



ANEXO 1

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

1. Título del proyecto

**DEPENDENCIA AL MOVIL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS**

2. Área de Investigación

Área de investigación	Línea de Investigación	Disciplina OCDE
Ciencias Sociales	Ciencias de la Educación	Educación General

3. Duración del proyecto (meses)

12 meses

4. Tipo de proyecto

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

4. Datos de los integrantes del proyecto

Apellidos y Nombres	MAMANI JILAJA DOMETILA
Escuela Profesional	EDUCACIÓN FÍSICA
Celular	985019248
Correo Electrónico	<a href="mailto:domamani@unap.edu.pe">domamani@unap.edu.pe</a>

Apellidos y Nombres	LAQUE CORDOVA GINO FRANK	
Escuela Profesional	INGENIERIA CIVIL	
Celular	947020222	
Correo Electrónico	<a href="mailto:glaque@unap.edu.pe">glaque@unap.edu.pe</a>	

Apellidos y Nombres	FLORES CHAMBILLA SALVADOR GERARDO	
Escuela Profesional	DEP. HUMANIDADES	
Celular	951 374 767	
Correo Electrónico	<a href="mailto:sqflores@unap.edu.pe">sqflores@unap.edu.pe</a>	



## I. Título

Dependencia al móvil y la actividad física en estudiantes Universitarios

## II. Resumen del Proyecto de Tesis

El presente proyecto de investigación, tiene como objetivo determinar la dependencia al móvil y la actividad física en estudiantes Universitarios, el estudio será de tipo correlacional con enfoque cuantitativo y el diseño no experimental transversal. La población estará conformada por 7437 estudiantes de las 36 Escuelas profesionales de la UNA-Puno y la muestra por 1804 estudiantes. La técnica a utilizarse será la encuesta y como instrumento el Test de dependencia del teléfono celular y un cuestionario para obtener información sobre la actividad física. El análisis de la información se realizará con la estadística descriptiva y la contratación de la hipótesis con el estadístico Coeficiente de Correlación de Pearson. De la investigación se espera encontrar estudiantes poco activos en la actividad física por la dependencia del uso del teléfono móvil.

## III. Palabras claves (Keywords)

Actividad física, dependencia al móvil, estudiantes universitarios, salud

## IV. Justificación del proyecto

El presente proyecto es original porque trae un problema inédito que se observa a diario en el transcurso de las actividades educativas, por tanto busca aportar aspectos novedosos sobre este problema.

Según su magnitud es un problema de gran magnitud porque se extiende a todos los estudiantes de la universidad y mayor aun en estudiantes que requieren de un teléfono móvil. Es trascendental, por ser un problema que viene suscitándose en los últimos tiempos apoyados por los adelantos de la tecnología moderna en el uso de los teléfonos móviles y el aumento de personas con vida sedentaria.

El aporte teórico se fundamenta en la información que se obtendrá a través de la investigación, resultados que servirán de consulta y referencia para los estudiantes y profesionales

La ejecución del presente proyecto de investigación ejecutado, repercutirá en el desarrollo científico, porque a través de él, se conocerán la dependencia al uso del teléfono celular y la actividad física y salud en los estudiantes universitarios

En el aspecto social: Será de beneficio para la población estudiantil de esta casa de estudios, a partir de los resultados se podrán plantear proyectos de intervención desde la oficina de bienestar estudiantil.

## V. Antecedentes del proyecto

Rodríguez, et al (2018). En Chile investigaron la “Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria”, con el objetivo de determinar las diferencias en los niveles de actividad física (PA) y energía. En una población de 56 alumnos de  $22 \pm 2$  años. Los resultados determinaron que: No se encontraron diferencias significativas en el gasto energético. Observado entre ambos grupos de alumnos. El número de pasos / día y pasos /min fue significativamente mayor en el grupo con 3 a 5 años en la universidad que sus contrapartes con 1-2 años. Conclusiones: A medida que aumentan los años universitarios, hay una tendencia a aumentar el tiempo dedicado a caminar (18.3%) pero sin un Incremento en la actividad física moderada-vigorosa.

El estudio realizado por Rivera et al (2018), bajo el objetivo de determinar la asociación del



uso de tecnologías y el tiempo que se dedica a la actividad física en una población universitaria y utilizando el diseño descriptivo y transversal, un cuestionario ad-hoc para la obtención de datos, el cual contenía ítems de tipo físico-deportivo, uso de tecnologías en una muestra de 206 alumnos universitarios, de las facultades de Ingeniería Química, Economía, Cultura Física y Derecho, reportó que: El tiempo dedicado al uso de tecnologías mostró una mayor demanda por parte de las mujeres, destacando la frecuencia con un uso de entre 6 y 10 horas a la semana. En ambos géneros se presentó asociación entre el tiempo dedicado al uso de las diferentes tecnologías y el tipo de estudios que cursan los universitarios. Respecto al tiempo dedicado a la actividad física el género masculino dedica mayor tiempo a alguna actividad física moderada o intensa durante un mínimo de seis o más horas por semana. Los universitarios que cursan la carrera de Cultura Física reportaron el mayor porcentaje de actividad física por semana, y siendo los estudiantes hombres de la carrera de Derecho y las mujeres de la carrera de Economía quienes mostraron los menores porcentajes en el tiempo dedicado a realizar actividad física.

Díaz, et al., (2017). En España (Sevilla), investigaron “Análisis de La Práctica Deportiva de Alumnos de La Universidad Pablo de Olavide, Sevilla (España) en Función del Género”, con el objetivo de describir la práctica de actividad física (AF) en jóvenes universitarios de Sevilla, en el que participaron 2,014 estudiantes, entre 17 y 57 años y una media de edad de 21.03. Se utilizó la subescala de Actividad Física del «Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios». Los resultados más destacados son, 11.57% de los universitarios ha practicado “siempre” un deporte con fines competitivos durante los últimos 6 meses, mientras que un 58.54% ha contestado “nunca”. Como conclusiones se pueden extraer que la población universitaria no practica deportes con fines competitivos, desde el Servicio de Deporte de la Universidad se debe inculcar y potenciar estos objetivos y valores. Dos tercios de la población “no siempre” realiza actividad física al menos 30 minutos tres veces a la semana. La práctica deportiva del hombre siempre es superior respecto a la mujer”.

Castañeda, Campos & Castillo (2016), en Colombia realizaron “Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios”, con el objetivo de valorar la práctica de actividad física de los estudiantes de la Universidad de Sevilla y determinar la relación existente entre esta y la percepción de salud, teniendo en cuenta la edad y el sexo. Fue un estudio transversal realizado en 1085 estudiantes -569 mujeres y 516 hombres- con diseño muestral aleatorio y estratificado según facultad y sexo. Se obtuvieron los siguientes resultados: El 46.2% de los estudiantes practica actividad física, aunque solo el 54.8% de los practicantes lo hace siguiendo las recomendaciones del American College of Sports Medicine. El alumnado que practica actividad física mantiene una mejor percepción de salud que el alumnado no practicante ( $p=0.000$ ). Se concluyó que existe estrecha relación entre práctica regular de actividad física y percepción de salud, así como a los bajos índices de práctica de esta población.

Úsuga, Henao & Revelo (2015), en Colombia investigaron “La adicción al uso del Internet y del Celular en jóvenes universitarios de la Fundación Universitaria María Cano”, bajo el objetivo de identificar la adicción al uso del internet y del celular. A nivel de problemas frecuentes con el uso del celular que pueden generar adicción hacia ellos, el 87% de todos los estudiantes encuestados no presentan problemas o son ocasionales y solo un 3% presenta “problemas muy frecuentes” que evidencian la adicción al uso del celular. Finalmente se concluye que no se puede catalogar a internet o al celular como perjudiciales, lo que se debe fortalecer es la capacidad de los estudiantes de usar estas herramientas tecnológicas para un beneficio, demostrando que son estos jóvenes los que tienen el control sobre ellas, siendo así, no se generarían problemas frecuentes en su uso y por lo tanto no se presentaría la adicción hacia ellos.

Alba, et al. (2015). Investigaron los “Niveles de Actividad Física en Estudiantes Universitarios: Diferencias en Función del Género, la edad y los estados de cambio, bajo el



objetivo de conocer los niveles de actividad física moderada vigorosa (AFMV) en estudiantes universitarios. Asimismo, se analizaron los niveles de AF en función del género, edad y los estados de cambio del Modelo Transteórico. 901 estudiantes, 408 hombres y 493 mujeres, cumplieron el IPAQ-SF. Entre los resultados obtenidos, se destaca que el 51.39% de los estudiantes no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica de AFMV recomendados por los organismos internacionales, siendo el grado de cumplimiento superior en los hombres.

Pérez (2014), en Argentina realizó la investigación “Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos” con el objetivo de analizar los niveles de actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional de La Matanza (Argentina), donde participaron 554 estudiantes (281 varones y 273 mujeres) de distintas carreras a los que se aplicó el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) y un instrumento sobre hábitos de salud, percepción de felicidad y diversas variables demográficas. Los resultados sobre la actividad física fueron: El 79,8% de los estudiantes, y el 97,2% de aquellos que cursaban Educación Física cumplían con las recomendaciones de realización de actividad física. Se concluyó que es necesario una sólida intervención educativa por parte de las universidades para fomentar hábitos saludables y la realización regular de actividad física, ya que tienen una responsabilidad social primaria respecto a estas problemáticas.

Otro estudio realizado por Merlo (2013), sobre la “Medición del uso problemático del teléfono móvil: desarrollo y propiedades psicométricas preliminares de la báscula PUMP” con el objetivo de desarrollar y evaluar las propiedades psicométricas de una medida en inglés del uso problemático del teléfono móvil. Fue aplicado en estudiantes universitarios, cuyos resultados respaldaron una estructura factorial unidimensional para la Escala de Uso Indetectable de Teléfonos Móviles (PUMP) de 20 ítems. Este instrumento se considera apropiado para aplicar en nuestro estudio porque también se tomará una población con similares características, además de presentar una consistencia interna excelente ( $\alpha=0,91$ ) y por los elementos que evalúan como la frecuencia, la intensidad del uso del teléfono móvil y la medición del uso problemático de teléfonos móviles.

Choliz (2012), en Polonia al investigar la Adicción a teléfonos móviles en la adolescencia: la prueba de la dependencia del teléfono móvil (TMD), con el objetivo de desarrollar y la evaluar un cuestionario diseñado para evaluar la dependencia del teléfono móvil, en base a los criterios contenidos en el Manual Diagnóstico y Estadístico para Trastornos Mentales-Cuarta Edición-Revisión de Texto (DSM-IV-TR, American Psychiatric Association, 2000) para el trastorno de dependencia. Los cuestionarios fueron administrados a un total de 2,486 adolescentes de 12-18 años de edad, y luego se realizaron análisis de factores. Dentro de sus resultados determinó que este cuestionario tiene buenas propiedades psicométricas y por la capacidad de discriminar entre sexos y entre grupos de edad en una muestra adolescente. Una de las conclusiones se ha encontrado que algunos de los adolescentes muestran los principales síntomas que caracterizan los trastornos de dependencia, tales como: uso excesivo, problemas con los padres, dificultad para controlar el uso, interferencia con otras actividades, incomodidad emocional cuando no pueden usar el teléfono móvil.

Farinola, M., Bazan, N. (2011) en Argentina al investigar la “Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto” con el objetivo de analizar la conducta sedentaria en una población universitaria local, en un grupo de estudiantes de la Universidad de Flores ( $n = 425$ ) se estudió el nivel de conductas sedentarias y de actividad física mediante el cuestionario GPAQ con la técnica de autorreferencia. Se halló que la conducta sedentaria es una variable de comportamiento heterogéneo. Las mujeres refirieron más conductas sedentarias que los varones, aunque las diferencias no fueron significativas. El 16% de los estudiantes tenían niveles altos de conductas sedentarias y niveles bajos de actividad física simultáneamente, lo que les aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Se necesitan sondeos de conducta sedentaria durante la actividad laboral, de transporte y de ocio en la población general”.



Gamero, et al (2016) en Arequipa “Estandarización del Test de Dependencia al Celular para estudiantes universitarios de Arequipa”, con el objetivo de aportar evidencias de validez y confiabilidad del Test de Dependencia al Móvil, el cual consta de 22 ítems en una escala tipo Likert. El instrumento fue aplicado a dos muestras de estudiantes de una universidad pública (N=1044) y otra privada (N=356) de la ciudad de Arequipa. Para analizar su validez, se realizó un análisis factorial exploratorio. Se identificaron tres factores. El primer factor fue denominado abstinencia y tolerancia ( $\alpha=0,901$ ); el segundo, abuso y dificultad para controlar el impulso ( $\alpha=0,853$ ), y el tercero, problemas ocasionados por el uso excesivo ( $\alpha=0,762$ ). Se crearon normas de administración y baremos en percentiles para estudiantes de la universidad pública y de la privada.

Chumacero (2016) en Chiclayo investigó la “Dependencia al celular entre los y las estudiantes de la facultad de educación de una universidad de Chiclayo- 2016, bajo el objetivo de determinar la diferencia de dependencia al celular entre los y las estudiantes, el tipo de investigación fue cuantitativo y diseño no experimental, transversal descriptivo con método comparativo, con una muestra de 325 estudiantes universitarios. Se concluyó que: Existen diferencias significativas entre los y las estudiantes de la Facultad de Educación de una Universidad de Chiclayo, con una significancia  $p<0,01$ . El 15.1% de los varones muestra dependencia al celular a diferencia del 26.9% de mujeres, mientras que el 32% de varones indica que no presenta dependencia al celular, en contraste del 26% de mujeres. El 20.3% de estudiantes de ciclos inferiores muestra dependencia al celular, en cambio, de los estudiantes de ciclos superiores, el 21.7% presentan dependencia al celular.

Flores et al (2015), en Arequipa realizaron el estudio acerca de “Adicción al Celular en Estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín y la Universidad Católica San Pablo”, con el objetivo de comparar los puntajes de adicción al celular entre una muestra de 1400 estudiantes universitarios de dos casas de estudios superiores. Para ello se utilizaron el Test de Adicción al Celular, en su versión adaptada para Arequipa, durante el segundo semestre del periodo académico del año 2014. Los resultados indican que las mujeres puntúan más alto que los varones en Tolerancia y abstinencia, Abuso y dificultad para controlar el impulso, y en la puntuación total, pero el tamaño del efecto fue pequeño en todos los casos. Asimismo, los estudiantes universitarios de la universidad privada obtuvieron puntajes más altos en las tres dimensiones de la adicción al celular y la puntuación total, siendo el tamaño del efecto considerable en todos los casos, menos en la dimensión de Tolerancia y abstinencia.

Chambi, S., Sucari, B. (2017). Investigaron la “Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca, con el objetivo de esta investigación es conocer la relación entre adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la institución educativa privada Claudio Galeno, Juliaca 2017. Se utilizó un diseño no experimental de un corte transaccional-transversal. Se trata de un estudio de tipo descriptivo-correlacional. La población está conformada por 180 preuniversitarios de la Institución educativa Claudio Galeno de la ciudad de Juliaca; debido a que esta podría ser inaccesible en su totalidad es que se trabajó con una muestra de 123 estudiantes. Los resultados indican se ha encontrado correlaciones entre dependencia al móvil y adicción a internet ( $r = .528, p < 0.05$ ); adicción a internet e impulsividad ( $r = -.262, p < 0.05$ ), así como dependencia al móvil y habilidades sociales ( $r = -.205, p < 0.05$ ). Por lo cual se concluye que a un nivel de significancia del 5% existen correlaciones estadísticamente significativas entre dependencia a móvil y adicción a internet e impulsividad en pre-universitarios de la institución educativa Claudio Galeno, Juliaca 2017. Por lo tanto, se acepta parcialmente la hipótesis general”.



#### VI. Hipótesis del trabajo

Existe relación entre la dependencia al móvil y la actividad física en estudiantes universitarios

#### VII. Objetivo general

Determinar la correlación entre la dependencia al móvil y la actividad física en estudiantes Universitarios

#### VIII. Objetivos específicos

1. Identificar la relación entre el uso del móvil con el nivel de actividad física.
2. Establecer la relación entre la dificultad en controlar el impulso del uso del móvil con el nivel de actividad física
3. Relacionar los problemas ocasionados por el uso excesivo del móvil con el nivel de actividad física.
4. Establecer la relación entre la tolerancia del uso del móvil con el nivel de actividad física.
5. Determinar la relación entre la ansiedad al móvil con el nivel de actividad física

#### IX. Metodología de investigación

La metodología de investigación es correlacional que permitirá relacionar la dimensión dificultad de controlar el impulso del uso del móvil con el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios.

La Universidad Nacional del Altiplano de Puno (UNAP) es una universidad pública ubicada en la ciudad de Puno, Perú. Es una de las primeras universidades públicas fundadas en 1856 a iniciativa de la población del Departamento de Puno. Inicialmente fue creada como escuela de formación aristocrática. Destaca en: Ciencias, Tecnologías y Artes aplicadas. La UNAP está organizada en 19 facultades que abarcan 37 escuelas profesionales y cuenta con 18941 estudiantes en la modalidad de pregrado.

La población de estudio estará conformada por el total de 7437 estudiantes de las 36 Escuelas Profesionales de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. Para calcular el tamaño de la muestra se aplicará la fórmula de poblaciones infinitas, por tener una población grande con un error del 5%.

**Fórmula:**

$$n = \frac{Z^2 p \cdot q}{E^2}$$

$$n = \frac{1,96)^2 (0,5) (0,5)}{(0,05)^2} = \frac{0,9504}{0,0025} = 384$$

Por tanto, la muestra estará conformada por 384 estudiantes.

#### X. Referencias

Alba, J., Moreno, A., Del Villar, F., González, L. (2015). Niveles de Actividad Física en Estudiantes Universitarios: Diferencias en Función del Género, la edad y los



- estados de cambio. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* vol. 11 n° 1 pp. 123-132 ISSN 1886-8576
- Álvarez, C., Gutiérrez, R., Piedra, M.I. (2010). Actividad Física. Recuperado de [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf)
- Bastias, E.M., & Stiepovich, J. (2014). Revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Cienc. enferm.* vol.20 no.2 Concepción ago. 2014. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Barbosa, H., Urrea, A.M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Barkley, J., Lepp, A. (2013). El uso del teléfono celular disminuye tu actividad y condición física. <https://www.uhmasalud.com/blog/bid/309541/El-uso-del-tel%C3%A9fono-celular-disminuye-tu-actividad-y-condici%C3%B3n-f%C3%ADsica>
- Caro, I., Rebolledo, R. (2017). Determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: una revisión de literatura. *Revista Duazary* ISSN: 1794-5992 Vol. 14 No. 2 204 - 211 Julio - diciembre de 2017
- Casallo, V. (2012). Consumo de teléfonos móviles entre adolescentes y jóvenes en el Perú. Recuperado de <http://textos.pucp.edu.pe/pdf/1945.pdf>
- Castañeda, C., Campos, M del C., & Castillo, O. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Rev.fac.med.* 2016, vol.64, n.2, pp.277-284. ISSN 0120-0011. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.53068>.
- Chambi, S., Sucari, B. (2017). Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca. *Escuela Profesional de Psicología. Universidad Peruana Unión. Juliaca 2017.*
- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of Mobile Phone. *Progress in Health Sciences.* 2012; 2(1)
- Chumacero, M. (2016). Dependencia al celular entre los y las estudiantes de la facultad de educación de una Universidad de Chiclayo. *Facultad De Humanidades. Universidad Señor de Sipan. Tesis grado. Chiclayo.* Recuperado de <http://servicios.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3074/tesis%20mathey%20chumacero%20ana%20karen.pdf;jsessionid=199f3cb2720c24ebc77e6d5c74157fb7?sequence=1>
- Díaz, J.A., Carmona, L., García, M. (2017). Análisis de La Práctica Deportiva de Alumnos de La Universidad Pablo de Olavide, Sevilla (España) en Función del Género. *Podium Sport, Leisure and Tourism Review* v. 6, n. 3. <http://www.podiumreview.org.br/ojs/index.php/rgesporte/article/view/230>
- Escalante Y. Actividad Física, Ejercicio Físico y Condición Física en el ámbito de la Salud Pública. *Rev Esp Salud Pública.* 2011; 85 (4):325-8.
- Farinola, M., Bazan, N. (2011). Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *Revista Argentina de Cardiología / vol 79 n° 4 / Julio-agosto 2011*
- Flores, C., Gamero, K., Arias, W., Melgar, C., Sota, A. (2015). Adicción al Celular en Estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín y la Universidad Católica San Pablo. *Perú Revista Psicología.* 2015; 5(2).
- Gamero, K., Flores, C., Arias, W., Ceballos, K., Román, A., Marquina, A. (2016) Estandarización del Test de Dependencia al Celular para estudiantes universitarios de Arequipa. *Persona*, núm. 19, enero-diciembre, 2016, pp. 179-200 Universidad de Lima Lima, Perú: p. 179-200



- Heinrich, S., Thomas, S., Heumann, C., von Kries, R. y Radon, K. (2011). The impact of exposure to radio frequency electromagnetic fields on chronic well-being in young people. A cross-sectional study based on personal dosimetry. *Environment International*, 37, 26-30. doi: 10.1016/j.envint.2010.06.008
- Hogarth, L. (2011). The role of impulsivity in the oetiology of drug dependence: reword sensitivy versus automaticity *Psychopharmacology* (215) 567-580
- Joskowicz, J. (2015). Conceptos Básicos de Telefonía. Uruguay Universidad de la República. Recuperado 6 de Setiembre 2018 de <https://iie.fing.edu.uy/ense/asign/ccu/material/docs/Conceptos%20Basicos%20de%20Telefonia.pdf>
- Lisa, J., Stone, A. Bibey, A. Merlo et al Medición del uso problemático del teléfono móvil: desarrollo y propiedades psicométricas preliminares de la báscula PUMP. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/258400156\\_Measuring\\_Problematic\\_Mobile\\_Phone\\_Use\\_Development\\_and\\_Preliminary\\_Psychometric\\_Properties\\_of\\_the\\_PUMP\\_Scale](https://www.researchgate.net/publication/258400156_Measuring_Problematic_Mobile_Phone_Use_Development_and_Preliminary_Psychometric_Properties_of_the_PUMP_Scale) [consultado el 07 de septiembre de 2018].
- Ministerio de Salud Argentina (2013). Manual director de actividad física y salud de la República Argentina. Primera Edición. Argentina. Recuperado [http://www.msal.gob.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013\\_manual-actividad-fisica\\_2013.pdf](http://www.msal.gob.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013_manual-actividad-fisica_2013.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (2018). Actividad Física: Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Pérez, T. (2014). Uso adecuado y responsable del móvil en adolescentes: consejos para padres. Recuperado de <http://blog.teresaperez.net/2014/05/05/uso-adecuado-y-responsable-del-movil-en-adolescentes-consejos-para-padres/>
- Pérez, G. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutr. Hosp.* vol.30 no.4 Madrid oct. 2014. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>
- Rodríguez, F., Cristi, C., Villa, E. Solis P., Chillón, P. (2018). Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Rev Med Chile* 2018; 146: 442-450
- Pedrero, E., Rodríguez, M., Ruiz, J.M. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 2012 · vol. 24 núm. 2 · págs. 139-152
- Rivera J, Cedillo L, Pérez, J., et al. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*. Vol. 5 No. 1. ISSN 2334-2501. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Pue.; México
- Shambare R., Rugimbana R & Zhoua T. (2012). Are mobile phones the 21 th. century addiction? *Journal of Business Management*. 6. 573-577
- Singh, I. (2013). Uso abusivo de las Nuevas Tecnologías en estudiantes de la Universidad de Salamanca. Tesis de grado. Facultad de Psicología. Universidad Salamanca.
- Turan, N., Polat, O., Karapirli, M., Uysal, C. y Turan, S. G. (2011). The new violence type of the era: Cyber bullying among university students: Violence among university students. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 17, 21-26. doi: 10.1016/j. npbr.2011.02.005
- Úsuga, Henao & Revelo (2015), investigaron “La adicción al uso del Internet y del Celular en jóvenes universitarios de la Fundación Universitaria María Cano, En revista virtual Universitaria. <http://www.fumc.edu.co/publicaciones/revista-virtual/>



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

Los resultados esperados de la investigación permitirán determinar el grado de relación que existe entre la dependencia móvil con la actividad física en estudiantes Universitarios. (UNA-Puno 2023)

## XII. Impactos esperados

### i. Impactos en Ciencia y Tecnología

La investigación espera la innovación en la determinar el grado de relación que existe entre la dependencia móvil con la actividad física en estudiantes Universitarios Puno. para su publicación y conocimiento a la comunidad científica.

### ii. Impactos económicos

La investigación espera el movimiento de recursos económicos por parte de los investigadores para Determinar la correlación entre la dependencia al móvil y la actividad física en estudiantes Universitarios.

### iii. Impactos sociales

La investigación a realizarse tendrá un grado de impacto social, tanto en la sociedad como en los estudiantes de la Escuela de posgrado de la UNA Puno y los demás actores educativos.

### iv. Impactos ambientales

La proyección de los resultados obtenidos en los en los estudiantes universitarios de Puno, se hará réplica en otras instituciones por sus resultados y utilización del uso correcto del móvil y la buena práctica de la actividad física en favor del cuidado de los recursos naturales del ambiente.

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

Google drive, formulario, laptop, internet, USB, celulares, IBM SPSS

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

La investigación se realizará en la Universidad Nacional del altiplano ubicado en la región de Puno.



**XV. Cronograma de actividades**

Actividad	Trimestres											
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Elaborar proyecto de investigación	X											
Recopilación de información bibliográfica	X											
Sistematización de la información	X	X	X									
Aplicación de instrumentos				X	X	X	X	X				
Análisis de resultados								X	X	X		
Redacción del informe final										X	X	X

**XVI. Presupuesto**

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
Bienes	Material de escritorio	400.00	2	400.00
	Materiales documentales	200.00	1	200.00
	Material de investigación	500.00	1	700.00
	Lapiceros	5.00	12	60.00
	Corrector	2.00	5	10.00
	USB	50.00	2	100.00
	Otros	400.00	1	400.00
Servicios	Movilidad	50.00	3	150.00
	Viáticos	100.00	3	300.00
	Internet	100.00	12	1200.00
	Estadístico	500.00	1	500.00
	Recarga de internet	50.00	20	1000.00
Imprevistos	Otros	500.00	1	500.00
Total				5,500.00