

NOMBRE DEL TRABAJO

Proyecto FEDU 2023.docx

AUTOR

Luis

RECUENTO DE PALABRAS

4230 Words

RECUENTO DE CARACTERES

24727 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

19 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

101.4KB

FECHA DE ENTREGA

Jan 26, 2023 6:15 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 26, 2023 6:15 PM GMT-5**● 16% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)



1. Título del proyecto

Evaluación de capacidades físicas del personal de seguridad de la Universidad Nacional del Altiplano - 2023

2. Área de Investigación

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

3. Duración del proyecto (meses)

Enero 2023 a diciembre del 2023

4. Tipo de proyecto

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

4. Datos de los integrantes del proyecto

Apellidos y Nombres	Puño Canqui Luis Guillermo
Escuela Profesional	Educación Física
Celular	944257487
Correo Electrónico	luisg@unap.edu.pe
Apellidos y Nombres	Avilés Puma Basilide
Escuela Profesional	Educación Física
Celular	950057705
Correo Electrónico	baviles@unap.edu.pe
Apellidos y Nombres	Sardón Ari Danitza Luisa
Escuela Profesional	Educación Primaria



Celular	969969910
Correo Electrónico	danitzasardon@unap.edu.pe
Apellidos y Nombres	Huayanca Medina Pedro Carlos
Escuela Profesional	Educación Física
Celular	951151602
Correo Electrónico	phuayanca@unap.edu.pe

I. Título

Evaluación de capacidades físicas del personal de seguridad de la Universidad Nacional del Altiplano - 2023

II. Resumen del Proyecto de Tesis

El trabajo de investigación tiene como objetivo general determinar el nivel de capacidades físicas del personal de seguridad de la Universidad Nacional del Altiplano – 2023, esta investigación estará guiado por el diseño descriptivo, también conocido como diseño no experimental. Ya que describe la variable así como sus indicadores, mostrando sus niveles de las variables, la técnica se aplicará con fichas de test de las capacidades físicas en todas sus evaluaciones, donde se registrarán e interpretarán los resultados que se obtendrán mediante la recolección de datos las cuales se consideraran en, resistencia: test de Cooper de los 12 minutos, velocidad: prueba de los 50 metros, fuerza: salto horizontal desde parado y flexibilidad: flexión profunda del tronco, los resultados a la que se prenda arribar es que se mejore paulatinamente en todas las pruebas y así mejorar su condición física y salud.

III. Palabras claves

Capacidades físicas, evaluación, Práctica deportiva y test

IV. Justificación del proyecto



Es muy importante que las autoridades y comunidad universitaria sean conocedores de esta problemática, ya que teniendo una escuela profesional de Educación Física que pueda velar por mantener y mejorar las capacidades físicas de dicho personal en estudio y promover sistemáticamente a estudiantes, docentes y administrativos de nuestra primera casa de estudios, motivo porque hacemos el presente trabajo de investigación ya que tenemos el firme propósito de ²⁰ conocer el nivel de sus capacidades físicas de la Unidad de Seguridad de Guardianía, para poder orientar sobre las actividades cotidianas tomando en cuenta la práctica deportiva ya que en el tiempo tendrá como relevancia una vida saludable.

V. Antecedentes del proyecto

(Jáuregui, 2022) Planteo como objetivo general determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19; cuyo tipo de investigación es no experimental transversal con una muestra de 66 alumnos, para la recolección de datos se empleó la técnica de la entrevista y como instrumento el cuestionario. Finalmente se llegó a la conclusión ³ que el 80% de los estudiantes tienen un nivel de actividad física bajo, el 10% moderado y el otro 10% alto.

Chuquimia (2020) plateó como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la escuela profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa- 2020. Dicha investigación es de enfoque cuantitativo de tipo no experimental, correlacional, la muestra estuvo conformada por 165 alumnos, a quienes se les aplicó tres encuestas, los resultados revelan que el 98.18% de la muestra presentaron hábitos alimentarios adecuados; respecto al nivel de actividad física; además, se ha evidenciado que el 48.48 % obtuvieron un nivel de actividad física alta, el 25.45% moderada y el 26.06 % leve, en conclusión, la mayoría de estudiantes de nutrición durante el estado de emergencia sanitaria presentaron hábitos alimentarios adecuados, un nivel de actividad física alto y estrés moderado (Chuquimia, 2020)

Cruz (2018) La presente investigación planto como objetivo principal determinar los



niveles de actividad física habitual en los adolescentes y adultos, así como las consecuencias de no realizar la actividad física. Cuya investigación es descriptiva comparativa en cuanto a la muestra la constituyeron 360 entre niños y adultos, usando como instrumento el cuestionario, finalmente se llegó a la conclusión que las personas adultas en un 16.66% realizan deporte, un 16.66% bailan, un 33.33% prefieren ir al cine y finalmente un 33.33% gustan de viajar, por lo cual se concluye que los adultos dedican menos tiempo al deporte que los adolescentes.

Hormazabal et al. (2022) planteo como objetivo analizar los niveles de actividad física, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, junto a sus familias, en tiempos de pandemia. La investigación es no experimental de tipo descriptivo, siendo un total de 130 personas la cantidad de la muestra en quienes se aplicó dos cuestionarios, finalmente se concluyó que la actividad física se ubica en un nivel positivo y óptimo.

Morales (2021) presento como objetivo principal analizar la actividad física en tiempos de cuarentena que realizan los estudiantes de primero de bachillerato del U.E Atahualpa de la ciudad de Ambato. En enfoque de investigación es cuali-cuantitativo de tipo descriptivo, exploratorio y asociación de variables la muestra estuvo compuesta de 35 estudiantes, se llevó a la conclusión se logró en los estudiantes que interioricen la importancia de la actividad física y de esta manera evitar el sedentarismo siendo de gran ayuda la aplicación de la guía de las actividades físicas.

García (2021) presento como objetivo principal describir y analizar la relación entre actividad física y la experiencia de emociones positivas y negativas en adultos mayores, evaluadas en el contexto del Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio decretado en el 2020. La metodología de investigación fue empírico de tipo descriptivo correlacional, cuya muestra la integraron 34 personas mayores en quienes se aplicó el cuestionario como instrumento de recolección de datos, se llegó a la conclusión de que las personas mayores no están acostumbrados a realizar actividad física, solo un mínimo porcentaje realiza dicha actividad la cual es de 32,4%

Roselló et al. (2023) plantearon como objetivo analizar los niveles de actividad física



en adolescentes y su relación con las percepciones de actividad física y factores externos, el estudio tuvo una metodología observacional descriptivo transversal, la muestra fueron adolescentes de entre 11 y 18 años, finalmente este estudio identifica factores que determinan la práctica de actividad física en adolescentes, que teniéndolos en cuenta en el diseño de brotes y políticas de promoción podrían ayudar a aumentar los niveles actuales, aun así, existen algunos condicionantes, como el sexo y la clase social, que habría que estudiar con profundidad mediante investigaciones más exploratorias y discursivas.

MARCO TEORICO

Actividad física

Definición.

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético, incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas (Ministerio de Salud, 2017).

(Aznar & Webster, 2006) Actividad física se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía, Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.

La condición física o motriz es un estado de forma que nos permite realizar trabajo físico o acciones con nuestro cuerpo y nos posibilita abordar retos deportivos, implica no solo las capacidades de movimiento, también está relacionado con nuestra estructura y composición corporal, herencia genética y estado psicológico (Peral, 2009).

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 2019)

(Márquez & de Abajo, 2013) La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento; se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como son la respiración, digestión,



circulación de la sangre, etc, la contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas como andar, transportar objetos, subir escaleras o realizar las tareas domésticas.

La actividad física es un movimiento corporal producido por una contracción músculo- esquelética que genera un gasto de energía.(Aznar & Webster, 2006).

La actividad física puede ser según (Aznar & Webster, 2006):

No estructurada, por ejemplo, trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento, usar las escaleras en lugar del ascensor, poner música y bailar en casa, desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.

Estructurada, por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleibol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle, destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista. (Aznar & Webster, 2006).

Componentes de la actividad física

Resistencia aeróbica

La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo. (Aznar & Webster, 2006).

Es una de las cualidades físicas básicas, a tener en cuenta en el rendimiento deportivo, estando presente de alguna forma en frecuentes manifestaciones de la actividad física. (Peral, 2009).

La resistencia aeróbica es la adaptación del cuerpo para mantener una actividad en forma prolongada resistiendo a la fatiga, involucra a varios sistemas, entre ellos el cardiovascular, el respiratorio, el metabólico y el aparato locomotor. (Ministerio de Salud, 2017).

(Mariscal, 2021) Esta capacidad física permite realizar y soportar un determinado ejercicio a lo largo del mayor tiempo posible, al desarrollar la resistencia somos capaces de frenar o atenuar la fatiga, así como de mantenerla lo más baja posible.

Hay dos tipos de resistencia según (Luis, 2022):

Resistencia aeróbica: consiste en mantener oxigenado el cuerpo al realizar actividades como bicicleta las cuales no tienen que ser de mucha exigencia.

17 **Resistencia anaeróbica:** a diferencia de la aeróbica aquí la actividad es más intensa en un corto tiempo, considerando la actividad de la bicicleta, aquí se tiene que hacer un pedaleo más raudo.

Test de Cooper

Es una prueba de resistencia que se basa en correr la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante, fue diseñada en 1968 por Keneth H. Cooper para el ejercito de los Estados Unidos.(Vallejo, 2020).

Lopategui (2012) Esta es una prueba de distancia que se puede realizar fuera de un escenario de laboratorio controlado, es decir, es una prueba de campo que no requiere instrumentos ni aparatos especializados, está diseñada para estimar la tolerancia cardiorrespiratoria o aeróbica.

Velocidad

Según (Lopez, 2019) Es la capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos a las distintas partes del cuerpo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible ó la capacidad de reaccionar o realizar acciones motrices en el menor tiempo posible... a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve (que no presuponga la aparición de fatiga).

La importancia de entrenar la velocidad es: la disminución del cronómetro en la traslación de un punto a otro, contracción más rápida de los músculos, aumento de



las reservas de energía para esfuerzos cortos y rápidos.(Universidad Autónoma de Yucatan, 2018)

Mariscal (2021) La velocidad hace referencia al movimiento que se realiza en el menor tiempo posible, esta cualidad determina en gran parte el rendimiento deportivo de un individuo y exige un gran nivel de desarrollo y preparación.

Tipos de velocidad:

La velocidad de traslación: consiste en empujar el menor tiempo posible al momento de ir de un punto a otro.

Velocidad de reacción: a diferencia de la anterior, aquí se incluye un estímulo donde la persona tendrá que hacer una flexión y luego continuar su recorrido.

Resistencia de la velocidad: esta cualidad responde a todas aquellas acciones

motrices que realiza el sujeto en un tiempo prolongado a una velocidad alta.
(Mariscal, 2021)

Test de los 50 metros

(Lopez, 2019) Se utiliza para comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción, para ello el alumno/a se sitúa de pie detrás de la línea de salida y, a la señal, debe recorrer 50 metros lo más rápido posible, el cronómetro se detiene cuando el alumno/a llega con el pecho a la línea final.

Fuerza

(Lopez, 2019) Es aquella capacidad (física básica) que tiene el sujeto para superar, oponerse o contrarrestar una resistencia (por ejemplo, un peso) que puede ser nuestro propio cuerpo u otros externos mediante una contracción muscular. La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria (Aznar & Webster, 2006).



Es la capacidad motora del hombre que le permite vencer una resistencia u oponerse a ésta mediante una acción tensora de la musculatura.(Ministerio de Salud, 2017).

la fuerza como la capacidad de generar una tensión intramuscular frente a una carga, aun si se genera o no un movimiento (Universidad Autónoma de Yucatan, 2018).

(Mariscal, 2021) La fuerza es la capacidad de mover el organismo tensando los músculos y, a través de los mismos, superar o contrarrestar una resistencia externa determinada, esta cualidad puede ser entrenada periódicamente para el desarrollo y preparación de nuestros músculos ante cualquier ejercicio físico.

Tipos de fuerza en su actividad física para Mariscal (2021):

Fuerza-resistencia: con acciones que demandan al sujeto resistir los ejercicios de fuerza prolongada.

Fuerza máxima: es emplear el mayor esfuerzo posible usando los músculos, mostrando de esta manera la resistencia máxima.

Fuerza rápida: es la fuerza que se ejecuta para vencer a una resistencia externa derivada de una contracción muscular en un tiempo breve, un ejemplo de esto se ve en los ejercicios en los que realizamos una sentadilla antes un salto (**Mariscal, 2021**).

Test de salto horizontal desde parado

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos, para ello el alumno se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás, se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.(Parco, 2013).

Flexibilidad



La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento, la flexibilidad tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas y de la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo (por ejemplo, los tendones y los ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones. (Aznar & Webster, 2006).

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para desplazarse en todo su rango de movimiento, la mejora de la flexibilidad resulta beneficiosa para la calidad de vida (Ministerio de Salud, 2017).

(Mariscal, 2021) La última de las capacidades físicas condicionales es la flexibilidad, una cualidad que, aunque tenemos todos cuando nacemos, se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena, esta cualidad consiste en realizar movimientos articulares de gran magnitud sin necesidad de usar mucha energía en el ejercicio.

Test de flexión profunda de tronco

Parco (2013) Se utiliza para medir la flexibilidad global del tronco y miembros superior e inferior, para ello el alumno se coloca descalzo en el aparato con los pies ubicados en el interior de la caja, de forma que el medidor quede posicionado justo debajo del alumno, los talones están pegados a la tabla perpendicular a la separación que indica el punto cero del medidor., el resultado se mide desde la línea demarcadora hasta el borde del taco de madera más cercano a los pies.

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

1 **Los niveles de las capacidades físicas son deficientes del personal de seguridad de la Universidad Nacional del Altiplano - 2023**

1 **VII. Objetivo general**



Determinar el nivel de las capacidades físicas del personal de seguridad de la Universidad Nacional del Altiplano - 2023

VIII. Objetivos específicos

Evaluar el nivel de desarrollo de resistencia aeróbica mediante la prueba del Test de Cooper de los 12 minutos, del personal de seguridad de la Universidad Nacional del Altiplano – 2023.

Evaluar el nivel de velocidad mediante la prueba de 50 metros planos, del personal de seguridad de la Universidad Nacional del Altiplano – 2023.

Evaluar el nivel de fuerza mediante el salto horizontal desde parado, del personal de seguridad de la Universidad Nacional del Altiplano – 2023.

Evaluar el nivel de flexibilidad mediante la flexión profunda del tronco, del personal de seguridad de la Universidad Nacional del Altiplano – 2023.

IX. Metodología de investigación

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación está guiado mediante el diseño descriptivo, también conocido como diseño no experimental. Es descriptiva porque describe la variable de la investigación, así como sus indicadores, mostrando sus niveles de las variables. Frente al caso Hernández et al. (2006), manifiestan que en una “investigación no experimental son estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en ambiente natural para analizarlos” (p. 152). Asimismo, manifestamos que una investigación no experimental puede clasificarse en transaccional y longitudinal.

Cuyo esquema es el siguiente:

El diseño de la investigación es descriptivo simple no experimental y consiste en



1 la presentación descriptiva de los datos.

Cuyo diagrama es el siguiente:

M —————> O Donde

M = Muestra

1 O = Encuesta (Observación)

Se aplicarán "parámetros descriptivos" (medidas de tendencia central y de dispersión) a fin de caracterizar y describir al grupo estudiado.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población:

El término población¹⁰ en palabras de Rojas, M. (2002), “es una serie de elementos o de sujetos que participan de características comunes, precisadas por un conjunto de criterios. El elemento es la unidad de base de la población de la que se recoge información” (p.113).

TABLA N° 1

La población estará conformada por todo el personal de seguridad y limpieza de la Universidad Nacional del Altiplano.⁶

Seguridad y limpieza	Cantidad
Hombres	78
Mujeres	09
Total	87

1 Muestra:

La muestra es definida por Rojas, M. (2002), como “un subconjunto de una población o grupo de sujetos que forman parte de una misma población” (p.114).

En ese sentido la muestra estará conformada solo por el personal de seguridad de la²¹



Universidad Nacional del Altiplano.

1 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Técnicas. - Las técnicas de recolección de datos son las distintas formas de obtener información, teniendo en cuenta a Hernández, Fernández & Baptista (2006), "se considera como técnica a "el procedimiento o forma particular de obtener datos o información"(p. 12).

Técnica: Observación:

Esta técnica se aplicará con fichas de cada test de las capacidades físicas, donde se puede registrar e interpretar los resultados por edades.

Se utilizará instrumentos que demuestren los objetivos de investigación como: test de resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.

Instrumentos de recolección de datos:

Serán test ya validados por expertos en la ciencia de la investigación con parámetros ya establecidos para así poder conocer los verdaderos niveles de sus capacidades físicas del personal de seguridad y limpieza de la UNA-Puno

1 **Según Blázquez (2013).** Un test es una situación experimental estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento se evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación, de modo que es posible así clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo o bien desde el tipológico (p. 98).

Dice también Blázquez (2013) "...los "test" sirven esencialmente para:

Predecir el comportamiento de un individuo.

Verificar la evolución de ese comportamiento.

Comparar individuos entre sí. (p. 99).



En la presente investigación se utilizará una batería de 4 Test ya estandarizados y validados internacionalmente, contextualizado mediante baremos.

Los instrumentos para la recolección de datos en este estudio de investigación según el investigador se aplicarán los test de cada capacidad, las cuales son:

Resistencia: Test de Cooper de los 12 minutos

Velocidad: Prueba de 50 metros

Fuerza: Salto horizontal desde parado

Flexibilidad: Flexión profunda del tronco

TÉCNICA PARA EL ANÁLISIS DE DATOS

El método a utilizar para el análisis de datos será el de naturaleza cuantitativa a razón de la cantidad considerada como muestra, se utilizará la estadística descriptiva, tablas de frecuencias y porcentajes, grafica de barras.

En lo referente al procesamiento de los datos, sera realizado de manera automatizada usando como soporte el Paquete Estadístico Aplicado a las Ciencias Sociales SPSS, versión 22.0.

X. Referencias

<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/actividad-fisica-y-salud-en-la-infancia-y-la-adolescencia-guia-para-todas-las-personas-que-participan-en-su-educacion/educacion-infantil-y-primaria-educacion-secundaria-profesores-salud-publica-ensenanza-deportiva/>

Chuquimia, M. (2020). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la escuela profesional de ciencias de la nutrición de la universidad nacional de San Agustín, Arequipa-2020. (*Universidad Nacional de San Agustín - Arequipa*), 53(9), 1–97.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11921/NUchpams1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>



- Cruz, E. (2018). IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES ENTRE LOS 14 A 17 AÑOS Y ADULTOS ENTRE LOS 35 A 45 AÑOS Y LAS CAUSAS DEL ABANDONO DE LA MISMA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENIGNO BALLON FARFAN TURNO DIURNO Y NOCTURNA DEL DISTRITO DE PAUCARPATA - 201. (*Universidad Nacional de San Agustín - Arequipa*), 164.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11682/EDcrbues.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes*. [https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La actividad física en niños, niñas y adolescentes.pdf](https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf)
- García, M. (2021). IONES POSITIVAS Y ACTIVIDAD FISICA EN ADULTOS MAYORES. (*Universidad Católica Argentina*).
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/191692/1/727479.pdf>
- Hormazabal, F., Pardo, K., Peña, F., Rivas, B., & Venegas, J. (2022). Actividad física, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios y familia en tiempos de pandemia. (*Universidad Católica de La Santísima Concepción*), 119.
[http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/2642/Tesis Hormazabal-Pardo-Peña-Rivas-San Martín.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/2642/Tesis%20Hormazabal-Pardo-Pe%C3%B1a-Rivas-San%20Mart%C3%ADn.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Jáuregui, M. (2022). Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021. (*Universidad Continental - Arequipa*), 66.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf
- Lopategui, E. (2012). *Experimento de Laboratorio F-17*. <http://www.saludmed.com>
- Lopez, C. (2019). *Pruebas para Valorar Las Cualidades Físicas Básicas de Los Alumnos en Educación Física | PDF | Evaluación | Deportes*.
<https://es.scribd.com/document/435385371/ef>
- Luis, E. (2022). *Actividades físicas condicionales. eloisa luis vasquez*.
<https://www.slideshare.net/EloisaLuis/actividades-fisicas-condicionales-eloisa-luis-vasquez>
- Mariscal, M. (2021). *Cuáles son las capacidades físicas condicionales - Ejemplos y esquemas*. UnCOMO.



<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cuales-son-las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html>

Márquez, S., & de Abajo, S. (2013). Salud y efectos beneficiosos de la actividad física.

In *Editorial Diaz de Santos*.

<https://www.tagusbooks.com/leer?isbn=9788499695471&li=1&idsource=3001>

Ministerio de Salud. (2017). *A moverse: Guía de Actividad Física - Portal Salud*.

<https://www.paho.org/es/documentos/guia-actividad-fisica-moverse>

Morales, I. (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. (*Universidad Técnica de Ambato - Ecuador*).

Parco, A. (2013). *Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física*. EFDeportes.Com, Revista Digital.

<https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>

Peral, C. (2009). Fundamentos teóricos de las capacidades físicas. In *Editorial Vision Libros*.

<https://books.google.com.co/books?id=X32bacG1QqIC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Roselló, A., Lumillo, I., Pla, M., Rosa, A., Villa, L., & Morin, V. (2023). Percepciones y factores externos de la actividad física en adolescentes mediante métodos mixtos.

Gaceta Sanitaria, 37, 102281. <https://doi.org/10.1016/J.GACETA.2022.102281>

Universidad Autónoma de Yucatan. (2018). Programa Institucional de Cultura Física y Deporte MANUAL DE PRUEBAS FORMA FÍSICA. *Manual de Pruebas Para La Evaluacion de La Forma Fisica*, 1–35.

Vallejo, A. (2020). *Test de Cooper*. <https://es.scribd.com/document/464135358/test-de-cooper#>

XI. Uso de los resultados y contribuciones del proyecto

Los resultados serán utilizados para un diagnóstico del aspecto físico del personal de seguridad para ser tomados en cuenta en las próximas evaluaciones de contrato o nombramiento de dicho personal.



XII. Impactos esperados

i. Impactos en Ciencia y Tecnología

Tendrá un impacto en la ciencia y tecnología ya que la ciencia no solo debería ver aspectos internacionales sino los contextos donde radican los investigadores utilizando la tecnología para tener resultados mucho más eficientes y poder orientar en los estilos de vida saludable.

ii. Impactos económicos

Es muy importante hablar sobre capacidades físicas ya que ello implica hablar de salud personal, entonces diremos que haciendo actividad física estaremos previniendo de muchas enfermedades y por lo tanto será de un gran ahorro económico familiar.

iii. Impactos sociales

Este trabajo de verdad tendrá un impacto social ya que, con las experiencias vividas por los actores, seguro estamos que se difundirá a toda la comunidad universitaria para así poder mejorar su estado físico y mental en todas las familias

iv. Impactos ambientales

Con promover los valores de limpieza, orden, puntualidad y responsabilidad se coadyuvará a tener ciudadanos de bien.

XIII. Recursos necesarios

Recursos humanos: los que se consideran todos los que participan en el trabajo de investigación.



Recursos materiales: cronometro, silbato, cinta métrica, talco y señalizadores.

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

Este trabajo de investigación tendrá como escenario principal la Universidad Nacional del Altiplano

8 XV. Cronograma de actividades

Actividad	Trimestres											
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Revisión de textos	X											
Elaboración del cuadro de variables	X											
Diseño del instrumento de investigación	X											
Presentación del proyecto	X											
Solicitar autorización de ejecución del proyecto		X										
Aplicación y recolección de resultados	X				X				X			
Análisis de los resultados obtenidos		X				X				X	X	
Elaboración del borrador de tesis											X	
Informe final a FEDU												X

7 XVI. Presupuesto

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
Papel bon	Millar	42	7	294.00
USB	Unidad	45	5	225.00
Fotocopiado	Unidad	0.20	3000.00	600.00
Lapiceros	Unidad	2.50	24	60.00
Servicio internet	unidad	1.50	200 horas	300.00
Servicio de digitación	Unidad	500	1	500.00
Servicio estadístico	Unidad	1200	1	1200.00
Adquisición de textos	Unidad	230	5	1150.00
Viáticos e hidratación	Persona	15	60	900.00



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN



Total				5629.00
--------------	--	--	--	----------------

● 16% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.unsa.edu.pe Internet	9%
2	diposit.ub.edu Internet	2%
3	hdl.handle.net Internet	<1%
4	Universidad Alas Peruanas on 2019-08-29 Submitted works	<1%
5	docplayer.es Internet	<1%
6	mef.gob.pe Internet	<1%
7	City University of New York System on 2022-08-11 Submitted works	<1%
8	unap on 2022-06-25 Submitted works	<1%

9	researchgate.net	Internet	<1%
10	repositorio.usanpedro.edu.pe	Internet	<1%
11	doaj.org	Internet	<1%
12	repositorio.continental.edu.pe	Internet	<1%
13	Universidad Internacional de la Rioja on 2015-06-30	Submitted works	<1%
14	Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD on 2021-05-08	Submitted works	<1%
15	Universidad Cesar Vallejo on 2022-12-15	Submitted works	<1%
16	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2022-03-17	Submitted works	<1%
17	Universidad de Piura on 2021-09-13	Submitted works	<1%
18	issuu.com	Internet	<1%
19	repositorio.ug.edu.ec	Internet	<1%
20	ri.ues.edu.sv	Internet	<1%

21

silob.tips

Internet

<1%

22

unap on 2022-06-10

Submitted works

<1%

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)

BLOQUES DE TEXTO EXCLUIDOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE

City University of New York System on 2022-08-11

Ciencias del deporte y educación física

www.lume.ufrgs.br

de la Universidad Nacional del Altiplano

Lampasas High School on 2022-07-01

Actividad física se define como un movimiento corporal producido por la acción m...

repositorio.uladech.edu.pe

Esta capacidad física permite realizar y soportar un determinado ejercicio a lo larg...

www.slideshare.net

La fuerza es la capacidad de mover el organismo tensando los músculos y, a travé...

www.slideshare.net

La última de las capacidades físicas condicionales es la flexibilidad, una cualidad q...

www.slideshare.net

XI. Uso de los resultados y contribuciones del proyecto Los resultados

unap on 2022-04-11

XII. Impactos esperados. Impactos en Ciencia y Tecnología

vsip.info

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

unap on 2022-06-29