



ANEXO 1

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

1. Título del proyecto

Cambios en el estilo de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes de la región de Puno en tiempos de pandemia

2. Área de Investigación

| Área de investigación | Línea de Investigación | Disciplina OCDE |
|-----------------------------|------------------------|-----------------|
| Ciencias médicas y de salud | Ciencias de la salud | Salud pública |

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

| | |
|----------------------------|---------------------------|
| Apellidos y Nombres | Flores Paredes Alcides |
| Escuela Profesional | Educación Física |
| Celular | 951967659 |
| Correo Electrónico | alcidesflores@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)

Cambios en el estilo de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes de la región de Puno en tiempos de pandemia

- 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)

La pandemia de la COVID-19 está provocando enormes cambios en las actividades de vida diaria de las personas. Los cambios de estilo de vida se han modificado, los niveles de actividad física han disminuido, el tiempo frente a la pantalla se ha incrementado produciendo inactividad física y sedentarismo. Se planteará como objetivo determinar la asociación directa entre los cambios de estilo de vida en la actividad física frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 18 años de la región de Puno. El enfoque que se utilizará es cuantitativo, el tipo de investigación que se asumió es el básico con diseño descriptivo correlacional múltiple. Se aplicará una muestra no probabilística intencionada de 665 adolescentes (341 mujeres y 324 varones) con promedio de edad de (14.14 ± 1.34) . Los instrumentos utilizados serán el cuestionario de estilos de vida, actividad



física, el tiempo frente a la pantalla y las mediciones antropométricas de peso corporal y talla de pie.

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

Confinamiento, ordenador, problemas de salud, sedentarismo

IV. Justificación del proyecto (Describe 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)

El presente estudio se realiza porque la obesidad antes de la pandemia ya era considerada uno de los principales problemas de salud pública tanto en países desarrollados como en países en vías de desarrollo debido a la estrecha relación con el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus tipo 2, cardiovasculares, neurodegenerativa y algunos tipos de cáncer (Duarte, 2015). En las últimas décadas el sobrepeso y la obesidad en la infancia y la adolescencia se han incrementado a nivel mundial, esta realidad se relaciona con la falta de actividad física, estilos de vida y comportamientos alimenticios poco saludables (Pardos-Mainer et al., 2021).

La prevalencia del sobrepeso y obesidad se ha incrementado del 4% en 1975 a más del 18% en 2016, este incremento es igual en ambos sexos: 18% en mujeres y un 19% en varones con sobrepeso (OMS., 2020), se necesita mediaciones en estas edades que son de vital importancia por su seguimiento, es decir, la mayoría de obesos a los 18 años fueron obesos o tenían sobrepeso a los 14 años (Starc, C., y Strel, 2011).

En España la prevalencia alcanza el 46% con mayor tendencia en los hombres, en América Latina el porcentaje llega al 50% de sobrepeso y obesidad en niños de entre 5 y 9 años. El exceso de peso afecta negativamente la función motora de un niño, provocando una baja capacidad para desarrollar las habilidades motoras básicas (Guzmán-Muñoz et al., 2020).

El periodo de confinamiento tuvo un impacto negativo en la salud y estilo de vida de los niños y adolescentes modificando sus patrones de alimentación, actividades diarias, reducción de la duración del sueño y la disminución de la actividad física asociados con factores que contribuyen a la inactividad física y al tiempo de pantalla prolongado (Alvarado et al., 2021; Arévalo et al., 2020). La infraestructura de la casa se muestra como un indicador que ahonda en las desigualdades sociales y el impacto que tiene en los escolares, se requiere repensar del impacto psicosocial que esta situación va a generar a largo plazo en la salud física y mental (Bustos-Arriagada et al., 2021; Giráldez et al., 2020; Łuszczki et al., 2021; Paterson et al., 2021; Tíscar-González et al., 2021; Yomoda & Kurita, 2021).

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)

Dunton, Do y Wang (2020) mencionan que los cambios a corto plazo en la actividad física y el sedentarismo como reacción al COVID-19 pueden afianzarse permanentemente, lo que lleva a un mayor riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares en los niños. Se requiere planificar políticas y estrategias orientadas a promover la AF y reducir el sedentarismo durante los próximos 12 meses. Por otra parte, Ruíz et al., (2020) en sus hallazgos señalan que una mayor prevalencia de inactividad se observó en los adolescentes, pero reducciones de la actividad física y el consumo de alimentos habituales ultraprocesados durante la pandemia fue más pronunciado en América Latina. Los hallazgos refuerzan la importancia de promover un estilo de vida saludable, es decir, actividad física, ejercicio y dieta, durante los periodos de aislamiento social.



Del mismo modo González et al., (2017) señalan que existe una relación entre obesidad y depresión infantil y una influencia familiar. A esta problemática se suma el tiempo que pasan los escolares en el tiempo de pantalla (TP) y sus efectos negativos que provocan en su salud producido por la emergencia sanitaria.

Pérez et al., (2018) concluyen que la prevalencia de sobrepeso fue de 24,9% y la de obesidad, de 8,2%. El 25,8% presentaban obesidad abdominal. El 4% de los escolares con normopeso tenían obesidad abdominal. Además, señala que estos datos ponen de manifiesto que se deben promover medidas de prevención primaria a edades tempranas encaminadas a disminuir la prevalencia de este factor de riesgo y a evitar complicaciones futuras. La prevalencia de exceso de peso, si no se tiene en cuenta la obesidad abdominal, se estaría infraestimando.

En la misma línea Telford, Signal, Hofman y Gusso, (2021) refieren que los adolescentes no fueron lo suficientemente activos durante el confinamiento y algunos subgrupos se vieron más afectados que otros por las restricciones. Es probable que las pandemias formen parte de nuestro futuro y se necesitan más estudios para comprender su impacto en la salud y el bienestar de los adolescentes.

Moral, Agraso, Ramos, Jiménez y Jiménez, (2020) plantean la importancia que se requiere la necesidad de involucrar a la comunidad educativa, las familias y los medios de comunicación para promover hábitos de vida saludables que puedan ayudar a los profesionales de la actividad física y el deporte en el desarrollo de propuestas teórico-prácticas orientadas a mejorar la salud de los estudiantes. Por ese motivo, es medular iniciar la presente investigación donde se plantea como objetivo determinar los efectos de la actividad física sobre el tiempo sentado frente al ordenador y el IMC, en adolescentes de 12 a 18 años de edad en la Región de Puno 2021.

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

Existe relación directa entre los cambios en el estilo de vida, la actividad física, el tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes de la región de Puno en tiempos de pandemia

VII. Objetivo general

Determinar los cambios en el estilo de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes de la región de Puno en tiempos de pandemia

VIII. Objetivos específicos

Evaluar los cambios en el estilo de vida, en adolescentes de la región de Puno en tiempos de pandemia.
Analizar el nivel de actividad física, en adolescentes de la región de Puno en tiempos de pandemia
Analizar el tiempo frente a la pantalla en adolescentes de la región de Puno en tiempos de pandemia.
Contrastar el índice de masa corporal en adolescentes de la región de Puno en tiempos de pandemia

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 presente investigación se desarrollará bajo el paradigma cuantitativo
Método: Hipotético deductivo.



La técnica a emplearse será la encuesta y la observación
El instrumento a utilizarse es el cuestionario de estilos de vida saludable
Tipo de investigación: Básica
Diseño de investigación, es el descriptivo correlacional
En la presente investigación se asumirá el diseño: Descriptivo correlacional múltiple
Donde
M = Muestra
O1 = Variable 1 cambios de estilo de vida
O2 = Variable 2 actividad física
O3= variable 3 tiempo frente a la pantalla
O4= IMC
r = Relación de las variables de estudio.
Población:
Conformada de un total de 4500 adolescentes de la región de Puno
Muestra es de tipo no probabilística se trabajará con 665 adolescentes (341 mujeres y 324 varones)
Métodos de análisis de datos:
Las medidas de tendencia central:
Media aritmética

Mediana:

Moda:

Medidas de dispersión:

La varianza:

Desviación Media:
Coeficiente de variabilidad:

Kurtosis:

La r de Pearson:

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

Aguilar-Cordero, María José., León-Ríos, Ximena Alejandra., Rojas-Carvajal, Ana María., Latorre-García, Julio., Pérez Castillo, Íñigo María., e Sánchez-López, Antonio Manuel. (2021). Effects of physical activity on quality of life in overweight and obese children. *Nutricion Hospitalaria*, 38(4), 736–741. Doi <https://doi.org/10.20960/nh.03373>

Alvarado Alvarado, Diego., Gómez Vargas Luís., y Galle Santana, Fernando. (2021). Impacto en los niveles de actividad física de las personas por consecuencia de la cuarentena durante la pandemia del COVID-19. Una revisión sistemática. *Revista Horizonte Ciencias de la Actividad Física*, 12(1), 34–49. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8019633>

Alvarez-Pitti, Julio., Casajús Mallén, José. A., Leis Trabazo, Rosaura., Lucía, Alejandro., López de Lara, Diego., Moreno Aznar, Luis. A., y Rodríguez Martínez, Gerardo. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría*. Doi <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>



- Androutsos, Odysseas., Perperidi, María., Georgiou, Christos., e Chouliaras, Giorgos. (2021). Lifestyle changes and determinants of children's and adolescents' body weight increase during the first COVID-19 lockdown in Greece: The COV-EAT study. *Nutrients*, 13(3), 1–11. Doi <https://doi.org/10.3390/nu13030930>
- Arévalo, Harold., Urina Triana, Miguel., e Santacruz, Juan. Carlos. (2020). Impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por SARS-CoV-2. *Revista de Colombia de Cardiología*, 27(6), 589–596. Doi <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rccar.2020.09.003>
- Arufe Giráldez, Víctor., Cachón Zagalaz, Javier., Zagalaz Sánchez, María Luisa., Sanmiguel-Rodríguez, Alberto., y González Valero, Gabriel. (2020). Equipamiento y uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los hogares españoles durante el periodo de confinamiento. Asociación con los hábitos sociales, estilo de vida y actividad física de los niños menores de 12 años. *Revista Latina*, 78, 183–204. Doi <https://doi.org/10.4185/RLCS-20>
- Baena Morales, Salvador., Tauler Riera, Pedro., Aguiló Pons, Antoni., e García Taibo, Olalla. (2021). Physical activity recommendations during the covid-19 pandemic: A practical approach for different target groups. *Nutricion Hospitalaria*, 38(1), 194–200. Doi <https://doi.org/10.20960/nh.03363>
- Bates, Lauren. C., Zieff, Gabriel., Stanford, Kathleen., Moore, Justin. B., Kerr, Zachary. Y., Hanson, Erick. D., Gibbs, Bethany. Barone., Kline, Christopher. E., e Stoner, Lee. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Sedentary Behavior, and Sleep. *Children*, 7(138). Doi <https://doi.org/http://doi:10.3390/children7090138>
- Becker, Stephen. P., e Gregory, Alice. M. (2020). Editorial Perspective: Perils and promise for child and adolescent sleep and associated psychopathology during the COVID-19 pandemic. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 61(7), 757–759. Doi <https://doi.org/10.1111/jcpp.13278>
- Boente-Antela, Brais., Leirós-Rodríguez, Raquel., y García-Soidán, José Luis. (2020). ¿Los menores españoles, en su tiempo libre, prefieren dispositivos electrónicos o actividad física? *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(2), 347–364. Doi <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.6160>
- Bosch, Montserrat Romaguera. (2014). Cómo incentivar la actividad física en los niños: piensa globalmente, actúa localmente. *FMC Formacion Medica Continuada En Atencion Primaria*, 21(8), 475–478. Doi [https://doi.org/10.1016/s1134-2072\(14\)70822-9](https://doi.org/10.1016/s1134-2072(14)70822-9)
- Brzęk, Anna., Strauss, Markus., Sanchis-Gomar, Fabian., e Leischik, Roman. (2021). Physical activity, screen time, sedentary and sleeping habits of polish preschoolers during the covid-19 pandemic and who's recommendations: An observational cohort study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). Doi <https://doi.org/10.3390/ijerph18211173>
- Bustos-Arriagada, Edson., Fuentealba-Urra, Sergio., Etchegaray-Armijo, Karina., Quintana-Aguirre, Nicolás., e Castillo-Valenzuela, Oscar. (2021). Feeding behaviour and lifestyle of children and adolescents one year after lockdown by the covid-19 pandemic in chile. *Nutrients*, 13(11), 1–10. Doi <https://doi.org/10.3390/nu13114138>
- Carvalho, Fabio Fortunato., Freitas, Débora Duarte., y Akerman, Marco. (2021). O “Novo Normal” Na Atividade Física E Saúde: Pandemias E Uberização? *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 27, e27022. Doi <https://doi.org/10.22456/1982-8918.105524>
- Chambonniere, Camille., Lambert, Céline., Fearnbach, Nicole., Tardieu, Michéle., Fillon, Alicia., Genin, Pauline., Larras, Benjamin., Melsens, Pierre., Bois, Julien., Pereira, Bruno., Tremblay, Angelo., Thivel, David., e Duclos, Martine. (2021). Effect of the COVID-19 lockdown on physical activity and sedentary behaviors in French children and adolescents: New results from the ONAPS national survey. *European Journal of Integrative Medicine*, 43(December 2020), 101308. Doi <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2021.101308>
- Chi, Xianli., Liang, Kaixin., Chen, Si-Tong., Huang, Qiaomin., Huang, Liuyue., Yu, Qian., Jiao, Can., Guo, Tianyou., Stubbs, Brendon., Hossain, Md. Mahbud., Yeung, Albert., Kong, Zhaowei., e Zou, Liye. (2021). Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(3), 100218. Doi <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.100218>
- Duarte, Rosa María. (2015). Obesidad y sobrepeso: una epidemia mundial. *Rev Med Hondur*, 83(2), 5–6. Doi <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2015/pdf/Vol83-1-2-2015-2.pdf>



- Dunton, Genevieve F., Do, Bridgette., e Wang, Shirlene. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20(1), 1–13. Doi <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>
- Fuenzalida, Carlos Diaz., Morales Mendoza, Alejandra., Rodríguez Campos, Héctor., Valdivia Moreno, José., Herrera-Valenzuela, Tomás., Guzmán-Muñoz, Eduardo., Magnani Branco, Braulio Henrique y Valdés-Badilla, Pablo. (2021). Relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19 50(4). Recuperado de <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1557/1078>
- Fung Fallas, Michelle., Rojas Mora, Erick. José., y Delgado Castro, Liseth Gabriela. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Medica Sinergia*, 5(6), e370. Doir <https://doi.org/10.31434/rms.v5i6.370>
- Gómez-Campos, Rossana. A., Fuentes-López, José Damian., Puño Canqui, Luís Guillermo., Arruda, Miguel., y Cossio-Bolaños, Marco Antonio. (2016). Reproducibilidad de un cuestionario que valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud. *Salud Uninorte*, 32(1), 95–104. Doi <https://doi.org/10.14482/sun.32.1.8477>
- Guzmán-Muñoz, Edaurdo., Valdés-Badilla, Pablo., Concha-Cisternas, Yeny., Méndez-Rebolledo, Guillermo., e Castillo-Retamal, Marcelo. (2020). Methods for measuring physical activity in children and their relationship with nutritional status: A narrative review. *Archivos de Medicina Del Deporte*, 37(3), 197–203. Recuperado de <http://200.9.234.120/handle/ucm/3302>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Edit. McGrawHill. Ed. Cuarta.
- Hyunshik, Kim., Jiameng, Ma., Sunkyoung, Lee., e Ying, Gu. (2021). Change in Japanese children's 24-hour movement guidelines and mental health during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, 11(1), 1–9. Doi <https://doi.org/10.1038/s41598-021-01803-4>
- Jovanović, Gordana Kendel., Zubalj, Nataša Dragaš., Majanović, Sanja Klobucar., Rahelić, Dario., Rahelić, Valentina., Lončar, Jelena Vucak., e Žeželj, Sandra Pavicic. (2021). The outcome of COVID-19 lockdown on changes in body mass index and lifestyle among croatian schoolchildren: A cross-sectional study. *Nutrients*, 13(11), 1–19. Doi <https://doi.org/10.3390/nu13113788>
- Łuszczki, Edyta., Bartosiewicz, Anna., Pezdan-śliż, Iwona., Kuchciak, Maciej., Jagielski, Paweł., Oleksy, Łukasz., Stolarczyk, Artur., e Dereń, Katarzyna. (2021). Children's eating habits, physical activity, sleep, and media usage before and during COVID-19 pandemic in Poland. *Nutrients*, 13(7), 1–12. Doi <https://doi.org/10.3390/nu13072447>
- Márquez Arabia, Jorge Jaime. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Viref Revista de Educación Física*, 9(2), 43–56. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- Maugeri, Grazia., e Musumeci, Giuseppe. (2021). Adapted physical activity to ensure the physical and psychological well-being of COVID-19 patients. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(1), 4–11. Doi <https://doi.org/10.3390/jfkm6010013>
- Moreno-Villares, José Manuel., y Galiano-Segovia, María José. (2019). El tiempo frente a las pantallas: la nueva variable en la salud infantil y juvenil. *Nutricion Hospitalaria*, 36(6), 1235–1236. Doi <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20960/nh.02932>
- Norris, Emma., van Steen, Tommy., Direito, Artur., e Stamatakis, Emmanuel. (2020). Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(14), 826–838. Doi <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100502>
- OMS. (2021). *Obesidad y sobrepeso, datos y cifras*. Ginebra Suiza. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2019). *Coronavirus causante del síndrome de oriente medio (MERS-Cov)*. Recuperado de [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratory-syndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratory-syndrome-coronavirus-(mers-cov))
- OMS. (2020). *Actividad física, datos y cifras*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Oñate-Navarrete, Cristian., Aranela-Castro, Sofía., Navarrete-Cerda, Cristian., y Sepúlveda-Urra, Carlos. (2021). Asociación del enfoque en competencia motora y habilidades motrices, con la mantención de la adherencia a la actividad física en adolescentes. Una revisión de alcance (Association of the focus on motor competence and motor skills, with the maintenance o. *Retos*, 42, 735–743. Doi <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86663>

- Ortiz-Sánchez, José Antonio., Del Pozo-Cruz, Jesús., Alfonso-Rosa, Rosa María., Gallardo-Gómez, Daniel., y Álvarez-Barbosa, Francisco. (2021). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales (Effects of sedentary school-age children: a systematic review of longitudinal studies). *Retos*, 2041(40), 404–412. Doi <https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.83028>
- Ostermeier, Emma., Tucker, Patricia., Clark, Andrew., Seabrook, Jaime. A., e Gilliland, Jason. (2021). Parents' report of canadian elementary school children's physical activity and screen time during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 1–14. Doi <https://doi.org/10.3390/ijerph182312352>
- Pardos-Mainer, Elena., Gou-Forcada, Borja., Sagarra-Romero, Lucia., Morales, Santiago Calero., & Concepción, Raúl Ricardo Fernando. (2021). Obesity, school intervention, physical activity and healthy lifestyles in spanish children. *Revista Cubana de Salud Publica*, 47(2), 1–23. Recuperado de <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1096>
- Paterson, Derek. C., Ramage, Katelynn., Moore, Sarah. A., Riaz, Negin., Tremblay, Mark. S., e Faulkner, Guy. (2021). Exploring the impact of COVID-19 on the movement behaviors of children and youth: A scoping review of evidence after the first year. *Journal of Sport and Health Science*, 00. Doi <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.07.001>
- Ramírez-Ortiz, Jairo., Castro-Quintero, Diego., Lerma-Córdoba, Carmen., Yela-Ceballos, Francisco., e Escobar-Córdoba, Franklin. (2020). Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4). Doi <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Rivero González, Marlen., Ordoñez DelaCruz, Diana Milena., Sosa Palacios, Oramis., Ordoñez DelaCruz, Maryoly., Rico Fragozo, Karen., y Rivero González, Thaily. (2021). Alimentación, nutrición y actividad física en niños y adolescentes diabéticos. *Revista Cubana de Pediatría*, 93(2), 1–18. Recuperado de <http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1303>
- Rossi, Lea., Behme, Nick., & Breuer, Christoph. (2021). Physical activity of children and adolescents during the COVID-19 pandemic—A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). Doi <https://doi.org/10.3390/ijerph182111440>
- Ruíz-Roso, María Belén., De Carvalho Padilha, Patricia., Matilla-Escalante, Diana., Brun, Paola., Ulloa, Natalia., Acevedo-Correa, Diofanor., Ferreira Peres, Wilsa Arantes., Martorell, Miquel., Bousquet Carrilho, Thais Rangel., De Oliveira Cardoso, Leticia., Carrasco-Marín, Fernanda., Paternina-Sierra, Katherine., Lopez de las Hazas, María-Carmen., Rodríguez-Meza, Jhon. E., Villalba-Montero, Luisa. F., Bernabé, Giulia., Pauletto, Anthony., Taci, Xhoajda., Cárcamo-Regla, Richard, e ... Dávalos, Alberto. (2020). Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries. *Nutrients*, 12(2289), 1–13. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32751721/>
- Starc, Gregor., e Strel, Janko. (2011). Tracking excess weight and obesity from childhood to young adulthood: a 12-year prospective cohort study in Slovenia. *Public Health Nutr.*, 14(1), 49–55. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20392312/>
- Tíscar-González, Verónica., Santiago-Garín, Jaione., Moreno-Casbas, Teresa., Zorrilla-Martínez, Iñaki., Nonide-Robles, Marta., e Portuondo-Jiménez, Janire. (2021). Percepciones y vivencias de escolares de 7 a 8 años del País Vasco durante la alerta sanitaria COVID-19. *Gaceta Sanitaria*, xx, 1–6. Doi <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.11.006>
- Velde, Gabrielle., Lubrecht, Judith., Arayess, Lisanne., van Loo, Christiana., Hesselink, Marjin., Reijnders, Dorien., e Vreugdenhil, Anita. (2021). Physical activity behaviour and screen time in Dutch children during the COVID-19 pandemic: Pre-, during- and post-school closures. *Pediatric Obesity*, 16(9), 1–7. Doi <https://doi.org/10.1111/ijpo.12779>
- Vicente-Rodríguez, Germán., Benito, Pedro J., y Casajús, José A. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria*, 33, 1–21. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016001500001
- Yomoda, Kenji., e Kurita, Shohei. (2021). Influence of social distancing during the COVID-19 pandemic on physical activity in children: A scoping review of the literature. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 19(3), 195–203. Doi <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2021.04.002>



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

La presente investigación contribuirá significativamente con el tema de salud pública que son los estilos de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el IMC en adolescentes de la región de Puno 2022 y de esa manera realizar actividades de prevención y promoción de actividades físicas saludables al interior de las familias de los adolescentes.

XII. Impactos esperados

i. Impactos en Ciencia y Tecnología

Evidenciar científicamente los beneficios de la práctica de la actividad física sistemática en el organismo y cuanto esto influye en la prevención y promoción de estilos de vida saludable por otro lado legitimar científicamente los múltiples beneficios de la actividad física sobre el organismo en los adolescentes.

ii. Impactos económicos

La presente investigación asume relevancia, por su bajo costo el de determinar los cambios de estilos de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el IMC en adolescentes de la región de Puno 2022. Y esto cuanto repercute en la salud de los adolescentes en, la prevención y promoción de la salud es de un bajo costo respecto a la intervención en donde el estado invierte grandes cantidades de dinero.

iii. Impactos sociales

La presente investigación desarrolla un gran impacto social por ser un tema de salud pública, como son los cambios de estilo de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el IMC en adolescentes de la región de Puno 2022. Además, su aplicación al interior de la universidad se hace necesaria en donde se formará hábitos de vida saludables que permitirá asumir estilos de vida saludables en los adolescentes, por un mejor desarrollo humano además de masificar la actividad física por sus múltiples beneficios a nivel físico, psicológico, personal y sobre mejorando la condición física en los adolescentes.

iv. Impactos ambientales

La formación de estilos de vida saludable contribuirá en el impacto ambiental ya que los adolescentes podrán realizar actividades al aire libre y tendrá un impacto en la salud pública, como son los cambios de estilo de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el IMC en adolescentes de la región de Puno 2022. Además, su aplicación al interior de la universidad se hace necesaria en donde se formará hábitos de vida saludables que permitirá asumir estilos de vida saludables en los adolescentes, por un mejor desarrollo humano además de masificar la actividad física por sus múltiples beneficios a nivel físico, psicológico, personal y sobre mejorando la condición física en los adolescentes.

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: Plataformas deportivas de la Región de Puno



Data Display: proyección de alcances y resultados de la investigación
Memorias USB.
Cámara fotográfica, evidencia fotográfica

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

Se realizará en la región de Puno

XV. Cronograma de actividades

| Actividad | Trimestres 2022 | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | e | f | m | a | m | j | j | a | s | o | n | d |
| Problema | ■ | | | | | | | | | | | |
| Base teóricas | ■ | ■ | | | | | | | | | | |
| Hipótesis y variables | | ■ | ■ | | | | | | | | | |
| Ejecución del proyecto | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Aplicación de los instrumentos respectivos | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Procesamiento y análisis de datos | | | | | | | | | | ■ | ■ | |
| Conclusiones | | | | | | | | | | | ■ | ■ |
| Informe | | | | | | | | | | | | ■ |

XVI. Presupuesto

| Descripción | Unidad de medida | Costo Unitario (S/.) | Cantidad | Costo total (S/.) |
|-------------------------|------------------|----------------------|-----------|--------------------|
| USB | | S/. 40.00 | 02 | S/. 80.00 |
| Fólderes | | S/. 0.50 | 15 | S/. 6.00 |
| Lapiceros | | S/. 1.00 | 15 | S/. 15.00 |
| Cámara fotográfica | | S/. 1000.00 | 01 | S/. 1000.00 |
| Balanza digital | | S/. 200.00 | 02 | S/. 1529.00 |
| Tallimetro | | S/. 120.00 | 01 | S/. 1700.00 |
| Servicio de internet | | S/. 1.00 | 100 horas | S/. 100.00 |
| Servicio de fotocopiado | | S/. 0.10 | 700 hojas | S/. 70.00 |
| Trabajo de campo | | S/. 200.00 | 13 | S/. 2600.00 |
| TOTAL | | | | S/. 7100,00 |