

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN CON EL FINANCIAMIENTO DEL FEDU

### 1. Título del proyecto

Actividad física para la salud en la pandemia del COVID-19 en adultos mayores UNA-Puno, 2021.

### 2. Área de Investigación

Área de investigación	Línea de Investigación	Disciplina OCDE
Ciencias sociales	Ciencias del deporte y educación física	Ciencias del deporte y la aptitud física

### 3. Duración del proyecto (meses)

12 meses

### 4. Tipo de proyecto

<u>Individual</u>	<input checked="" type="radio"/>
<u>Multidisciplinario</u>	<input type="radio"/>
<u>Director de tesis pregrado</u>	<input type="radio"/>

### 4. Datos de los integrantes del proyecto

<b>Apellidos y Nombres</b>	Mamani Quispe Nelly Edith
<b>Escuela Profesional</b>	Educación Física
<b>Celular</b>	951822046
<b>Correo Electrónico</b>	nemamani@unap.edu.pe

- I. Título (El proyecto de tesis debe llevar un título que exprese en forma sintética su contenido, haciendo referencia en lo posible, al resultado final que se pretende lograr. Máx. palabras 25)

Actividad física para la salud en la pandemia del COVID-19 en adultos mayores de la UNA-Puno, 2021.

- II. Resumen del Proyecto de Tesis (Debe ser suficientemente informativo, presentando -igual que un trabajo científico- una descripción de los principales puntos que se abordarán, objetivos, metodología y resultados que se esperan)

El presente trabajo de investigación titulado: Actividad física para la salud en la pandemia del COVID-19 en adultos mayores de la UNA-Puno. En vista que estamos viviendo la pandemia requiere que pensemos no sólo en la seguridad individual, sino también en quienes nos rodean. Así mismo es importante adoptar un estilo de vida más activo y reducir el sedentarismo para enfrentar la pandemia de COVID-19, ante todo está la solidaridad entre todos, en la búsqueda de un mundo mejor y más saludable. Tiene como objetivo general; Determinar la incidencia del programa de actividad física para la salud en la pandemia del COVID-19 en adultos mayores de la UNA-Puno, el tipo de investigación es experimental con diseño cuasi experimental, el muestreo no probabilístico por conveniencia, los instrumentos para la selección el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), batería del test de condición física se utilizará el test de Senior Fitness (Rikli y Jones, 2001). y el consentimiento informado del programa de actividad

física consta: gimnasia aeróbica, step, crossfit, baile, danzas, fitness de combate, taichí, yoga y los hábitos de estilos de vida saludable, tendrá una duración de 12 meses, con una frecuencia de dos veces por semana, con intensidad leve a moderada, se utilizará las plataformas virtuales y redes sociales, la investigación pretende reducir el comportamiento sedentario, las enfermedades crónicas no transmisibles en la actual pandemia de COVID -19 (CELAFISCS, 2020).

**III. Palabras claves (Keywords) (Colocadas en orden de importancia. Máx. palabras: cinco)**

Actividad física, salud física, salud mental, adulto mayor, COVID-19.

**IV. Justificación del proyecto (Describa el problema y su relevancia como objeto de investigación. Es importante una clara definición y delimitación del problema que abordará la investigación, ya que temas cuya definición es difusa o amplísima son difíciles de evaluar y desarrollar)**

La presente investigación es relevante porque la actividad física es un comportamiento presente en las diferentes dimensiones de la existencia humana, debe ser considerada fundamental para la calidad de vida en todos los grupos etarios. La alta prevalencia de inactividad física tiene consecuencias para la salud individual y colectiva, con un impacto económico y social significativo. Para que todo el potencial de la práctica de actividad física sea alcanzado, su promoción combinada con la propuesta para reducir el comportamiento sedentario, debe verse como un desafío para todos, especialmente en tiempos de reducidas oportunidades de práctica, como en la actual pandemia de COVID -19 (CELAFISCS, 2020). El deporte y la actividad física son herramientas que benefician tanto a la salud física como la salud mental, las participaciones basadas en la actividad física son de eficacia probada y asociadas positivamente a las intervenciones en salud mental. Señalando de esta manera que existe una relación positiva entre los niveles altos de actividad física y un menor riesgo de padecer enfermedades de carácter físico y/o mental (Weinek, 2001). La situación mundial generada por la actual pandemia del COVID-19 ha propuesto diversas estrategias para mitigar el impacto de esta enfermedad. Dentro de las disposiciones establecidas por la OMS se ha implementado el confinamiento y el distanciamiento social, generando un cambio abrupto en los hábitos y rutinas diarias de las personas, impactando la actividad física, el ejercicio y el deporte. Esta medida de restricción aumenta la exposición al sedentarismo, condición que inicia o deteriora una enfermedad crónica no transmisible previa e incrementa el riesgo de mortalidad por la pandemia. El ejercicio debe ser una estrategia a tener en cuenta en tiempo de cuarentena, con el fin de proteger la salud física y mental de las personas, mantener una condición física saludable, cumpliendo así, con los principios y lineamientos metodológicos de la prescripción del ejercicio aplicando el programa de actividad física para la salud en los empleados de la universidad. El Perú actualmente forma parte de los países que atraviesan una transición nutricional que ha originado el incremento de las ECNT, sobre todo aquellas relacionadas a la obesidad. Esta investigación se realiza con la finalidad promocionar la práctica sistemática de la actividad física en la vida cotidiana en el marco de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en el contexto.

**V. Antecedentes del proyecto (Incluya el estado actual del conocimiento en el ámbito nacional e internacional. La revisión bibliográfica debe incluir en lo posible artículos científicos actuales, para evidenciar el conocimiento existente y el aporte de la Tesis propuesta. Esto es importante para el futuro artículo que resultará como producto de este trabajo)**

El programa de actividad física para la salud durante la pandemia del COVID-19 en adulto mayor de la UNA-Puno, responde a la evaluación virtual realizados en semestre anterior 2020-I,

observamos de los 281 participantes el 33.8% se encuentran en estado de sobre peso con indicios de obesidad, 13.5% se encuentran con obesidad moderada y 1.4% con obesidad severa y mórbida. A causa de confinamiento por la pandemia COVID 19, llevó a los seres humanos a una vida sedentaria, estrés, la depresión, la ansiedad, por el diagnostico obtenido es urgente promover la actividad física, deportiva y recreativa en el personal docente y administrativo de la universidad. Los resultados de la Organización Mundial de la Salud. El 65% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal (bajo peso) (OMS, 2016). La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. (Moreno, 2012). Para la estimación de la masa corporal, se utilizó el IMC o índice de Quetelet, que es el método aceptado clínica y epidemiológicamente (Duré, 2015; Sánchez, et al., 2015). El entrenamiento funcional como alternativa de acondicionamiento físico, en conjunto con la implementación de actividades recreativas, permite la potenciación de habilidades y capacidades físicas en el adulto mayor, para lo cual puede ser una alternativa lúdica eficaz que contribuye a incrementar la calidad de vida, tanto física como psico-social (Cabezas, 2017).

#### VI. Hipótesis del trabajo (Es el aporte proyectado de la investigación en la solución del problema)

**Hipótesis General:** El programa de actividad física incide significativamente en la salud por COVID-19 en adulto mayor de la UNA-Puno, 2021

**Hipótesis específicas:**

1. El nivel de actividad física del adulto mayor antes del programa es bajo y después del programa es moderado.
2. El nivel de condición física con el test de senior fitness antes se encuentra en la categoría malo y después del experimento se encuentra en la categoría bueno.
3. El índice de masa corporal antes se encuentran con obesidad y después de la aplicación del programa con sobrepeso.
4. La prescripción de ejercicios físicos en adultos mayores se relacionan significativamente frente a las enfermedades crónicas no transmisibles en los adultos mayores de la UNA-Puno.

#### VII. Objetivo general

Determinar el grado de incidencia del programa de actividad física para la salud por COVID-19 en el adulto mayor de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno, 2021.

#### VIII. Objetivos específicos

1. Diagnosticar el nivel de actividad física del adulto mayor antes y después del programa.
2. Evaluar el nivel de condición física con el test de senior fitness antes y después del experimento.
3. Comparar el índice de masa corporal antes y después de la aplicación del programa.
4. Prescribir los ejercicios físicos orientados hacia las enfermedades crónicas no transmisibles en los adultos mayores de la UNA-Puno.

#### IX. Metodología de investigación (Describir el(los) método(s) científico(s) que se empleará(n) para alcanzar los objetivos específicos, en forma coherente a la hipótesis de la investigación. Sustentar, con base bibliográfica, la pertinencia del(los) método(s) en términos de la representatividad de la muestra y de los resultados que se esperan alcanzar. Incluir los análisis estadísticos a utilizar)

La investigación es de enfoque cuantitativo, con un método hipotético deductivo. Se utilizará como instrumento de investigación el cuestionario de actividad física IPAQ, batería de test de

condición física senior fitness, IMC, Contorno de cintura-cadera, para la recolección y análisis de datos para confirmar un problema de investigación y conocer la verdad y falsedad de la hipótesis. Corresponde a la investigación experimental porque consiste en hacer un cambio en el valor de una variable (Vi) Programa de actividad física y observar su efecto en otra variable (Vd) Salud. Esto se lleva a cabo en condiciones rigurosamente controladas, con el fin de describir de qué modo o porque causa se produce una situación o acontecimiento particular. Los métodos experimentales son los adecuados para poner a prueba hipótesis de relaciones causales. Diseño pretest-postest de un solo grupo, en este diseño antes de introducir la variable independiente se utilizó el cuestionario de actividad física IPAQ, batería de test de condición física senior fitness, IMC y la aplicación del programa de actividad física duración de 12 meses, frecuencia dos veces por semana, con intensidad leve a moderada es de corte longitudinal porque se recolecto datos al inicio del experimento, procesos y al finalizar para analizar los cambios en un tiempo (Hernández, 2017).

#### **X. Referencias (Listar las citas bibliográficas con el estilo adecuado a su especialidad)**

1. Alba, J. (2005). Test funcionales. Cineantropometría y prescripción del entrenamiento en el deporte y la actividad física. España. Edit. Kinesis.
2. Cabezas, M., Mites, J., y Aguilar, P. (2017). Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 36(4) págs. 1-13
3. CELAFISCS (2020). Manifiesto del Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul
4. Duré, T. (2012), Grupo colaborador de Navarra. ¿Son válidas las curvas y tablas de crecimiento españolas actuales? Nutrición hospitalaria, 27(1), 244-251
5. López, L. (2002). Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales. Edit. Dossat. España.
6. Márquez, S.& Garatachea, N. (2010). Actividad Física y Salud. Edit. FUNIBER. España.
7. Martínez, V. (2010). Actividad física, salud y calidad de vida. Edit. Fundación Estudiantes, Universidad Autónoma de Madrid y autores.
8. OMS. (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
9. Pan American Health Organization. Rapid Assessment of COVID-19 Impact on NCD Programs in the Region of the Americas. 4 June 2020. Disponible en: <https://www.paho.org/en/documents/rapid-assessment-service-delivery-ncdsduring-covid-19-pandemic-americas-4-june-2020>
10. Redondo, B. (2002). Isostretching. La gimnasia de la espalda. España. Edit. Paidotribo.
11. Ros, J. (2009). Actividad física y salud. España. Edit. Novograf.
12. Scharll, M. (2001). La actividad física en la tercera edad. España. Edit. Paidotribo.
13. Schmidt, M.; Preisinger, E.; Wimpffen, H. (2007). Gimnasia para la Osteoporosis. España. Edit. Paidotribo.
14. Soler, A. (2009). Practicar ejercicio físico en la vejez. Edit. INDE. España.
15. Tarqui, C., & Sánchez, J. (2010). Situación Nutricional del Perú 2010. Informe Preliminar. Lima: Instituto Nacional de Salud.
16. Weineck, J. (2001). Salud, Ejercicio y Deporte. Edit. Paidotribo. España.

#### **XI. Uso de los resultados y contribuciones del proyecto (Señalar el posible uso de los resultados y la contribución de los mismos)**

Esta investigación se realiza con la finalidad de promover los hábitos saludables y la práctica sistemática de la actividad física en la vida cotidiana y accesibles para las personas adultos mayores en el marco de la prevención del sobrepeso y la obesidad en el contexto. Permitirá proponer actividades físicas sostenibles en este grupo etario.

## **XII. Impactos esperados**

### **i. Impactos en Ciencia y Tecnología**

Permitirá identificar el nivel de actividad física y las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto mayor en esta institución superior, que nos conciernen a todos miembros de la comunidad universitaria lo cual nos permitirán utilizar el conocimiento científico para tomar decisiones en proponer algunas alternativas de solución a los problemas que se detecten.

La ciencia, tecnología e innovación son instrumentos importantes que nos permitirán erradicar la obesidad y mejorar la salud de los adultos mayores.

Promover investigaciones interdisciplinarios y transdisciplinarios a más de 3820msnm para encontrar desafíos que se enfrenta nuestra población.

### **ii. Impactos económicos**

Fomentar redes de investigadores de diferentes disciplinas y generar nuevos conocimientos, a fin de encontrar soluciones a nivel local, regional y compartir laboratorios y programas sostenibles en este grupo etario.

Los hábitos de actividad física minian las enfermedades por lo tanto las empresas se convierten en más saludables.

Crear fuentes de financiamiento de la investigación y desarrollo para promover actividades físicas en la sociedad y desarrollar las propuestas de solución en la mejora de la calidad de vida de la población.

### **iii. Impactos sociales**

Frente a la pandemia mundial y la cuarentena de permanecer dentro de sus hogares los resultados de la investigación permitirán dar a conocer a los (docentes, administrativos y sociedad) para la implementación de estrategias pertinentes en bien de la calidad de vida de los adultos mayores.

### **iv. Impactos ambientales**

Aprovechar las sugerencias de la investigación para minimizar los problemas que padecen los adultos mayores, también para afrontar los cambios del entorno ambiental, climatológicos, en especial permitirán promover los vínculos o macro convenios en instituciones públicas y privadas con la universidad de acuerdo a los resultados de la investigación.

## **XIII. Recursos necesarios (Infraestructura, equipos y principales tecnologías en uso relacionadas con la temática del proyecto, señale medios y recursos para realizar el proyecto)**

Infraestructura: será virtual ZOOM,  
Equipo antropométrico: balanza metálica con plataforma, tallímetros según especificaciones técnicas, cinta métrica flexible e inelástica.

Materiales deportivos: colchonetas pequeñas, escalera, cuerdas, pelotas medicinales, pelotas etc.  
 Materiales de reciclables: periódicos, bolsas de plástico, etc.  
 Material de apoyo: calculadoras, Formato SIEN (Sistema de información del estado nutricional), libro de seguimiento,  
 Materiales de logística: Fichas individuales, test de habilidades físicas. Ficha de consentimiento de los padres de familia.

**XIV. Localización del proyecto (indicar donde se llevará a cabo el proyecto)**

En la universidad nacional del altiplano de Puno que se encuentran aproximadamente a 3820msnm hasta los 4800msnm, está situada al lado Noreste, fue creada en 1856 por el presidente de la Republica Ramón Castilla, el 30 de diciembre del 2017 con Resolución del Consejo Directivo N° 101-2017-SUNEDU/CD, por el cual la SUNEDU otorga la licencia institucional a la Universidad actualmente, cuenta 19 facultades, 35 escuelas profesionales.

**XV. Cronograma de actividades**

Actividad	2021											
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Elaboración del proyecto	X	X										
Presentación del proyecto			X									
Validación de los instrumentos				X								
Aplicación de los instrumentos				X	X	X	X	X	X			
Presentación de la primera parte de la investigación					X							
Marco teórico				X	X	X	X	X	X	X		
Sistema de investigación recopilado				X	X	X	X	X	X	X		
Redacción de la segunda parte de la investigación								X				
Presentación de la investigación concluida												X
Publicación												X

**XVI. Presupuesto**

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
Millar Papel bond 80 gr	Proyecto	30.00	04	120.00
Adquisición de bibliografía	Informe	230.00	4	520.00
ZOOM	Recibos	200.00	4	500.00
Materiales deportivos	Protocolo	40.00	50	2000.00
Materiales de medición	Varios	150.00	04	600.00
<b>Sub-total</b>				<b>S/. 3740.00</b>
Impresión borrador de tesis	Tesis	40.00	06	240.00
Impresión de tesis	Tesis	50.00	06	300.00
Estadístico	Tesis	500	01	500.00
<b>Sub-total</b>				<b>S/. 1040.00</b>
BIENES				3740.00
SERVICIOS				1040.00
<b>TOTAL</b>				<b>S/. 4780.00</b>