la de alguna disciplina física, sin embargo, debemos mencionar que la actividad física va ser considerada a partir de los diversos movimientos corporales que involucren los músculos de forma natural y que va dar como resultado un gasto corporal de la energía. Por ende, además de los deportes o disciplinas físicas, también vamos a considerar el jugar, danzar, subir escaleras, regar el jardín y realizar las labores del hogar como actividad física.

La OMS declaró que " La inactividad física y el sedentarismo van a traer diversos problemas en nuestro tipo de vida, el bienestar general, además de producir diversos problemas de salud, en tanto la realización de actividades físicas o realizar ejercicios de relajación como el yoga pueden llegar a ser muy útiles para así poder mantener una vida saludable en lo que transcurre la cuarentena"

Para poder tener un estilo de vida sano en el transcurso de la cuarentena, debemos prevenir acciones que nos llevan a ser sedentarios y comenzar a incluir en nuestras vidas ejercicios de por lo menos bajo impacto. Una buena dieta equilibrada también va a aportar a mejorar el estilo de vida, así como también una correcta hidratación y la disminución del tiempo frente a las pantallas electrónicas serán beneficiosas para nuestro organismo.

Los ejercicios físicos mejoran el bienestar de la población, ya que aportan beneficios tanto físicos como también mentales y psicológicos, va a ayudarnos a que mejoremos nuestras articulaciones y músculos, beneficia a nuestro corazón, nos brinda un peso adecuado y nos ayuda a tener bajos niveles de estrés y a disminuir de manera considerable la aparición de diversas patologías como el colesterol, presión arterial alta, etc.

Debido a la disociación del estado de realizar cuarentena para evitar la propagación del virus de Covid-19, muchas personas que realizaban actividad física en un gimnasio o en el parque o playa se vieron obligadas a tener que modificar sus hábitos de entrenamiento, de esta forma muchos profesionales de las disciplinas físicas y del área de salud sugirieron seguir realizando ejercicios en casa con la ayuda de los implementos que tengan a disposición para poder combatir los problemas que trae el sedentarismo.

También podemos mencionar que realizar actividad física es importante ya que ayudara a combatir el virus o a disminuir su nivel de gravedad. Las infecciones que se dan por el coronavirus van a desarrollarse principalmente en nuestros pulmones. Nuestro sistema

inmunitario va detectar al coronavirus y de esta forma comenzara a atacarlo, esta lucha que va ocurrir es la que va crear una inflamación, siendo esta la causante del daño que se va dar en los pulmones, interfiriendo así con el sistema respiratorio hasta el punto de volverse crítico y tener que necesitar de intervención médica.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

¿Qué relación existe entre Ejercicios físicos y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 “José Carlos Mariátegui” Huarney – Ancash 2021?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Qué relación existe entre actividad física y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 “José Carlos Mariátegui” Huarney – Ancash 2021?

¿Qué relación existe entre práctica de deportes y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 “José Carlos Mariátegui” Huarney – Ancash 2021?

¿Qué relación existe entre gimnasia y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 “José Carlos Mariátegui” Huarney – Ancash 2021?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre Ejercicios físicos y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 “José Carlos Mariátegui” Huarney – Ancash 2021

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre actividad física y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 “José Carlos Mariátegui” Huarney – Ancash 2021

Determinar la relación que existe entre práctica de deportes y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 “José Carlos Mariátegui” Huarney – Ancash 2021

Determinar la relación que existe entre gimnasia y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 “José Carlos Mariátegui” Huarney – Ancash 2021

1.4. Justificación teórica

La preocupación por mejorar el nivel académico de los estudiantes del nivel de educación secundaria viene desarrollándose en distintas instituciones educativas, es por esa razón que el estudio pretende conocer cuáles son los estilos de aprendizaje que domina cada estudiante en base a teorías de distintos autores como los modelos de estilos de aprendizaje de VAK (visual, auditivo, kinestésico); el modelo de Alonso, Gallego, & Honey, (1999) en el cual se sustenta la investigación y otros modelos que sirvan como referencia al programar las unidades didácticas de aprendizaje

1.4.1 Justificación práctica

El estudio demuestra su relevancia en los ejercicios físicos y el Covid 19 en los estudiantes. Estos resultados permitirán que el docente modifique su diseño de sesión de aprendizaje y adopte una metodología que atienda a los distintos tipos de estilos el cual servirá para que los alumnos desarrollen competencias necesarias de forma integral.

1.5. Delimitación del estudio

Delimitación temporal

El estudio se desarrollará en el último bimestre académico del año escolar 2020.

Delimitación espacial

En el colegio N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021

Delimitación social

La investigación se desarrollará con estridentes en el colegio N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021

Viabilidad del estudio

La investigación es viable por lo siguiente:

- El proceso de estudio no afecta el medio ambiente.
- La variable de estudio cuenta con instrumentos para recoger los datos y procesarlos. La tesis es viable que cuenta con el financiamiento de recursos económicos propios de la egresada, es donde ella se encuentra trabajando en la institución mencionada líneas arriba, los datos y antecedentes se muestra en el mismo colegio reflejado.
- Existe asesoramiento de profesionales estadísticos y pedagógicos

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1.1 Antecedentes de la investigación

2.1.2 Antecedentes internacionales

García Yagual, Ronny Paúl (2018) realizó la siguiente investigación “*ejercicios físicos para mejorar la resistencia en futbolistas de 15 a 17 años en la liga cantonal de la libertad, provincia de santa elena*” En el presente trabajo de investigación se estudiaron los diversos tipos de ejercicios enfocados en la resistencia como, por ejemplo: Resistencia a la velocidad, resistencia a la fuerza y la resistencia aeróbica, etc. Este proyecto tuvo como modalidad la investigación de campo. También se procedió a utilizar normas científicas para poder conocer los orígenes, métodos de análisis que ayudó a recolectar las fuentes de información para poder evidenciar el valor de la planificación física de los alumnos. Conto con una población de 150 futbolistas. Durante su proceso para la recolección de datos se utilizaron como ayuda, hojas de encuestas y guías que fueron aplicadas a los instructores y a los alumnos deportistas, una vez obtenidos los datos se procedió a colocarlos en cuadros estadísticos para su próxima interpretación. Podemos concluir que los resultados mostraron evidencia positiva en los futbolistas. (p,26)

Barre Sarango Johanna Pamela (2021) desarrolló el siguiente tema “*deserción educativa generada a raíz de la cuarentena obligatoria durante la pandemia del covid-19, en estudiantes de básica elemental y media en la ciudad de quito*” Para el siguiente proyecto de investigación se contó con la ayuda de informes del ministerio de educación en los años 2019 y 2020. Se pudo observar que se registraron alrededor de 4,567,879 alumnos que se habían matriculado para llevar una educación normal, por otro lado, se mostró en la parte Sierra se matricularon 1,456,436 alumnos. Mientras que en el año 2020 se pudo observar que 1, 750,000 estudiantes se habían matriculado en la parte sierra, dando así un

aumento en lo que es la educación de tipo pública de un alrededor de 30.000 alumnos. Este proyecto tuvo un método cuantitativo y descriptivo. Para la recolección de todos los datos se pudo contar con la ayuda de libros y revistas electrónicas, páginas web, repositorios de universidades, etc. Podemos concluir que no va a existir un nivel considerable en los porcentajes de deserción. (p,22)

Villao Magallán, Galo Daniel(2018) con la siguiente investigación “*ejercicios físicos para el desarrollo de la fase de aceleración en los 100 metros planos en la disciplina de atletismo de la categoría prejuvenil en la federación deportiva de santa elena, provincia de santa elena*” El presente proyecto de investigación tuvo como finalidad demostrar los ejercicios que van ayudar en la categoría de los 100 metros planos en los atletas de la institución estudiada, conto con una muestra y población de 160 alumnos que tenían edades entre los 15 hasta los 17 años, de ambos sexos. Para esta investigación se realizaron pruebas físicas que estuvieron enfocadas en determinar la velocidad, resistencia, elasticidad y fortaleza de los deportistas para así poder conocer las debilidades y ver cómo se pueden llegar a mejorar. Luego de realizar todas las pruebas y ya con los datos obtenidos podemos finalmente concluir que el hecho de aplicar ejercicios específicos va tener un impacto positivo en los atletas. (p,18)

VARGAS ESPARZA, Goretti (2020) realizo el siguiente trabajo “*hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por covid-19*” La actividad física es un factor importante para nuestra salud, puesto que beneficia de múltiples formas a nuestro organismo y nos ayuda a evitar apariciones de diversas enfermedades. La siguiente investigación conto con un diseño descriptivo y fue de tipo transversal. Conto con el apoyo de 470 personas de ambos sexos que participaron y fueron parte de la muestra para

este proyecto. Para la recolección de datos se utilizaron encuestas que fueron aplicadas de manera virtual, con los datos obtenidos se pudo determinar que: Existe un 44.23% que presenta un nivel bajo de actividades físicas, mientras que un 22% presento realizar actividad de manera más recurrente y moderada y un 30% demostró que realizan actividades físicas de forma constante, en cuanto la variable del estado de salud se observó que existen niveles elevados de estrés; por ende podemos concluir que va ser importante que se desarrolle una nueva planificación de ejercicios físicos para así poder combatir los problemas sedentarios y psicológicos que ha generado la cuarentena. (p,21)

Pozo Del Pezo, Wilson Geovanny (2017) con su investigación “*gimnasia laboral para disminuir los efectos del Sedentarismo en los docentes de la unidad educativa virgen del cisne, cantón la libertad, provincia de santa elena*” La gimnasia laboral es un método empleado en los trabajadores, se define como la realización de algunos ejercicios bien estructurados que tienen como objetivo mejorar el desempeño de sus integrantes. La presente investigación conto con un diseño descriptivo y cualitativo, su población estuvo conformada por un grupo de 120 docentes que participaron de manera voluntaria. Como instrumento para este proyecto se desarrollaron cuestionarios que fueron aplicados individualmente. Finalmente se presentó como método alternativo de solución la creación de un programa donde se incluyan la gimnasia laboral para así poder incentivar a la actividad física en los docentes y poder mejorar su estilo de vida y evitar el sedentarismo. (p,17)

Sandra Jimena Jácome(2020) realizo el tema “*actividad física y ejercicio en tiempos de covid-19*” Actualmente gracias a la pandemia las personas deben cumplir con los régimen establecidos por el estado que son el confinamiento y mantener la distancia entre

personas, ocasionando así cambios en los estilos de vida de la población, teniendo un impacto en la realización de actividades físicas, aumentando de manera considerable el sedentarismo, siendo este el factor que puede dar inicio o aumentar una patología crónica en la población .El presente trabajo de investigación es una revisión sistemática obtenida de diferentes sitios webs y revistas electrónicas con el fin de poder disponer el valor de realizar actividades físicas y también del ejercicio para el mejoramiento de nuestra salud y poder mantener una buena condición física durante la pandemia por coronavirus. (p,33)

Miranda (2015) desarrollo un trabajo titulado “*relación entre las actividades físicas escolares y la presencia de sobrepeso y obesidad en los alumnos de la escuela fiscal ciudad de manta del cantón manta en el año escolar 2015-2016*”, El sobrepeso es un problema a nivel mundial, este se da cuando el peso corporal es elevado de acuerdo a la estatura de las personas y principalmente va ocurrir por los malos hábitos alimenticios. La presente investigación conto con un diseño descriptivo y cualitativo, estuvo conformada por un universo de 240 estudiantes de ambos sexos. Como instrumento se realizó una encuesta en donde se especificaba el nivel de actividad física que realizaban, si contaban con una rutina de ejercicios y también las medidas corporales para poder determinar el IMC. Con la información obtenida se realizaron esquemas estadísticos, una vez con los resultados finales se puede llegar a crear un programa de actividad física para incentivar a los estudiantes a realizar cualquier tipo de ejercicio. (p,16)

2.1.3 Antecedentes nacionales

Cervantes Aguilar, Verónica Catalina (2018) con el tema “*estudio comparativo del tratamiento ejercicio físicos y agentes físicos en pacientes con lumbalgia crónica de un hospital nacional dos de mayo - lima*” La lumbalgia es una lesión que se da en los

músculos o ligamentos que se encuentran en la espalda, esto puede ocurrir debido a una mala postura, incorrecto levantamiento de cosas pesadas, etc. El siguiente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la eficacia de los ejercicios físicos frente a la lumbalgia, su diseño fue experimental y cuantitativo, conto con una población de 60 personas que sufrían de esta enfermedad y que eran atendidas en el hospital donde se realizó el proyecto, para poder obtener los datos necesarios se empleó el uso de cuestionarios que fueron verificados y validados por profesionales en el área. Con los datos obtenidos se procedió a elaborar cuadros de estadística. Finalmente podemos concluir que la actividad física va tener un impacto positivo en esta clase de pacientes. (p,12)

Soto Chávez, Juan Carlos(2020) realizo la investigación “*educación ambiental y prácticas saludables vinculadas a la covid 19 en estudiantes de una universidad pública de lima*” Con la aparición de la pandemia mundial la vida de las personas cambio drásticamente, es por ello que se debe llevar a cabo alternativas saludables para que la población pueda mantenerse sana. El presente trabajo de investigación tiene como objetivo plantear prácticas saludables frente al covid-19. El diseño de este proyecto fue descriptivo y transversal, conto con un universo de 120 alumnos de ambos sexos. Para la recolección de datos se empleó el uso de fichas de cuestionarios que fueron aplicadas de manera individual, estas fueron aprobadas por expertos en el área, con los datos obtenidos se pudo realizar esquemas estadísticos y gráficos. Podemos concluir finalmente que va existir una relación directa entre las variables presentadas. (p,11)

Velásquez Cueva, Beatriz Edelmira(2015) realizó la siguiente investigación “*el programa “juegos con ejercicios neurotróficos” en la agresividad de los estudiantes del segundo de secundaria de la i.e. 2027 “José maría Arguedas “de san Martín de Porres”* Los padres de familia juegan un papel importante en la vida de sus hijos, deben brindarles amor y seguridad e inculcarle valores para que sean personas de bien y poder evitar que desarrollen comportamientos agresivos, ayudándolos a tener autocontrol. La siguiente investigación tuvo un diseño no experimental, descriptivo y de enfoque cuantitativo, se contó con la participación de 130 estudiantes que cursaban el 2do año del nivel secundario, para la muestra se formaron grupos de 25 estudiantes, para la recolección de datos se utilizó el empleo de fichas a cada estudiante, posteriormente con los resultados se procedió a realizar cuadros de estadística. Por último, podemos llegar a concluir que, gracias a los juegos con ejercicios realizados, ayudaran a disminuir la agresividad en los alumnos. (p,22)

Gamarra Tapia, Flor Teresa Elizabeth(2021) presento el siguiente tema “*ansiedad y la motivación en tiempos de pandemia covid-19 en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pimentel*” Frente a la aparición del Covid-19 comenzaron aparecer problemas psicológicos en la sociedad como es la ansiedad ocasionada por la cuarentena, haciendo que las personas comiencen a presentar síntomas como irritabilidad, inquietud, problemas para conciliar el sueño, etc. El presente proyecto fue de un diseño no experimental y correlacional, se contó con una población de 230 alumnos tanto varones como mujeres que cursaban la secundaria, para la recolección de la información necesaria se procedió a utilizar como instrumento hojas de cuestionarios en donde se plantearon dos tipos de escalas una para la variable de ansiedad y otra para la variable de motivación. Los datos estadísticos fueron realizados a través de cuadros y gráficos, con

los resultados finales se pudo determinar y concluir que va existir una correlación inversa entre ambas variables. (p,33)

William Hildefonso Cortez Perlado (2019) presento el tema “*actividades del baloncesto y la motivación para el aprendizaje de los estudiantes del vi ciclo de secundaria, de la i.e. inca Garcilaso de la vega*” La motivación de los estudiantes es fundamental a la hora de aprender puesto que esto va influir en la forma que ellos capten y procesen la información brindada por sus docentes, es indispensable que en el aula se cuenten con diferentes técnicas que ayuden a elevar la motivación. El siguiente trabajo de investigación fue de tipo descriptivo y correlacional, para la población se contó con la participación de 170 alumnos del nivel secundario, de los cuales se utilizó como muestra para este proyecto un grupo de 20 alumnos, para la recolección de datos se aplicaron instrumentos a través de fichas técnicas en donde se colocaron preguntas e indicadores que nos demostraran los niveles que presentan los estudiantes frente a las variables presentadas. Se pudo observar que un 66% realiza actividad física de forma intensa relacionada al baloncesto, mientras que frente a la variable de motivación se observó que un 55% de los estudiantes estaban motivados, mientras que un 20% se encontraban con una motivación media. Finalmente podemos concluir que la realización de actividad física va tener una relación significativa frente a la motivación de los alumnos en cuanto a su aprendizaje. (p.24)

Murrugarra Coari, Fernando(2020) con la tesis “*variación del peso corporal durante el confinamiento obligatorio por covid-19 en niños de las aldeas infantiles S.O.S Zárate*”

El peso corporal es un indicativo de nuestra salud, tener un elevado IMC puede traernos

consecuencias graves y apariciones de diversas patologías. Es por ello que el presente proyecto de investigación ha tenido como objetivo observar el cambio del IMC en una población frente a la cuarentena ocasionada por la pandemia mundial. Tuvo un diseño descriptivo y cuantitativo. Para la muestra de este proyecto se contó con una población de 28 niños de ambos sexos que tenían edades que oscilaban entre los 3 y 7 años. Los resultados nos demuestran que antes del confinamiento el peso corporal de los niños era de un 17.30 kg aproximadamente, mientras que luego de transcurrir 72 días en confinamiento se observó que el peso de los niños oscilaba entre los 20.40 kg. Un 71% obtuvo un aumento de peso excesivo, un 13% obtuvo un aumento de peso normal y un 12% demostró un bajo aumento del peso corporal. Finalmente, con los datos obtenidos se pudo concluir que gracias al confinamiento va a existir un aumento del peso corporal. (p,25)

Carlos Humberto Piscocoya Castro (2020) con la siguiente investigación “*hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, institución educativa N° 10163 Jorge Basadre gramam, morro*” Llevar hábitos saludables es muy importante para un correcto funcionamiento de nuestro organismo, tanto como cuidar la alimentación y realizar actividades físicas. El siguiente estudio presentado conto con un diseño correlación y fue no experimental, estuvo conformado con una muestra de 36 alumnos tanto varones como mujeres de diferentes grados de dicha institución, para la recolección de datos se usaron como instrumentos test que fueron aplicados a cada estudiante y fueron aprobados por el juicio crítico de expertos. Con la información obtenida se procedió a realizar esquemas de estadística. Podemos concluir que va existir una correlación directa entre ambas variables. (p,11)

2.2 Bases Teóricas

Ejercicios físicos

La entidad encargada de ayudar siempre con nuevos conocimientos e informar sobre los buenos hábitos es la OMS, ya que se encargará de velar por la población humana a nivel mundial, contando con médicos y científicos que siempre buscaran la calidad buena para los habitantes.

La organización mundial de la salud refiere que los ejercicios físicos son parte de la vida de todo ser humano siendo necesario en los actos que se realizan día a día, pero tiene una diferencia con actividad física, los ejercicios son la contracción voluntaria e involuntaria del musculo y fibras, conjunto con los ligamentos y el esqueleto proveniente de un estímulo de orden que deriva del hipotálamo siendo conectada a través de nervios para ejercer un acto. OMS, (2010) menciona que el ejercicio es la derivación de la actividad física que conlleva a ejercitarse de manera repetida con rutinas de acuerdo al físico de la persona o a la que esta buscara para ganar masa muscular o perder grasas a causa de la obesidad. Si bien es decirlo que las enfermedades son las causantes de muchos problemas cardiacos y de hígado por ende es la realización de las actividades deportivas que son una gran solución para varias enfermedades y tratamientos. (p,32).

En términos generales como se mencionó con anterioridad los ejercicios físicos son actos que realizamos con el cuerpo ya se dé lo más simple a complejo como el llevar la cuchara de comida a la boca, se estaría realizando un movimiento físico.

Vásquez (2001) por lo tanto se configura la educación física como el principal fundador de las derivaciones físicas ya que esta se solía practicar en épocas pasadas por los romanos y otras culturas de diferentes países o mejor dicho tierras, que fueron involucrándose poco a poco en este deporte aportando también su propio estilo para que la sociedad pueda practicarlo y manejarlo como ellos pretenden, conjuntamente esto también conllevaba a

las enseñanzas de disciplinas y respetos por las demás personas, es decir en las competencias que se realizaban siempre debía haber respeto por los contrincantes.

Vásquez (1989) refiere que los ejercicios físicos son artes practicadas por años y que se han ido pasando de generación en generación en el cual los maestros siempre enseñan las técnicas para que sus alumnos puedan demostrar todo su potencial a la hora de ejercer el deporte, sin embargo existen también actos que son practicados por la sociedad como el buen hábito de hacer deportes para estar en buen estado, otras personas se apegan a las prácticas de bailes o de rutinas como correr temprano de esta manera les ayuda a mejorar sus capacidades.

Será de importancia entender que la educación física ha generado muchos cambios en las personas transformando sus vidas tradicionales que solían tener antes, la disciplina en el deporte ocasiona que exista un régimen activo para continuar ejercitándose. Por lo tanto, en toda realización deportiva debe de existir una buena constancia para que la persona pueda desarrollar bien sus ejercicios y alcanzar sus objetivos necesarios que están buscando, de esta manera también se va desarrollar las capacidades motoras en las personas y tendrán mayor éxito cognitivo en sus trabajos deportivos.

La noción de ejercicio tiene la proveniencia del latín EXERTICIUM, prácticas y ejercicios. Lagardera (2008) aporta sobre las formas de hacer ejercicios, que consisten en rutinas programas para las personas en donde se realizan de formas repetitivas trabajando un sector del cuerpo que se va desarrollar, por el motivo de que todo el cuerpo no se puede desarrollar o trabajar al mismo tiempo porque sería causar una fatiga y llegar a una lesión grave.

Importancia de los ejercicios Físicos

Conformada por una cantidad de diferentes actividades aporta al organismo un bienestar general en donde este va tener mayor fuerza y resistencia para hacer otros deportes, fortalece los músculos y la piel, ayuda contra el envejecimiento y aporta enseñanzas nuevas para las personas, es considerado un buen acto contra estrés.

Puede ayudarla a vivir más tiempo.

Entre uno de los más grandes beneficios de los deportes son el retraso del envejecimiento causando que las células estén activas y generando mayor cantidad de células nuevas para la protección del cuerpo humanos de esta manera también se genera colágeno y a través de la vitamina c ayuda contra el pasar de los años por eso no es nada extraño que las personas que practican deportes aparenten tener menor edad a la que ellos tienen. La importancia de todo es saber cuándo lo haremos, ya que la gran parte de personas se queja de las arrugas y malestares y no se logran percatar que la ayuda esta solo con decidir hacerlo o bien practicarlo.

Ventajas y efectos beneficiosos del ejercicio físico

De acuerdo médicos y expertos en deportes han llegado a la conclusión de que practicando entre hora y 2 horas aportará muchos beneficios al cuerpo de los jóvenes, siendo diferente en caso de los adultos que con una hora les será suficiente al día, y en cuanto a los adultos mayores los ejercicios suaves durante 40 minutos cada dejando un día les será muy útil. Razones para empezar a ejercitarse:

El ejercicio físico es bueno para todas las partes del cuerpo, incluida la mente.

Todo ejercicio va ocasionar en el cuerpo que este produzca más sustancias bioquímicas que serán de utilidad para que el estado de ánimo cambie, mejorándolo considerablemente, generando más endorfinas y hormonas como la dopamina que ayudara con el sueño haciendo que puedan dormir las 8 horas necesarias para recuperar energías, también ayudara contra los problemas de autoestima que algunas personas padecen como las que sufren de obesidad y tienen molestias a causa de sus colegas o compañeros que se burlan por padecer de un problema de desorden alimenticio.

El ejercicio físico ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades.

Con una buena dieta a base de proteínas y fibras y pocos carbohidratos se puede llegar a perder peso sin la necesidad de que estemos débiles por lo contrario se va generar un habito adecuado por las comidas saludables de tal manera que a la hora de consumir algo se pensara 2 veces, a todo esto, el deporte va sumado para que sea un efecto general en el cuerpo humano.

Tipos de ejercicios

Ejercicios aeróbicos

Son de suma importancia para el cuidado del corazón ya que este se considera un musculo muy eficaz para el cuerpo conformado por arterias y venas y con tres válvulas bicúspide y tricúspide y la válvula mitral, los ejercicios aportan beneficios al corazón ya que al hacerlo, el corazón bombeara la sangre de todo el cuerpo en conjunto del pulmón haciéndose más fuerte y teniendo más capacidades para ejercer deportes más fuertes, así como los músculos el corazón humano también debe de soportar la presión de fuertes ejercicios continuos, lo ideal sería empezar con pocos deportes y luego proseguir a lo

pesado y fuerte, de esta manera se ira acoplado poco a poco al esfuerzo que se le va someter.

Al conformar o ser parte de un grupo que realiza deportes consecutivamente, se podría decir que estas ya haciendo una hora de deportes al día, y esto va variar mucho si lo que practicas es fuerte o leve, los deportes que sirven para ejercer mejor todos los músculos son las prácticas de Basket, futbol, natación y el hockey.

Pero de no practicar algún deporte en grupo no habrá problema hay más formas en las que se pueden hacer ejercicios solo o ya sea con amistades de confianza, como la rutina de manejar bicicleta o la práctica de frontón o también salir a correr por las mañanas que es calificado como un ejercicio de cardio para mejorar las habilidades.

Entrenamiento de resistencia

En todo entrenamiento de resistencia se verán involucrados diversos factores y diferentes músculos para poder llegar al objetivo que se está buscando, sin embargo, no es algo que se debe tomar a la ligera por que al ser un ejercicio de resistencia se debe de empezar desde lo mínimo a lo complejo para no tener problemas musculares o de ligamentos por lesión, de esta manera el cuerpo se va ir acostumbrando y mejorando cada vez que se esté practicando el deporte. Expertos en ejercicios de cardio recomiendan que antes de entrar al campo de entrenamiento se debe de tener una dieta muy equilibrada para evitar las náuseas por las contracciones ventriculares que se van a realizar, siendo necesario hacerlo en ayunas para un mayor resultado.

Sera necesario el descanso también y las comidas ricas en proteínas magras conjunto a ciertos carbohidratos lentos.

Ahora se va mencionar algunos ejercicios necesarios para el fortalecimiento muscular dividido:

- Para fortalecer los brazos, será eficaz las pruebas de remos, las dominadas con barra y las cargas repetidas de pedas.
- Para fortalecer las piernas, se recomienda hacer sentadillas, luego extensiones de piernas.
- Para fortalecer el abdomen y el centro del cuerpo, Los abdominales conjuntos a ejercicios de cardio son buenas opciones.

Ejercicios de flexibilidad

Servirá de mucho para las articulaciones y ligamentos y para evitar los accidentes de lesiones en los músculos, se debe de realizar siempre antes de hacer deportes pesados, lo recomendable es entre 15 y 30 minutos de estiramientos seguidos con trotes y flexiones para tener más flexibilidad en el cuerpo.

Covid 19 en alumnos

En el transcurso de los años han ocurrido una serie de enfermedades y surgido muchas formas de combatir las enfermedades que han estado surgiendo, sin embargo hay enfermedades con virus mas fuertes que han logrado llevarse a la muerte a muchas personas en la existencia de la humanidad, ocasionando pandemias y encierros pero ninguna como el virus del COVID 19 o mas conocido como coronavirus, proveniente de la republica china donde tuvo sus primeros inicios y victimas, una enfermedad letal que ataca a los sistemas respiratorios causando el ahogamiento y entre otros malestares, siendo esta una de las enfermedades mas contagiosas y letales, que obligo a toda la población del planeta a resguardarse en sus casas con cuarentenas de meses.

Síntomas

Encontraremos diferentes síntomas en esta enfermedad:

Nauseas

Elevación de la temperatura o fiebre

La tos seca y entre otras.

Otros síntomas que suelen aparecer cuando ya se es portador del virus son:

La sensación de no sentir sabores de las comidas, la pérdida del olfato.

La congestión de las vías aéreas.

El enrojecimiento de los ojos.

Dolores constantes de la cabeza y garganta.

Dolores de los ligamentos y el cuerpo.

Las náuseas y mareos.

La diarrea.

De padecer estos síntomas lo primero que se debe de solicitar es la ayuda del personal medico para poder hacer los exámenes correspondientes, llamadas pruebas rápidas y moleculares para poder determinar si es el covid o bien un resfriado con infección, de tal manera al saber ya los resultados se tomarían los actos hacer la cuarentena alejado de los familiares hasta lograr la recuperación total del paciente para no agravar con mas contagios, ya que este virus es bastante dañino y contagioso

Personas con covid 19

De la gran parte de personas que adquieren la enfermedad logran recuperarse un 70% el resto desarrolla la enfermedad de forma grave, ya teniendo que pasar a camas uci donde reciben el apoyo constante de los médicos y enfermeros para lograr rehabilitarlos sin embargo hay casos que los pacientes se agravan demasiado y entran en shock pasando a la muerte, a pesar de tener el oxígeno conectado el virus logra ser mas fuerte y causar el daño severo en las personas, los pacientes que logran sanarse también quedan con secuelas en los pulmones.

Existen muchas complicaciones que logran hacer el daño a la persona como la falta de oxígeno, la desesperación del paciente al no respirar suele ser tan frustrante que entran en estrés y shock generando que el virus se propague más rápido y genere lesiones pulmonares que son apreciadas por las tomografías que los doctores a cargo logran observar a través de máquinas de rayos.

Este virus genera problemas hepáticos y cardiacos y es así como causa la muerte en el paciente, en el caso de los niños e observado muy pocos casos sin embargo parece que ataca solo a personas adultos mayores.

Personas con más riesgo ante el covid 19

Son aquellas personas adultos mayores de 55 años para arriba por que la gran parte padece de enfermedades que les aqueja, por ende el virus ataca más rápido a la persona débil, la mayoría de los adultos mayores padece a veces por sobrepeso o bien el colesterol, por eso los médicos siempre recomiendan que deben de tener actividad física para evitar estos problemas, pero con el problema de la pandemia ya se ha visto muy tarde la reacción algunas personas optan por hacer deportes en casa para no elevar el peso.

Formas de protegerse

De acuerdo a la OMS el uso obligatorio de la mascarilla se dio el 2020 ha inicios de marzo por el motivo de evitar la propagación del virus, las mascarillas recomendables son las N 95 y las KN 95, las que brindan mayor protección para evitar el virus, otra forma de protegerse es manteniendo una distancia determinada de 2 metros, también evitar estar en grupo de cantidad de personas o bien tener contacto con personas que tienen síntomas del virus.

Como afecto la pandemia ante los Ejercicios físicos:

Especialistas de la UDA mencionan que con la llegada de la pandemia a causa del COVID muchas actividades de las personas se vieron frustradas o en pausa, sin embargo, las personas vieron la solución y hacer deportes en casa para no perder la costumbre deportiva, pero pese a todo esfuerzo aun así del 80% que practicaban deportes solo un 14% lo siguió haciendo en casa.

Con este problema también surgió los problemas de sobrepeso en las personas, aumentando las comidas rápidas y ellos optando por estas comidas que están a más fácil alcance que la comida sana, la gran parte de la población al recurrir a estos alimentos han estado generando problemas entre ellos mismos, por el incremento de los problemas cardiacos y la falta de ejercicios.

Pero algunos gobiernos aun prohíben el acto deportivo no percatándose que otras enfermedades asechan a la población, la organización mundial de la salud refiere que las personas pueden practicar deportes respetando los protocolos aglomerados, para activar así los ejercicios y fomentar la buena salud que se había perdido en estos meses de

cuarentenas alargadas. Las actividades físicas son el remedio principal para todo, ya que estas son excelentes para cumplir las funciones del ser humano, muy aparte que les aporta fuerza y mucha resistencia para la salud y así combatir la enfermedad que nos aqueja y se lleva a los familiares o conocidos.

Nuevas dinámicas

Con las nuevas decisiones que los gobiernos están tomando, sin percatarse de lo que están causando problemas en las poblaciones y ciudades, por que prefieren que se evite el deporte por miedo a contagios, pero lo que mas hacen es perjudicar a las personas que ya quieren retomar el deporte, en si los ejercicios no son dañinos pero los gobernantes de manera exagerada no se percatan de lo que está bien y está mal, por ende la mayoría de las persona opta por hacer movimientos físicos en casa con cosas simples como despertar temprano y hacer flexiones de brazos y piernas, otros optan por hacer baile o limpiar la casa de manera repetitiva para convertirlo en una especie de ejercicio repetitivo.

Paula Zuluaga: Psicóloga menciona que los problemas por falta de salir ocasionaran diversos problemas mentales en las personas como agresiones o bien peleas consecutivas, el aumento de violencia contra la mujer o bien casos de divorcio han aumentado mas en temporada de cuarentena, dando a entender que todo ser humano necesita salir socializar desestresarse, porque el estar encerrado va afectar de manera grave, por otro lado se dice de que aquellas personas que ya practicaban deportes van a salir así exista restricción por que para ellos el hacer ejercicio es un hábito parte de su vida que ya han estado incluyendo, es mas aquellos individuos que recién iniciaban con el deporte también lo harán al ver sus resultados no van a querer perder aquello por lo que se esmeraron y

mostraron constancia, por ende la doctora recomienda implementar nuevas actividades y que los presidentes o estados se Dean cuenta de que es bueno y malo para la salud.

Ejercicios que se pueden realizar en casa:

Las flexiones

Son ejercicios con un grado de facilidad muy accesible que se puede practicar en cualquier parte sin problemas, los pasos a seguir son para los brazos recostarse en el suelo con un poco de peso encima y hacer repeticiones de 12 y 15 seguidas con descansos prolongados entre 30 y 40 segundos.

Otra manera es hacerlo con la mirada al piso colocando las manos y hacer un triángulo y bajas despacio y elevarse, aplica las mismas repeticiones.

Sentadillas

En este ejercicio se usará literalmente todo el peso de la persona en una posición tipo rana, pero parado, se procederá a flexionar las rodillas y bajas constantemente y subir, a inicios puede ser muy fuerte este entrenamiento, pero a medida que se ejercite se va haciendo más resistencia.

Puente para Glúteos

Se procederá apoyar todo el cuerpo en el suelo estirándose totalmente para tener una mejor comodidad, luego las manos irán al piso, se elevará la pelvis manteniéndola recta para generar la contracción sin tocar el piso se mantendrá un promedio de 45 segundos para tener resultados buenos.

Abdominales

Este es un ejercicio muy clásico practicado por muchas personas, se recuestan en el piso y hacen flexiones de cabeza a pies unas 15 se pueden elevar la intensidad cogiendo un poco de peso o bien yendo mas lento para generar mayor contracción y así marcar más los abdominales.

2.3 Bases filosóficas

Sánchez Bañuelos (1996), Todo ejercicio físico es el movimiento del cuerpo en cualquier forma que se produzca ya está generando una contracción lo que ocasiona un gasto calórico de energías y que originara más contracciones de acuerdo a lo que se esté haciendo.

El autor refiere que existen parámetros eficaces para que se considere una actividad física deportiva, por un lado, es lo cualitativo que es la calidad y como se ejecuta cada movimiento que va realizar el individuo por otro lado es lo cuantitativo el consumo de alimentos que influye en el rendimiento y aporte de energías y así también con la reposición de fuerza, el descanso va de la mano de esto con un sueño ideal de 7 á 8horas es lo normal para reponer la energía gastada.

Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985) Señala que toda actividad deportiva no es otra cosa que los movimientos que realizamos en el transcurso de los días, solo que esta se basa en fracciones mas especializadas en partes del cuerpo que cada determinada persona realiza con el fin que ellos buscan.

2.4 Definiciones conceptuales

Ejercicios físicos

Practica deportiva que ejercen las personas desde la mas pequeña a la mas adulta generando beneficios para si mismo y en donde aportaran gastos energéticos dependiendo el deporte que se esté por realizar.

Estos ejercicios son actividades que ya se han planificado hacer por ende solo es cuestión de aplicarlo o ejecutarlo, cada persona se basa en su propio físico para alcanzar su objetivo el cual es verse mejor o estar saludablemente bien, o tal vez la preparación para una competencia a nivel general con otras personas que también se preparan para la ceremonia deportiva.

Covid 19

Virus contagioso con origen chino que se contagia a través de estornudos o contacto, ocasiona los problemas respiratorios, mareos nauseas diarreas, falta de oxígeno, conlleva a la muerte si no se trata adecuadamente, puede lograr dejar secuelas en los órganos que son irreparables para toda la vida, la forma como evitar la propagación de este virus es con los usos de mascarilla lavar siempre las manos usar alcoholes, mantener distancias de 2 metros como mínimo, evitar acudir a lugares con mucha gente, protegerse siempre y ante una señal de síntoma acudir al medico para las tomas respectivas de las muestras o pruebas de descartes.

2.5 Formulación de la Hipótesis

2.5.1 Hipótesis General

Existe relación entre Ejercicios físicos y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021

2.5.2 Hipótesis específicas

- Existe relación entre actividad física y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021
- Existe relación entre práctica de deportes y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021
- Existe relación entre gimnasia y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021

2.6 Operacionalización de Variables

Las variables que se han considerado para la presente investigación son las siguientes:

- **Variable 1:** Ejercicios físicos
- **Variable 2:** Covid 19 en los estudiantes

VARIABLES	TIPO DE VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Características que vamos a medir y fluctuar en la fuente de la investigación Fuente Propia.	VI: Ejercicios físicos	Calzada, (1996, p. 123): Ejercicios son los movimientos que se realizan en el que hacer de toda persona, pero si es de manera repetida ya es un ejercicio moderado.	resistencia Actividad física Ejercicios en casa	Flexionar Observar Actuar	Encuesta Entrevista
	VII: Covid 19 en estudiantes	Afecta de distintas maneras en función de cada persona. La mayoría de las personas que se contagian presentan síntomas que se pueden tratar de manera adecuada.	Conocimientos sobre el tema Medidas de protección Uso de aplicativos desinfectantes	Actitudes Deseos opiniones	Ficha de Observación Lista de cotejo Aplicados a la institución educativa

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y Diseño de Investigación

3.1.1 Alcance De Investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, por el cual se requiere la recopilación de informaciones para ejercer las hipótesis, donde se harán bases con especificaciones numéricas que servirán para los cuadros estadísticos (Hernández et al, 2008).

3.1.2 Tipo De Investigación

El tipo de investigación que se realizó es no experimental y correlacional por el motivo que se describieron los hechos y se relacionaron con las variables de estudio, luego se pasó a verificar si existía relación entre las dichas variables.

3.1.3 Diseño De Investigación

En concordancia con el tipo de investigación, se asumió el diseño de investigación correlacional y transversal por el cual se buscó observar si existía un cierto grado de asociación entre variables independientes.

3.2 Población y Muestra

Población

La población está constituida por 100 escolares del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021

Muestra.

Tipo de muestreo aleatorio constituido por 58 alumnos del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021

3.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.3.1 Técnicas De Recolección De Datos

Se hará uso de las siguientes técnicas:

- Observación.
- Encuestas.
- Registro de datos.

3.3.2 Instrumentos De Recolección De Datos

- Guía de observación.
- Cuaderno de campo.
- Cuestionario para Docentes.
- Cuestionario para estudiantes.
- Lista de Cotejo.

3.4 Procedimiento Estadístico

3.4.1 Procesamiento De La Información

Se hará uso de la estadística descriptiva para organizar, presentar los datos e información recabada de los estudiantes y profesores.

3.4.2 Análisis E Interpretación De Datos

Cada cuadro estadístico será interpretado, cuyo resultado será comparado con el marco teórico para arribar a las conclusiones.

Tratamiento estadístico.

3.4.3 Estadística descriptiva.

- Representación tabular y gráfica.
- Medidas de tendencia central y variabilidad.

CAPITULO IV: RECURSOS Y CRONOGRAMA

4.1. Análisis Descriptivo por Variables y Dimensiones EJERCICIOS FÍSICOS Y EL COVID 19

Tabla N° 01
EJERCICIOS EN CASA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Acepta	9	14,3	14,3	14,3
No acepta	49	85,7	85,7	100,0
Total	58	100,0	100,0	

Fuente: Aplicado a los alumnos del quinto año del nivel secundaria.

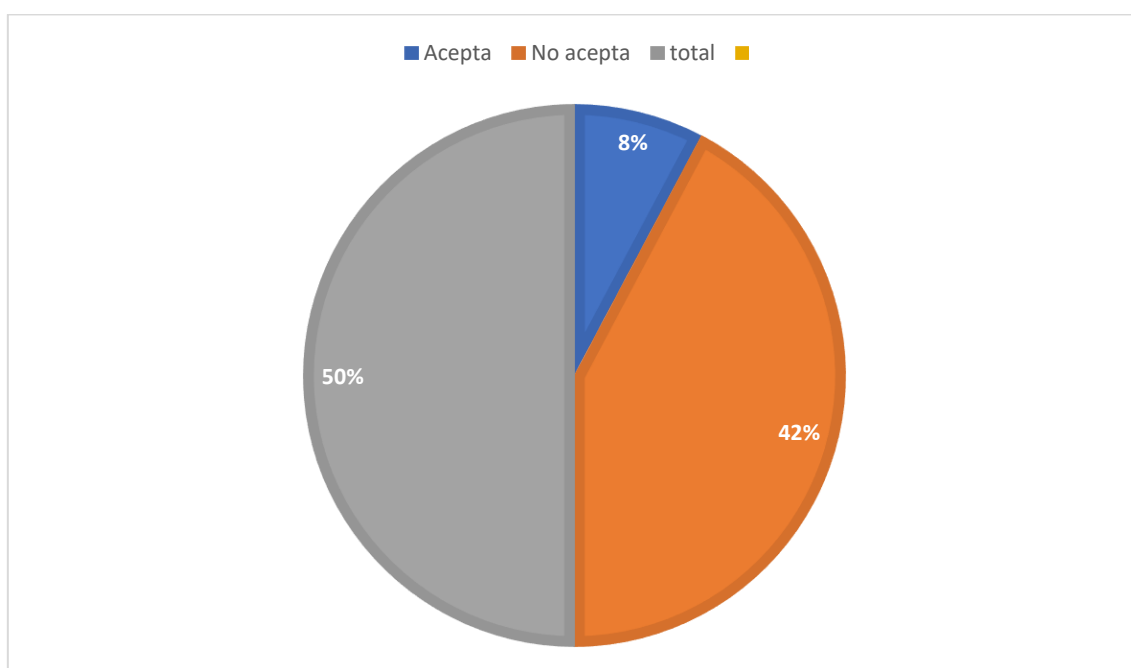


figura 1; en relación de ejercicios físicos, Realizan ejercicios en casa, un 85.71% de los estudiantes suele hacer ejercicios y sólo el 14,29% no tiene interés por realizar deportes en casa, bien por falta de motivación o por la costumbre durante el tiempo de cuarentena.

Tabla N° 02

RESISTENCIA FISICA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
No acepta	11	12,2	12,2	12,2
Acepta	47	87,8	87,8	100,0
Total	58	100,0	100,0	

Fuente: Aplicado a los estudiantes del quinto año del nivel secundaria.

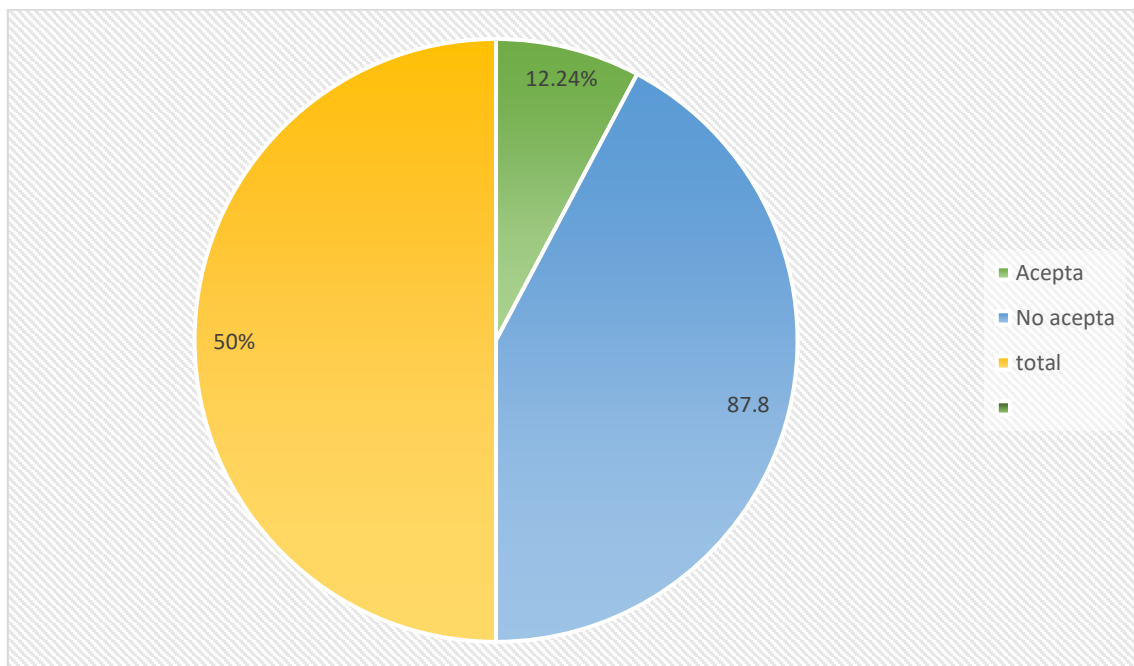


figura 2; el 87,76% de los estudiantes si prestan buena resistencia física por que suelen hacer ejercicios consecutivamente y sólo el 12,24% carece de resistencia por el cual no se sienten atraídos al deporte.

Tabla N° 03

ACTIVIDAD FÍSICA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NO	10	14,3	14,3	14,3
Válidos SI	48	85,7	85,7	100,0
Total	58	100,0	100,0	

Fuente: Aplicado a estudiantes del 5to año de secundaria

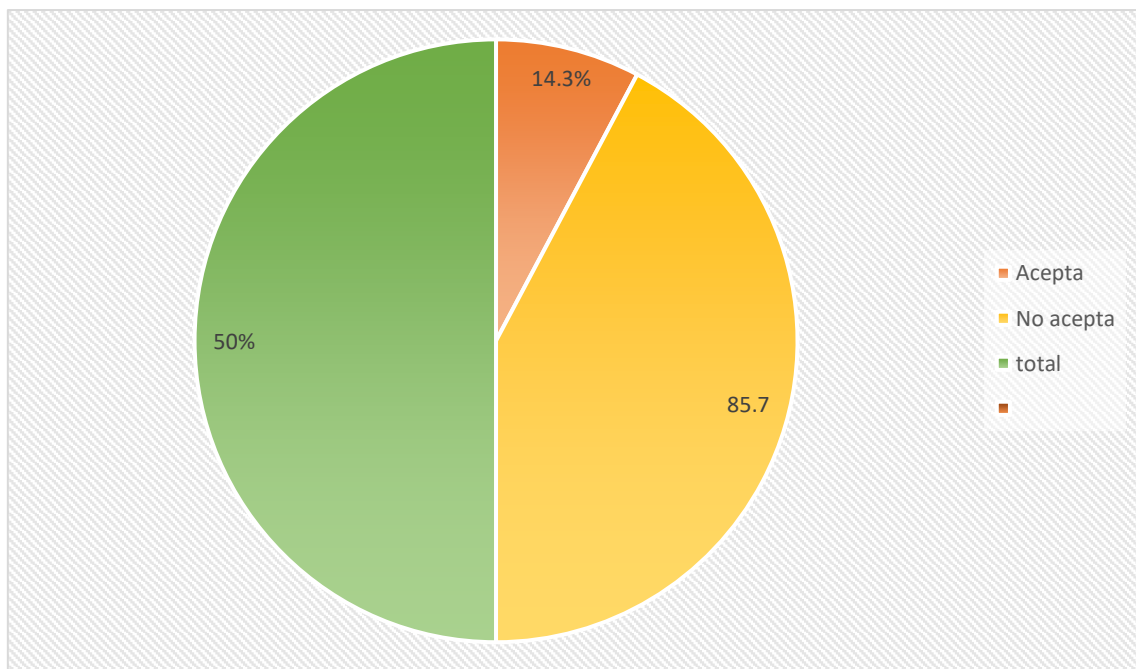


figura 3; el 85,71% tiene una buena actividad física en su hogar considerando que existe pandemia y resguardo social y el 14,29% carece de actividades físicas.

Tabla N° 04

CONOCIMIENTOS SOBRE EL TEMA				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	8	8,2	8,2
	Medio	10	14,3	22,4
	Moderado	40	77,6	100,0
	Total	58	100,0	100,0

Fuente: Aplicado a los alumnos del 5To año del nivel secundaria

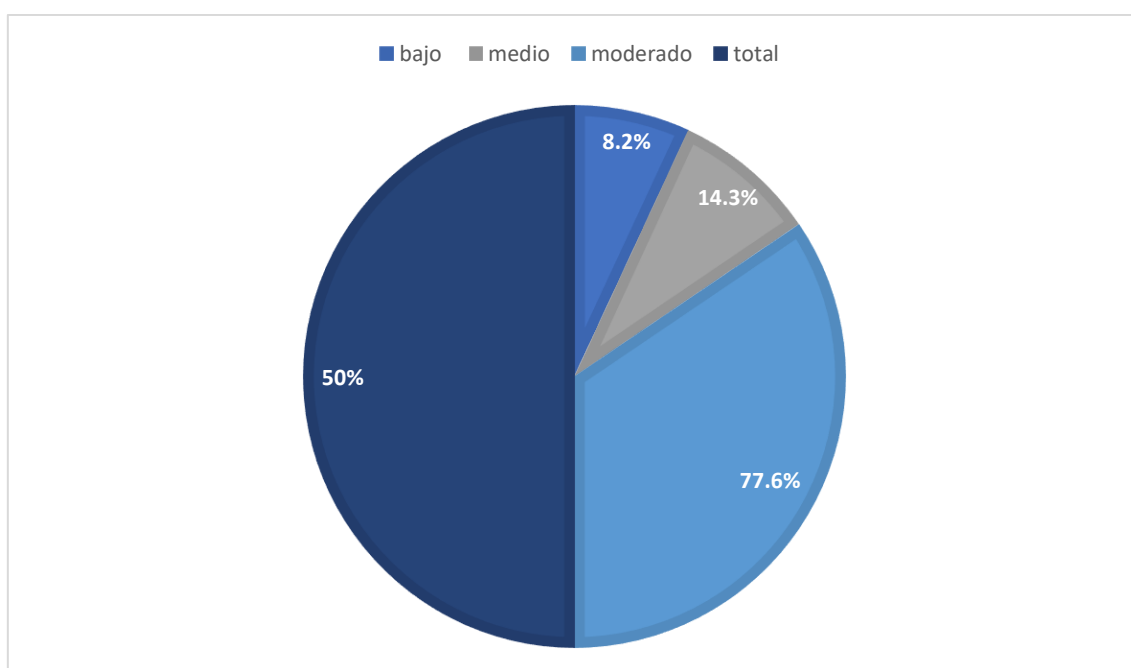


figura 4 ; variable Covid 19, se observara que los alumnos tienen conocimientos sobre el tema de la coyuntura, el 77,55% de los estudiantes están en nivel moderado, el 14,29% se encuentran en un nivel medio y el 8,16% se encuentran en un nivel bajo.

Tabla N° 05

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	bajo	5	10,2	10,2
	medio	9	20,4	30,6
	moderado	44	69,4	100,0
	Total	58	100,0	100,0

Fuente: Aplicado a los alumnos del quinto año del nivel secundaria

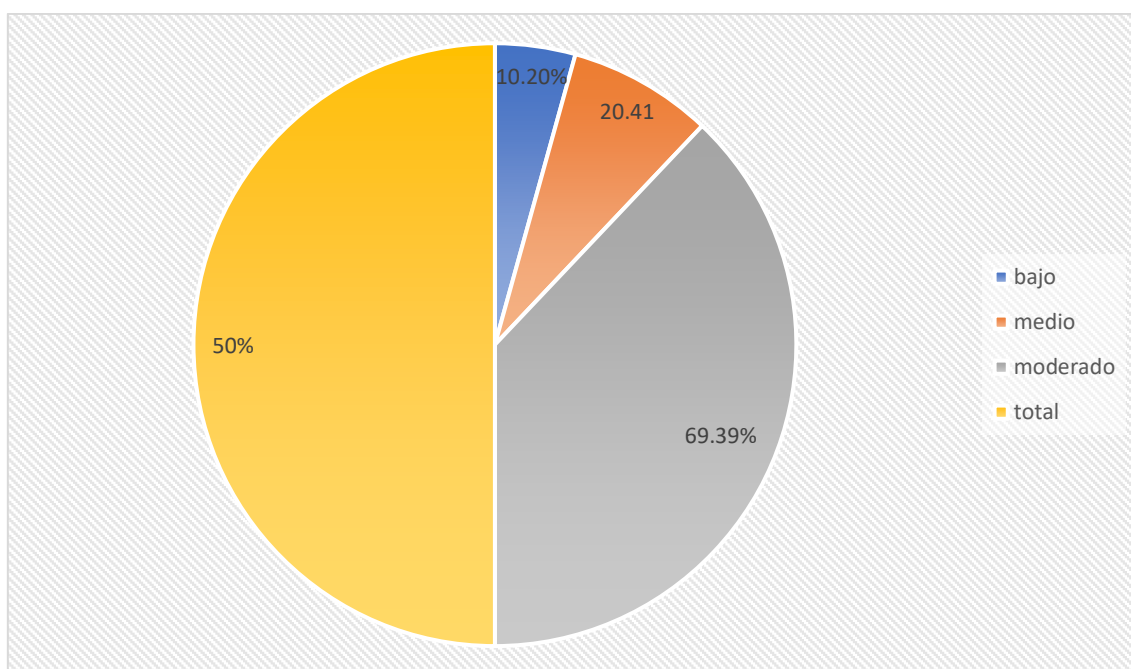


figura 5; variable covid 19, se observara las capacidades de medidas de protección que conocen los alumnos 69,39% con un nivel alto, el 20,41% se encuentran en un nivel medio 10,20% tienen un nivel bajo

Tabla N° 06

USO DE APLICATIVOS DESINFECTANTES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	5	10,2	10,2
	Medio	8	18,4	28,6
	Moderado	45	71,4	100,0
	Total	58	100,0	100,0

Fuente: Aplicado a los alumnos del 5to año del nivel secundaria.

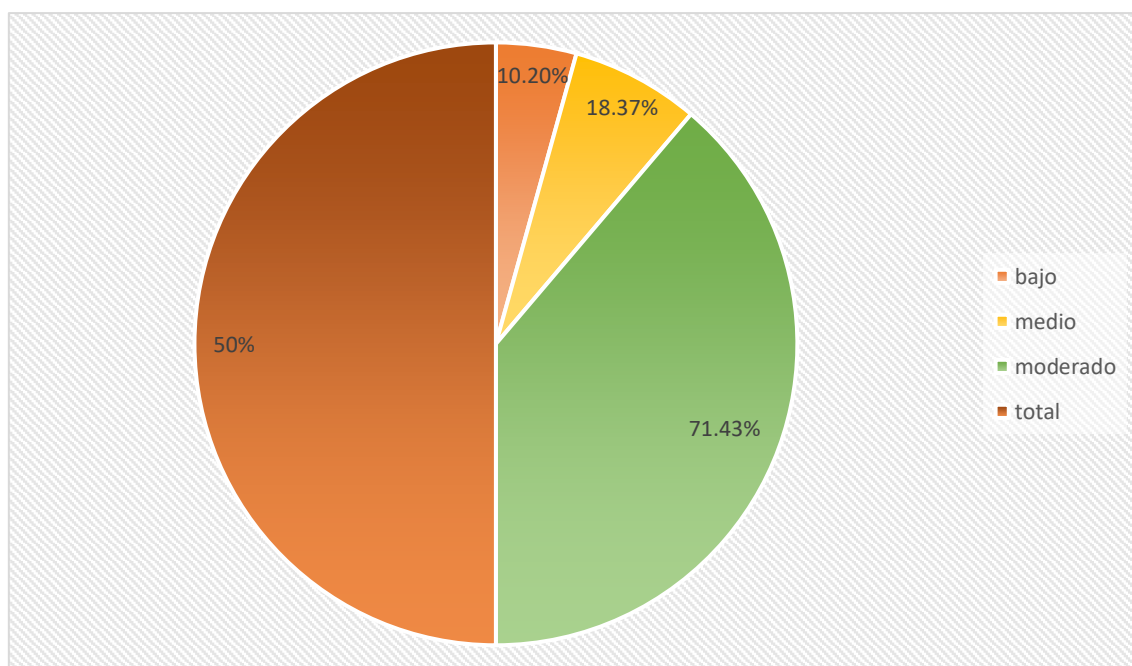


figura 6; de la variable covid 19, se verá el uso de aplicativos desinfectantes que los estudiantes conocen, con el 71,43% de los escolares con un nivel moderado, el 18,37% un nivel medio y el 10,20% nivel bajo.

4.2 CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

Hipótesis Alternativa H1: Existe relación entre Ejercicios físicos y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021

Hipótesis Alternativa H0: No existe relación entre Ejercicios físicos y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021

HIPOTESIS 1

Hipótesis Alternativa H1: Existe relación entre actividad física y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021

Hipótesis Alternativa H0: No existe relación entre actividad física y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021

HIPOTESIS 2

- **Hipótesis Alternativa H2:** Existe relación entre práctica de deportes y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021
- **Hipótesis Alternativa H0:** No existe relación entre práctica de deportes y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021

HIPOTESIS 3

Hipótesis Alternativa H3: Existe relación entre gimnasia y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021

Hipótesis Alternativa H0: No existe relación entre gimnasia y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021

CAPÍTULO V DISCUSIÓN

5.1 Discusion De Resultados

Se determina que existe relación entre Ejercicios físicos y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021, los siguientes antecedentes servirán para la comprobación de discusiones con antecedentes con similitudes.

Lucas Mardones González (2021) *“estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia covid 19”* En la actualidad han ocurrido una serie de cosas que han evitado la progresión de las personas y aumentado los cuidados para evitar el contagio que es muy severo, por ende se realizan investigaciones constantes para buscar soluciones a esta enfermedad que se presenta como virus y ataca a todas las personas sin necesidad de distinción, se busco ejecutar el proyecto en alumnos, con una muestra se tuvo a 45 estudiantes a quienes se les analizo si concordaban con ejercicios o actividades físicas durante esta época de pandemia que estamos viviendo y como estas afectan a la manera de aprender de los estudiantes, el tipo de estudio fue descriptivo, la manera de como se fue recolectando los datos de información fueron por cuestionarios para determinar mejor los resultados y por que es un material que se puede usar sin necesidad de hacer muestras físicas.

Israel Tobías Morales Egüez (2021) *“la actividad física y la prevención del sedentarismo causada por la cuarentena en los estudiantes de primero de bachillerato del U.E Atahualpa de la ciudad de Ambato.”* se lo realizó con el objetivo de investigar como la actividad física adecuada contribuye a la prevención del sedentarismo través de una guía

de actividades que permite mejorar la calidad de vida en esta época de cuarentena. El estudio fue realizado mediante medios virtuales pues la crisis sanitaria no permite que el estudio se lo realice en el lugar de los hechos donde se encuentra el problema, también fue bibliográfico documental, exploratorio, descriptivo y correlacional de variables. La población que formo parte del estudio fueron 90 estudiantes. Los resultados obtenidos demuestran que existe una relación directa entre las variables investigadas, y se concluye que: La actividad física realizada correctamente influye de una manera positiva en el sedentarismo causado por la cuarentena en los estudiantes de primero de bachillerato de la U.E. Atahualpa Se espera que los resultados que se encuentren en esta investigación sean relevantes en futuros programas de actividad física.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Existe relación directa entre Ejercicios físicos y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021. Según la tabla: el estadístico Chi- cuadrado que devuelve un valor de significancia $p=0.002 < 0.05$.

La prueba del estadístico Chi- cuadrado que devuelve un valor de significancia $p=$ menor a 0.05 dando por aceptado que Ejercicios físicos y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey.

Influye directamente para elevar los ejercicios físicos en el área de educación física aprendizaje cooperativo del área de ciencias sociales ya que el Chi- cuadrado devuelve un valor de significancia $p= < 0.05$ dando por aceptado que existe una relación directa con Ejercicios físicos y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria.

Los alumnos adquieren más conocimientos sobre los cuidados del covid 19 y así pueden practicar sus ejercicios de manera cuidadosa en el área de educación física y deportes, el Chi- cuadrado devuelve un valor de significancia $p= < 0.05$ dando por aceptado que existe una relación directa con Ejercicios físicos y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria.

6.2. Recomendaciones

Se recomienda que los docentes que desarrollen sus actividades con el previo cuidado siempre y cumpliendo las medidas de seguridad para evitar inconvenientes de contagio en los alumnos de 5to de secundaria de la institución educativa.

Enseñar adecuadamente a los alumnos sobre los cuidados que se deben de tomar ante esta coyuntura que estamos pasando y enseñarle el correcto uso de protectores.

Los docentes deben de apoyar a sus alumnos y enseñarles mas informaciones sobre el problema que estamos pasando.

Los maestros deben tienen el deber de investigar mas sobre ejercicios que se van a practicar en casa para evitar los contagios.

CAPITULO V

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

García Yagual, Ronny Paúl (2018) realizo la siguiente investigación *“EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA EN FUTBOLISTAS DE 15 A 17 AÑOS EN LA LIGA CANTONAL DE LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA”*

Barre Sarango Johanna Pamela (2021) desarrollo el siguiente tema *“DESERCIÓN EDUCATIVA GENERADA A RAÍZ DE LA CUARENTENA OBLIGATORIA DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19, EN ESTUDIANTES DE BÁSICA ELEMENTAL Y MEDIA EN LA CIUDAD DE QUITO”*

Villao Magallán, Galo Daniel (2018) con la siguiente investigación *“EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL DESARROLLO DE LA FASE DE ACELERACIÓN EN LOS 100 METROS PLANOS EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO DE LA CATEGORÍA PRE-JUVENIL EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA”*

VARGAS ESPARZA, Goretti (2020) realizo el siguiente trabajo *“HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO DE SALUD DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19”*

Pozo Del Pezo, Wilson Geovanny (2017) con su investigación *“GIMNASIA LABORAL PARA DISMINUIR LOS EFECTOS DEL SENDETARISMO EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VIRGEN DEL CISNE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA”*

Sandra Jimena Jácome (2020) realizó el tema *“ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO EN TIEMPOS DE COVID-19”*

Miranda (2015) desarrolló un trabajo titulado *“RELACIÓN ENTRE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS ESCOLARES Y LA PRESENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA FISCAL CIUDAD DE MANTA DEL CANTÓN MANTA EN EL AÑO ESCOLAR 2015-2016”*.

Cervantes Aguilar, Verónica Catalina (2018) con el tema *“ESTUDIO COMPARATIVO DEL TRATAMIENTO EJERCICIO FÍSICOS Y AGENTES FÍSICOS EN PACIENTES CON LUMBALGIA CRÓNICA DE UN HOSPITAL NACIONAL DOS DE MAYO - LIMA”*

Soto Chávez, Juan Carlos (2020) realizó la investigación *“EDUCACIÓN AMBIENTAL Y PRÁCTICAS SALUDABLES VINCULADAS A LA COVID 19 EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA”*

Velásquez Cueva, Beatriz Edelmira (2015) realizó la siguiente investigación *“EL PROGRAMA “JUEGOS CON EJERCICIOS NEUROTRÓFICOS” EN LA AGRESIVIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 2027 “JOSÉ MARÍA ARGUEDAS “DE SAN MARTÍN DE PORRES”*

Gamarra Tapia, Flor Teresa Elizabeth (2021) presentó el siguiente tema *“ANSIEDAD Y LA MOTIVACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19 EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE PIMENTEL”*

William Hildefonso Cortez Perlado(2019) presento el tema “*ACTIVIDADES DEL BALONCESTO Y LA MOTIVACIÓN PARA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE SECUNDARIA, DE LA I.E. INCA GARCILASO DE LA VEGA*”

Murrugarra Coari, Fernando (2020) con la tesis “*VARIACIÓN DEL PESO CORPORAL DURANTE EL CONFINAMIENTO OBLIGATORIO POR COVID-19 EN NIÑOS DE LAS ALDEAS INFANTILES S.O.S ZÁRATE*”

ANEXO

CUESTIONARIO DE EJERCICIOS FÍSICOS EN PANDEMIA

Muchas gracias por su colaboración

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

EJERCICIOS FISICOS Y EL COVID 19 EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to AÑO DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. N°88106 JOSÈ CARLOS MARIATEGUI “HUARMEY – ANCASH 2021”

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	VARIABLES	TÉCNICA/ INSTRUMENTO
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Qué relación existe entre Ejercicios físicos y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar la relación que existe entre Ejercicios físicos y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL Existe relación entre Ejercicios físicos y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN no experimental y correlacional</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Correlacional y descriptivo</p>	<p>Población: está constituida por 100 estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021</p>	<p>VARIABLE 1: Ejercicios físicos.</p> <p>VARIABLE 2: Covid 19 en los estudiantes</p>	<p>• Técnica: -Observación. -Encuestas. - Registro de datos.</p> <p>• Instrumento: -Guía de observación. -Cuaderno de campo. -Cuestionario para Docentes. -Cuestionario para estudiantes. -Lista de Cotejo.</p>

<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>¿Qué relación existe entre actividad física y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021?</p> <p>¿Qué relación existe entre práctica de deportes y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Determinar la relación existe entre actividad física y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021</p> <p>Determinar la relación que existe entre práctica de deportes y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021</p>	<p>HIPOTESIS ESPECIFICO</p> <p>Existe relación entre actividad física y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021</p> <p>Existe relación entre práctica de deportes y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021</p>		<p>Muestra está constituida por 58 estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021</p>		
---	---	--	--	---	--	--

<p>¿Qué relación existe entre gimnasia y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021?</p>	<p>Determinar la relación que existe gimnasia y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021</p>	<p>Existe relación entre gimnasia y el Covid 19 en los estudiantes del 5to año del nivel secundaria de la I.E. N°88106 José Carlos Mariátegui Huarmey – Ancash 2021</p>				
---	---	---	--	--	--	--