

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA**

ESCUELA DE POSGRADO

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



**Beneficio de la actividad física durante la pandemia en los docentes de la Escuela
Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de
Huamanga, Ayacucho - 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

Presentado por:

Bach. Ireneo ESPINO SILVA

Asesor:

Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ

Ayacucho - Perú

2021

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Ireneo ESPINO SILVA, identificado con DNI N° 42015526, egresado de la Maestría de Docencia Universitaria de la EPG - UNSCH, autor de la tesis titulada: “Beneficios de la actividad física durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga-Ayacucho, 2021; DECLARO QUE:

1. La tesis presentada a la instancia correspondiente para la obtención del Grado Académico de Maestría de Docencia Universitaria con mención en Educación, es original e innovador, siendo resultado de mis experiencias pedagógicas debidamente justificadas, con teorías existentes. Toda la información está debidamente registrada bajo un glosado riguroso de las citas en cumplimiento a las normas de derechos de autor estipulados por INDECOPI.
2. Concluida la tesis pongo en consideración para que se proceda con la evaluación, resaltando que anteriormente no fue presentada para ningún fin. Asimismo, me responsabilizo de cualquier irregularidad o daño que pudiera ocasionar a la institución, por el incumplimiento de lo declarado.

Ayacucho, 8 de junio del 2022.



Ireneo Espino Silva

DNI 42015526

A mi padre, Fidel Espino Escalante; a mi querida madre, Teófila Silva Badajos, por motivarme frecuentemente en mis estudios; a mi asesor Indalecio Mujica Bermúdez, quien me apoyó incondicionalmente a alcanzar mis sueños.

Ireneo.

Agradecimientos

Al Todo Poderoso, por guiar mis experiencias para actuar en bien dentro de la sociedad; fortaleciendo mi actitud personal y académica a través de las personas que me brindaron su apoyo en todo momento.

A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, a la Escuela de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, por ser un espacio académico que contribuyó a seguir actualizando mis conocimientos y mejorar mi práctica pedagógica con tino, provecho y bien social.

A los docentes que me inculcaron un pensamiento realista por el camino del bien, la investigación permanente y calidad ética.

Al Dr. Indalecio Mujica Bermúdez, como asesor, me brindó apoyo permanente e incondicional al facilitarme una basta y proporcionada bibliografía; Asimismo, me orientó con las indicaciones acertadas asignándome su tiempo para atender a mis inquietudes, quien, con mucho compromiso, espontaneidad y esmero, coadyuvó al logro de mis objetivos en la presente investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Declaración jurada de autenticidad	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimientos	v
Índice de contenidos	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Introducción	ix
CAPÍTULO I REVISIÓN LITERARIA	17
1.1 Antecedentes	17
1.1.1 Antecedentes internacionales	17
1.1.2 Antecedentes nacionales	20
1.1.3 Antecedentes regionales	24
2.2 Bases teóricas	25
2.2.1 Definición de la actividad física	25
2.2.2 Característica de la actividad física	26
2.2.3 Tipo de actividad física	27
2.2.4 Beneficios de la actividad física	29
2.2.5 Principales actividades físicas	31
2.2.6 Sociedad y práctica de actividad física en la pandemia	31
2.2.7 Estados emocionales y práctica de actividad física durante la pandemia	34
2.2.8 Actividad física y trabajo cognitivo durante la pandemia	35
2.2.9 Actividad física y alimentación durante la pandemia	36
2.2.10 Actividad física y condición física durante la pandemia	38
CAPÍTULO II Metodología	40
2.1 Descripción del contexto	40
2.2 Diseño de investigación	41
2.3 Unidades de información	43

investigador)	55
3.1.3 Procedimiento de hallazgos	55
3.2 Resultados	56
3.2.1 Sub categoría de análisis: Identificación de los tipos de actividad física.	56
3.2.2 Sub categoría de análisis: Relación social y práctica del tipo de actividad física.	57
3.2.3 Sub categoría de análisis: Identificación de estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física	59
3.2.4 Sub categoría de análisis: Contribución de la actividad física para el trabajo cognitivo.	60
3.2.5 Sub categoría de análisis: Alimentación y actividad física.	61
3.2.6 Sub categoría de análisis: Condición física y actividad física.	62
CAPÍTULO IV DISCUSIÓN	71
CONCLUSIONES	92
RECOMENDACIONES	94
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	95
ANEXOS	111
Anexo 1 Matriz de consistencia	112
Anexo 2 Validez de instrumento	114
Anexo 3 Cuestionario de entrevista (entrevista a profundidad)	125
Anexo 4 Matriz general de procesamiento de datos	127
Anexo 5 Matriz de resumen, recurrencias y particularidades de datos	160
Anexo 6 Jerarquización de categorías	176
Anexo 7 Diario de Campo	181

Resumen

La investigación tuvo el objetivo de interpretar los beneficios de la actividad física durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga-Ayacucho, 2021. El enfoque de la investigación es cualitativo, se utilizó el estudio de caso y como muestra seis docentes de la Escuela Profesional de Educación Física. La técnica utilizada fue la entrevista a profundidad y el instrumento un cuestionario sobre actividad física validado por expertos. Los resultados establecen que: a) el tipo de actividad física practicada fueron con mayor frecuencia las carreras atléticas, el fútbol, los bailes, las caminatas y el yoga; b) la actividad física y la relación social se expresa en una mejor comunicación en el entorno familiar, entre los amigos, sentirse mejor consigo mismo y estado de ánimo positivo; c) la práctica de actividad física segrega en el organismo hormonas como la serotonina y oxitocina que regulan un estado emocional equilibrado; d) una mayor predisposición cognitiva está relacionada con un desenvolvimiento más optimizador de las actividades laborales y académicas; e) la actividad física moderada y de intensidad requiere de una alimentación balanceada que ayude a mejorar la salud en general; f) una práctica física constante favorece una condición corporal y mayor disponibilidad corporal para las actividades laborales, domésticas relacionadas con el accionar con los objetos de su entorno. En conclusión, la actividad física mejora el estado físico, emocional y cognitivo.

Palabras clave: actividad Física, relación social, estado emocional, predisposición cognitiva, condición física.

Abstract

The objective of the research was to interpret the benefits of physical activity during the pandemic in the teachers of the Professional School of Physical Education of the San Cristóbal de Huamanga-Ayacucho National University, 2021. The research approach is qualitative, the case study and as sample six teachers of the Professional School of Physical Education. The technique used was the in-depth interview and the instrument was a questionnaire on physical activity validated by experts. The results establish that: a) the type of physical activity practiced was more frequently athletic races, futsal, dances, walks and yoga; b) physical activity and social relationships are expressed in better communication in the family environment, among friends, feeling better about oneself and a positive state of mind; c) the practice of physical activity secretes hormones in the body such as serotonin and oxytocin that regulate a balanced emotional state; d) a greater cognitive predisposition is related to a more optimizing development of work and academic activities; e) moderate and intense physical activity requires a balanced diet that helps improve health in general; f) a constant physical practice favors a body condition and greater body availability for work, domestic activities related to acting with the objects in your environment. In conclusion, physical activity improves physical, emotional and cognitive state.

Key words: Physical activity, social relationship, emotional state, cognitive predisposition, physical condition.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) en América Latina el 70% de las personas no priorizan las actividades físicas; en consecuencia, la existencia de problemas de salud tanto en el bienestar físico e intelectual trasciende en estilos de vida sedentarios y problemas de salud orgánico. Asimismo, puntualiza que el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas; mientras que la práctica de actividad física variada y las técnicas de relajación, pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud de las personas. Dentro de este contexto, la Organización Panamericana de Salud (OPS, 2020) puntualiza que uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en el mundo) no realizan los 150 minutos de actividad física moderada, recomendados por la OMS.

El nuevo plan de acción mundial sobre Actividad Física ha establecido la meta de reducir la inactividad física en un 10% para el año 2025 y en un 15% para el 2030; para ello, se han establecido estrategias que promuevan la actividad física como un estilo de vida, situación que aún está en debate, porque la población aún no asume la responsabilidad de la importancia de practicar actividad física con cierta frecuencia para la prevención de enfermedades y una mejora de la calidad de vida.

La OPS (2020) trabaja activamente para crear sinergias entre los diferentes sectores institucionales con el fin de apoyar la vida activa, particularmente en la mejora del diseño, acceso y seguridad de infraestructura para practicar actividades corporales variadas. Para la

OPS promover la actividad física para la vida y el transporte activo, tendrá tres resultados: a) mejorar la salud de la población; b) mejorar la calidad de vida y c) reducir los impactos negativos sobre el medio ambiente a nivel mundial.

La OPS (2020) ha identificado que las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y la práctica de actividad corporal se reduce a mayor edad a nivel mundial. Este problema identificado y descrito por organismos internacionales, se comunica en la mayoría de casos por la comunidad académica mediante artículos científicos que expresan la necesidad de incorporar la práctica de actividades físicas, deportivas y recreacionales como mecanismo de desarrollo humano y la salud mental y corporal de las personas.

Ramírez et al (2021) manifestó durante la pandemia de Covid-19, uno de los problemas que afectó a las personas fue la inactividad corporal por el confinamiento social; situación que activó en muchos casos enfermedades orgánicas, mentales como el estrés y ansiedad en individuos sanos, emociones intensas y reacciones comportamentales, además de miedo, aburrimiento, soledad, ansiedad, insomnio o rabia, como consecuencia desórdenes mentales como la depresión, ataques de pánico, síntomas psicóticos y suicidio, especialmente prevalentes en personas durante la cuarentena.

De acuerdo a MINSA (2021) mediante Decreto Supremo N° 008-2020-SA, publicado en el Diario Oficial El Peruano de fecha 11 de marzo de 2020, se expresa el suceso sanitario a nivel nacional por el término de noventa días del almanaque, en la cual dictan medidas para la prevención e inspección para evadir la extensión de la pandemia del Covid-19, la misma que fue aplazada mediante los Decretos Supremos Nros. 020-2020-SA, 027-2020-SA, 031-2020SA, N° 009-2021-SA y N° 0252021 -SA, este posterior suspende la emergencia sanitaria

a partir del 03 de setiembre de 2021 , por un término de ciento ochenta días del calendario anual, por ello, el MINSA debía conservar las proporcionadas excusados para el estado de pronto y respuesta a la pandemia por el Covid-19; en la cual muchas personas optaron por la prevención de realizar actividades físicas de manera individual en lugares no conglomerados; de tal manera, en algunos casos evitar problemas mentales y corporales.

En la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga del Distrito de Ayacucho específicamente en la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad Ciencias de la Educación, se observa la necesidad de realizar actividades físicas y obtener los beneficios durante la pandemia de Covid 19, en la cual es conveniente que normas internas promuevan la actividad física, conocer las condiciones de los espacios recreativos, entre otros. Consecuentemente, dentro de la universidad constituyen espacios para el proceso de investigación, cuyo abordaje requiere tiempo, dedicación en el contexto actual e inquietantes, los beneficios de la actividad física en estos tiempos es de suma importancia y se interrelaciona bajo la influencia de diversos factores que involucra a motivar bien la realización de las actividades físicas, por ello la situación problemática prioritaria durante la pandemia, que se ha encontrado es la presencia de falta de las actividades físicas para un buen logro de beneficios tanto físico y mental situación que motiva a realizar esta investigación y formular la siguiente interrogante ¿esto ha ocasionado que los docentes realicen actividades físicas durante la pandemia y obtener los beneficios?

Desde luego, aún no es clara la señal a mediano y largo plazo, de manera que, parece poco asequible que en el precario tiempo no se hayan reactivado los programas deportivos masivos o promover la realización de actividades físicas tomando medidas de sanidad rigurosas. Por otro lado, esta pandemia también ha resaltado la jerarquía que tiene la actividad

física y el deporte en nuestro país. Los gobiernos, los organismos internacionales, federaciones, ligas, círculos, inclusive deportistas, expertos y entrenadores individuales han hecho un citado especial para sembrar la actividad física durante la pandemia. Diferentes habilidades creativas en línea han florecido para que las personas cuiden su salud física, intelectual y emocional. A su vez, algunos países de la región, que decretaron cuarentena absoluta, incluyen la realización de actividades físicas al aire libre, como una de las excepciones al confinamiento, aplicando protocolos de cuidado. El hecho que se plantean objetivos es del aspecto central conocer los beneficios, lo que repercute a tomar interés. (Anexo 1.)

Por ello, el objetivo del presente trabajo fue identificar los beneficios de la actividad física en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física. El enfoque de la investigación es cualitativo cuya metodología es el estudio de caso se trabajó con seis docentes. Los informantes lo constituyeron los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Como técnicas de recolección de datos se utilizaron la observación y la entrevista de profundidad, siendo sus instrumentos una ficha de observación estructurada de un formulario de preguntas, validados por expertos, que admitió confirmar la eficacia de las rutinas de los beneficios de la actividad física. En el pos prueba se evidenciaron que en el grupo experimental alcanzó obtener los beneficios de la actividad física ubicándose en condiciones física buenas a diferencia de otro grupo de personas en condiciones moderadas.

La validez de los instrumentos y se comprobó mediante la verificación y valoración del juicio de especialistas, siendo el promedio ponderado 98,6 lo que significa que la condición de aplicabilidad del instrumento es muy buena.

La siguiente estructura de la investigación es como sigue, en el capítulo I, se ha considerado la revisión de la literatura. En el capítulo II, se abordó el desarrollo de la metodología: descripción del contexto, diseño, unidades de información, acceso al campo, técnicas e instrumentos, rigor científico, credibilidad, confirmabilidad, validez y triangulación; en el Capítulo III, se presentan los análisis y resultados; y finalmente en el Capítulo IV se describen la discusión, las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos.

CAPÍTULO I

REVISIÓN LITERARIA

1.1. Antecedentes

1.1.1 Antecedentes internacionales

En Chile, Hormazábal et al (2022) en su tesis *“Actividad física, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios y familia en tiempos de pandemia.”* Mostró una indagación no experimental y transversal, utilizó la metodología de la comprobación de las inconstantes de la elevación de actividad física y estilo de vida en las personas universitarios adyacente a la familia, dentro de la divulgación se enclaustró una generalidad de 130 personas, en la cual sus edades han estado entre los 18 a los 65 años promedio. Para ejecutar desde luego sus cálculos sobre uno y otras variables se manejaron dos instrumentos de comprobación, la primera fue el cuestionario IPAQ en su transcripción acortada y la segunda el cuestionario. La recapitulación de deducciones lanzó que, en relación a los niveles de actividad física, muestran resultados de perfil positivo y recomendable, destacando la categoría vigorosa, ello ha predispuerto con un 70% de ejemplar total, aun así, la mayor parte del porcentaje se agrupa en los académicos como cierre, los niveles de actividad física se hallan en una categoría vigoroso y modos de vida, en una clase conveniente.

Díaz (2020) en Chile, en su tesis *“Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al Covid-19”*, su objetivo de estudio fue conocer los niveles de actividad física que exteriorizan los académicos universitarios de género masculino y femenino, a través del cuestionario IPAQ, durante la pandemia asociada al Covid19. Con un enfoque de investigación de carácter descriptivo, cuantitativo, transversal y

no experimental. Como conclusión del estudio, se realizó explicar los niveles de actividad física que manifiesta la población universitaria durante la pandemia asociada al covid-19. Además de proporcionar padrones para establecer una asimilación entre los datos más notables obtenidos en la actividad física de intensidad baja resulta que esta se realizó de forma más reiterativa, con un cociente de 3 y 2 días de realización semanal y 40 a 51 minutos de práctica aproximadamente por sesión.

En Colombia, Ayala (2020) en su investigación *“Nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de programas del área deportiva, relacionados con la pandemia Covid -19”* constituyó su enfoque de investigación expresivo tipo corte transversal, en el cual se aplicaron cuestionarios como el IPAQ en su versión corta, para medir los niveles de Actividad Física y para evaluar la conducta sedentaria de las personas, a través de la modalidad virtual a causa de las limitaciones globales actuales por la pandemia. Su objetivo fue determinar los niveles de Actividad Física y conducta sedentaria de los estudiantes, de las presentaciones de tecnología deportiva y su nivel profesional durante el confinamiento por la pandemia de Covid -19. Concluye que, la mayoría de los participantes del estudio, mostraron un nivel de actividad física alto relacionado con el tipo de población escogida, mientras que los resultados arrojados exponen medianas negativas respecto a la conducta sedentaria de las personas durante el aislamiento; por lo cual, se aconseja la introducción de pausas activas y seguir las recomendaciones de la OMS.

Desde Chile, Aguilar (2021) en su investigación *“Interés por la actividad física y recomendaciones recibidas con relación a conductas físicas durante etapas tempranas de la pandemia por Covid -19”* su objetivo fue considerar las tendencias de búsqueda en Google en Chile sobre opciones para conservarse activos físicamente durante etapas iniciales de la

pandemia por Covid -19 y conseguir la recepción de orientaciones sobre direcciones físicas; aplicó los métodos que averiguaron términos coherentes con “actividad física”, “ejercicio”, “juegos” y “juegos para niños en casa en Google teniendo como referencia el inicio de las medidas de aislamiento. Con un enfoque de investigación exploratorio, analiza las tendencias de búsqueda en Google sobre opciones para conservar activos físicamente durante etapas nacientes de la pandemia; en la cual, los resultados de un general de 1343 personas, cerca de un tercero recogió encargos de actividad física y concluye que el alto interés y la falta de recomendaciones constituye un vacío que debe ser abordado a través de ejercicios educativos complementarios de profesionales y tomadores de decisiones que habiliten espacios y programas para promover actividades saludables. Concluye que, el alto interés y la falta de recepción de recomendaciones constituye un vacío que debe ser abordado a través de acciones educativas complementarias de profesionales y ocupantes de decisiones que capaciten espacios y transmisiones para originar conductas saludables de las personas en Chile.

En Ecuador, Morales (2021) en su trabajo *“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.”* ejecutó con el equitativo de investigar a la actividad física adecuada que ayuda a la desconfianza de la actividad través de una guía de prontitudes que permite mejorar la calidad de vida en la época de la pandemia. La indagación fue realizada mediante patrimonios virtuales, ya que la crisis sanitaria no permitió que el estudio se ejecutó en el lugar de las vidas donde se halla la contrariedad, también usó el enfoque de investigación bibliográfico registrada, exploratorio, narrativo y correlacional de variables. La ciudad que formó parte del estudio estuvo conformada por 90 personas. Los resultados obtenidos demostraron que existe una relación directa entre las variables investigadas y se concluye que la actividad física realizada correctamente influye de una manera positiva en los malos habito

generados en los estudiantes de dicha institución. La espera que las deducciones que se localicen en la investigación sean relevantes en futuros transmisores de actividad física, el aporte a la investigación en vínculo directo a la actividad física adecuada y a la desconfianza del sedentarismo través de una guía de actividades que contribuye a mejorar la calidad de vida durante la pandemia del Covid -19.

1.1.2 Antecedentes nacionales

En Lima, Maza (2020) en su tesis titulado “*Nivel de actividad física en docentes de la Facultad de Medicina de una universidad privada de Lima, durante la pandemia del Covid 19*” su objetivo fue establecer el nivel de actividad física en los docentes durante la Pandemia, en la cual muestreó a 113 docentes. realizó una técnica descriptivo colateral con una muestra de 113 docentes, utilizó el IPAQ, para medir el nivel de actividad física. Como resultado mostró el nivel de actividad física en docentes que fue potente en un 40.7%, el sexo masculino predominó en todos los niveles de actividad física bajo, moderado y vigoroso con un 51.3%, 63.3% y 63.4% correspondientemente y afina que durante la pandemia del Covid -19 los docentes realizaron actividad física de manera intensa.

Flores et al (2021) en Puno, en su investigación “*Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia*”. Su objetivo de la investigación fue comprobar la relación de la actividad física, el estrés con el índice de masa físico en docentes universitarios en pandemia. Su método de investigación fue básico, con enfoque de diseño descriptivo correlacional múltiple con una localidad de 1150 docentes y con una muestra de tipo probabilística de 234 docentes, de ello 150 varones y 84 mujeres, con promedio de edad 49.70 ± 10.01 , los materiales usados fueron los cuestionarios de actividad física, estrés y la información de sus medidas antropométricas tanto la estatura y peso. Las

derivaciones el 58.86% de varones presentan actividad física leve, en comparación con las mujeres 41.14%, el 91.95% muestran estrés por presión laboral, los varones presentan mayor tendencia al sobrepeso 67.59%, en comparación con las mujeres 32.41% y obesidad grado II 33.96%. Concluye que, los docentes hombres muestran porcentajes más altos de inactividad física y aumento de peso.

En Lima, Curotto, et al (2020) en su investigación *“Asociación entre el nivel de actividad física, sedentarismo y dolor de espalda en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad de Lima en contexto de Pandemia por Covid – 19”* su objetivo fue confirmar la agrupación entre el nivel de actividad física, sedentarismo y la presencia de mialgia en personas de nutrición y dietética de una universidad privada en el contexto de pandemia por Covid -19. Utilizó el método de exposición colateral metódico, cuya población fue un grupo de académicos de la carrera de nutrición y dietética. Los resultados consideraron a 108 personas que participaron de ambos géneros. Los estudiantes realizaron en promedio 4 a 6 horas de estudio al día afuera de las clases virtuales recibidas, en consecuencia, el 74.1% fueron activos físicamente y el 74% están más de ocho horas sentados al día, siendo el 65.7% relato haber padecido de dolor de espalda y los factores asociados a este son las horas de estudio al día. Dicho trabajo concluye que la conducta sedentaria y en especial las horas de estudio fuera de clase realizadas por los académicos de nutrición y dietética se encuentran directamente asociadas a la mialgia, así una mayor conducta sedentaria y baja actividad física.

Tapia (2020) en Lima en su investigación *“Nivel de actividad física en docentes de la facultad de medicina de una universidad privada de lima, durante la pandemia del Covid-19, en el segundo semestre del 2020”* Su objetivo fue establecer el nivel de actividad física en los docentes de la Facultad de Medicina, durante la pandemia, en ello utilizó el método de un

estudio descriptivo transversal con una muestra de 113 docentes. usó el IPAQ para calcular el nivel de actividad física y como resultado, el nivel de actividad física en docentes fue vigoroso en un 40.7%. El sexo del género masculino prevaleció en todos los niveles de actividad física tanto leve, moderado y fornido con un 51.3%, 63.3% y 63.4% respectivamente. En ello concluye que durante la pandemia del Covid -19 los docentes realizaron actividad física de carácter vigorosa.

En Arequipa, Chuquimia (2020) en su trabajo *“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”* Su objetivo fue comprobar la correlación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con la eminencia de estrés académico en situación de la pandemia de las personas que estudian en la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, en ello su estudio fue de enfoque cuantitativo de tipo no experimental, correlacional, la ejemplar de personas estuvo conformada por 165 académicos, a quienes se les aplicó tres encuestas previamente validadas por diversos investigadores, en la cual los datos fueron analizados mediante una estadística descriptiva a través del programa Excel y SPSS y como resultados visualizan que el 98.18% de la muestra presentaron hábitos dietéticos convenientes; 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 cuanto al nivel de estrés académico se observó que el 57.58 % mostró un nivel moderado de estrés, el 31.52% alto y el 10.91% leve. En cumplimiento, la mayoría de académicos de nutrición durante la pandemia presentaron hábitos alimentarios adecuados, en consecuencia, un nivel de actividad física alto y estrés moderado.

En Puno, Huaracallo (2021) en su investigación “*Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes de los colegios emblemáticos de la ciudad de Puno durante la pandemia*”, cuyo objetivo general esbozado fue examinar la relación entre la actividad física y el estrés, lo cual su estudio fue una metodología de un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional, con diseño no experimental de corte transversal donde se ha dado por vencido a una recaudación de datos mediante una encuesta, en ello el instrumento fue el cuestionario y fue resuelto mediante el paquete estadístico SPSS V26, garantizando los datos altamente confiables proporcionados con alfa de Cronbach al 0.682 y el contraste de hipótesis realizó mediante el Rho de Spearman sosteniéndose la conclusión que existe una relación positiva, es decir es decir que mientras mayor actividad física realicen, se expondrá a una disminución en el estrés.

Córdova (2021), en Lima, en su tesis “*La actividad física y estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por covid-19*” su objetivo fue determinar la relación que existe entre la actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por Covid -19, dicha tesis tiene un diseño de investigación no experimental, transversal y de tipo correlacional. utilizó interrogatorios de international physical activity questionnaire y el cuestionario, los mismos que se aplicaron a 163 docentes. De lo indicado el autor concluye que la actividad física se atañe con el estrés, la debilitación emocional y con la realización personal.

En Lima, Yanamango et al (2021) en su investigación “*Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en personal administrativo durante la pandemia*” su objetivo fue establecer la agrupación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida de las personas dependiente durante el confinamiento, su estudio de material y método de estudio fue de carácter observacional, sistemático de corte

transversal. El mencionado autor utilizó los cuestionarios y como resultado se obtuvo que en la mayoría de las personas se ubicaron en un nivel vigoroso de actividad física, asimismo se determinó que la mayoría trabaja de manera sedentaria y rutinaria entre las personas de 37 años y en cuanto a la calidad de vida en el dominio de salud física tanto psíquica fueron de resultado “bueno”, amistades sociales “regular” y medio contexto “malo”, en conclusión que no se llegaron a encontrar una asociación demostrativa entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en las personas investigadas durante la pandemia.

1.1.3. Antecedentes regionales

En Ayacucho, Palomino (2022) en su tesis “*Calidad de vida y desempeño laboral del personal de salud frente a la pandemia en una micro red de Ayacucho, 2021*” Su objetivo fue establecer la relación entre la disposición de vida y la ocupación laboral del personal de salud frente a la pandemia en dicha micro red de salud de Huanca Sancos del año 2021. Palomino utilizó un material y método de la indagación básica, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte trasversal y correlacional, en ello su población de estudio fue de 122 personas de dicha micro red y su muestra de 93, a si mismo su técnica de investigación fue la encuesta y como instrumentos fueron el cuestionario de calidad de vida y cuestionario de desempeño laboral, como resultados, la calidad de vida del personal de salud, es baja , seguido de nivel media y posteriormente alta y concluye su investigación tiene una evidencia en relación entre la calidad de vida y el desempeño laboral del personal de salud frente a los ejercicios físicos durante la pandemia.

En Ayacucho, Gutiérrez y Maldonado (2020) en su investigación “*La actividad física virtual en la calidad de vida de los ancianos en la pandemia Covid -19.*” Las eminencias de actividad física pueden mejorar la calidad de vida de los individuos mayores, como objetivo de

la investigación fue puntualizar la relación entre los niveles de actividad física y la calidad de vida en voluntarios adultos mayores de transmisión de actividad en una muestra de 37 personas voluntarias. Su método de investigación fue descriptivo correlacional, autores en la que utilizaron un cuestionario para evaluar la actividad física virtual, designado “Internacional de Actividad Física” y el cuestionario denominado “Calidad de Vida”. Las deducciones han mostrado que existe una relación energética y significativa entre los niveles de actividad física y la calidad de vida de las personas de espontaneidad que acceden y participan en el programa de actividad física.

Gutiérrez (2021) en su trabajo *“Programa virtual de actividades para reducir el estrés de estudiantes de un Instituto Pedagógico de Ayacucho, 2020”*, cuyo objetivo de su investigación fue determinar los efectos del programa virtual de actividades físicas para disminuir el estrés de los académicos, dicho estudio ha utilizado el diseño cuasi experimental de dos grupos denominado pre y pos prueba, en donde su muestra fue conformada por 50 unidades de análisis, intercambiado en dos grupos, el muestreo no probabilístico, en la cual concluye que los efectos de la aplicación del programa virtual de actividades físicas aeróbicas vienen a ser la reducción del nivel de estrés de las personas, debido a que este tipo de instrucciones permite oxigenar y mejorar la actividad pulmonar del cuerpo beneficiando la desintoxicación de la sangre.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Definición de la actividad física

De acuerdo a Rojo (2003) la actividad física es definido como la tendencia del cuerpo humano causado por la contracción muscular, que compone un gasto energético por arriba de la elevación metabólico de reposo, estando íntimamente relacionada con el ejercicio físico y

con el fitness. La actividad física puede tener un motivo de actividad laboral, puede referirse a actividades de casa, actividades de tiempo libre, transporte, distracción o deportivas.

Para Sánchez (2006) “Es cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y actividades deportivas” (p.12) Este concepto comprende las diversas manifestaciones físicas desde las recreativas hasta las laborales.

Según Cintra y Balboa (2011) “La actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas” (p.2) Cabe señalar que la actividad física es como una utilidad principalmente para una calidad de vida estable tanto emocional y física.

Desde el punto de vista de la OMS (2015) precisa que, la actividad física es como cualquier movimiento del cuerpo producido por los tendones, ligamentos, nervios y esqueléticos, con el resultante que exija gasto de energía. La actividad física moderada y adecuada, interviene en comprimir el riesgo de algunas enfermedades y trastornos no transmisibles, desde luego beneficios asociados que incluyen el progreso de la salud, la voluntad que se gasta mientras se está físicamente activo, así como una parte del balance de energía y el control del peso.

2.2.2 Características de la actividad física

Desde el argumento de Annicchiarico (2002) aporta como característica a la actividad física en:

- Ser moderada y vigorosa
- Habitual y frecuente, parte del estilo de vida.

- Encaminada al proceso de práctica, más que a un resultado o alto rendimiento.
- Satisfactoria.
- Benéfico, permita relaciones entre los individuos.
- Tiene un carácter de la duración y peculiaridades psicofísicas de los practicantes.
- Tiene variedades de actividades y deportes.
- Se adapta a las características personales.

Paredes (2015) determina que realizar las actividades físicas de manera regular se caracterizan por tener de una buena calidad de vida. En consecuencia, se deduce que las características varían según el contexto, espacio, lugar, tiempo de disponibilidad de cada persona para la ejecución de las actividades físicas, que deben ser moderada y con aumento gradual acorde a la exigencia de cada persona y una rutina de ejercicios desiguales que se ajustan según la edad de la persona.

2.2.3. Tipo de actividades física

Para la OMS (2020) que identifica las actividades físicas más habituales como:

- Transitar.
- Acoplarse en bicicleta y desplazarse.
- Realizar ejercicios.
- Estar en actividades recreativas y juegos.

Para Cabello (2018) “considera tres tipos, en la cuales identifica a las actividades físicas intensas, moderadas y sedentarias” (p.22) Estos tipos se diferencian según el esfuerzo físico de

cada persona, es decir en la actividad física intensa las frecuencias respiratorias son más rápidas, con pulso elevado, mientras que la actividad física moderada presenta algunas sudoraciones leves en el cuerpo relacionados con actividades en caminar, bailar y correr levemente, en cambio las actividades sedentarias son movimientos mínimos que realiza el cuerpo con desgastes de energía de forma inactiva.

Desde el aporte de Paredes (2015) “los tipos de actividades físicas son de determinados como aeróbicas anaeróbica y mixtas “(p.38) Ello significa que las actividades físicas aeróbicas son relacionadas con bailar correr y jugar con intensidad media y alta, mientras que la actividad física anaeróbica es de alta ímpetu relacionados con ejercicios de carreras cortas rápidas u otros movimientos del cuerpo de manera veloz en corto tiempo y finamente las actividades físicas mixtas son movimientos corporales de poca y larga intensidad con mayor y corto tiempo.

Paredes (2015) determina según la durabilidad e intensidad de las actividades físicas: Durabilidad de tiempos como menos de 30 minutos, mayor a 30 minutos y 60 minutos a más.

Desde el aporte de Prieto (2011) menciona que “no es más ni menos que todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal como andar, limpiar, bailar, jugar, etc.” (p.2).

De acuerdo a Manzur (2012) la condición de hacer la actividad física, puede ser de varios tipos:

- Resistencia cardiovascular.
- Fuerza muscular.
- Flexibilidad.

- Equilibrio.
- Intensidad de actividad leve, moderada e intensa.

2.2.4. Beneficios de la actividad física

Ramírez et al. (2004) en su estudio encuentra los beneficios de la actividad física de disminuir la probabilidad de ciertas enfermedades de carácter cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras patologías encontradas en las personas que no realizan actividades físicas.

Para Gálvez (2004) Diversos estudios epidemiológicos han demostrado el enorme número de afecciones sobre las que puede incidir positivamente la actividad física en:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Enfermedades respiratorias.
- Osteoarticulares.
- Diabetes y algún tipo de cáncer, entre otras patologías.

Desde el aporte de Cintra (2011) los favores de la actividad física aportan en:

- Mejora la actividad física tanto física y mental.
- Aumento de vigor y energía.
- Fortifica la disposición del sistema muscular y esquelético.
- Aporta en mejorar el sistema inmunológico.
- Retrasa o impide enfermedades crónicas.
- Impide la disminución de la respuesta motora.
- Controla el peso corporal.
- Disminuye el estrés, la angustia y la depresión.
- Aporta a más oportunidades para interactuar y congregar con otras personas.

- Beneficia la vida autónoma del adulto mayor.

Desde el estudio de Stein (2016) reduce la depresión, mejora la fuerza muscular, mejora y previene la diabetes, previene la osteoporosis, disminuye Riesgo AVC, mejora triglicéridos, reduce estrés, mejora la protección cardiovascular, retrasa el declive cognitivo, mejora la flexibilidad, contribuye el estado anímico, mejora la autoestima, reduce la angustia, mejora y previene la obesidad, mejora la calidad de sueño, disminuye la tensión arterial, mejora la artritis, mejora del sistema inmunitario, mejora la calidad de vida, mantiene el equilibrio y mejora la resistencia muscular.

Para Cabello (2018) “determina en beneficios fisiológicos, psicológicos y social “(p.20) Los autores señalados brindan a un aprovechamiento de las actividades físicas que puede ser beneficiosa de manera gradual, por lo menos de una intensidad moderada en la vida diaria, puesto que ofrece desde contribuir a permanecer con un peso saludable, fortalecer la musculatura corporal y poder hacer mejor las tareas diarias, mejorar el estado emocional, en especial en adultos e integración de buenas relaciones de humanidad.

Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS,2020) al extender la actividad física de forma sencilla durante el día, las personas pueden alcanzar fácilmente las elevaciones de actividad recomendado, en la cual entre los patrocinos de la actividad física son: Optimizar el estado muscular y cardiorrespiratorio

- A tener una mejor salud ósea y funcional.
- A reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer.
- A disminuir el riesgo de caídas y ayudar a mantener un peso corporal saludable.

Dichos autores también nos idealizan en la mejora de autoestima, confianza, impulsa a la creatividad, potencia ciertas habilidades cognitivas, libera endorfinas lo que promueve la sensación de bienestar, como también a la disminución del estrés, ansiedad y previene la aparición de enfermedades neuro generativas.

2.2.5 Principales actividades físicas

Desde el estudio de Martínez (2020) “las actividades cotidianas como caminar, subir escaleras o incluso barrer, las sentadillas, las flexiones, las barras, saltar lazo, los abdominales, hacer yoga, ejercicios de fuerza, y actividades que sustituyan aquellas que se realizan al aire libre o en gimnasios” (p.12)

Asimismo, el aporte de Ros (2021) argumenta que, se trata de realizar esfuerzos moderados y prolongados, en la cual las principales actividades son: Andar, correr nadar, aeróbicos, pedalear, patinar y esquiar. La actividad física al aire libre, realizar trotes, correr a pie y hacer bicicleta proporciona numerosos beneficios y representa como principales actividades físicas en especial para las personas que durante la pandemia están sin acceso a terraza ni balcón la oportunidad de permanecer físicamente activas (Koch,2020. p.3)

Los autores relacionan de alguna manera las principales actividades físicas con realizar movimientos que se pueda trotar, hacer el ciclismo, ejercicios funcionales, actividades cotidianas en casa y de campo.

2.2.6 Sociedad y práctica de actividad física en la pandemia

Sanz et al. (2020) la relación entre la práctica de actividad física y lo social tiene la finalidad de conocer los niveles de interacción de las personas y el soporte benéfico durante la

pandemia. Asimismo, Carbonell et al. (2008) aporta que mejora la relación social y desinhibe la comunicación a través del juego, como el juego cooperativo, ayudando a la persona a tener mejores habilidades sociales para relacionarse con los demás de forma natural y espontánea mejorando su vínculo social a ello aporta también Lizandra et al. (2020) que menciona a las amistades con el montón social nacen como significativos mediadores que proveen conductas producidas hacia la actividad física emergen una coerción de la cultura social para que las personas no asuman conductas sedentarias o alejadas de la práctica de actividad física.

Serrano (2015) considera que según la OMS (2008) la actividad física “es una necesidad social, no solo individual, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea” (p.7); en concordancia a ello, Trejo et al. (2017) enfatiza que la relación social y práctica del tipo de actividad física, en las personas, poseen sentir mejor autoestima, reducción de estrés y fatigas físicas durante la pandemia del Covid - 19.

Villaquirán (2020) menciona que, la jerarquía de mantenerse activo durante esta etapa de confinamiento aporta significativamente en la prevención de contagio de enfermedades durante la pandemia y el cuidado de la salud, en la cual la actividad física debe ser individual, específico, atendiendo los objetivos y las metas individuales, con una planeación estructurada y el manejo de las cargas apropiadas. Antes de pensar en mejorar el rendimiento o la capacidad física en estos tiempos de pandemia, debe pensarse en un ejercicio seguro y eficiente que prevenga la salud tanto física como mental, garantizando la adaptación, el progreso o el mantenimiento de la condición física saludable.

De lo mencionado al creador, todas las personas que vivimos en estos tiempos de pandemia se debe hacer un conjunto de actividades físicas de manera que disminuyamos las consecuencias negativas dentro de la sociedad.

Desde la OPS (2020) menciona que:

“Crear y mantener entornos que promuevan y salvaguarden los derechos de todas las personas, de todas las edades, a gozar de un acceso equitativo a lugares y espacios seguros en sus ciudades y comunidades, en los que puedan realizar una actividad física regular acorde a sus posibilidades”.

(p.30)

Existe de importancia los entrenamientos recreativos, deportivos en espacios libres, pues conlleva a estar motivados en realizar actividades físicas grupales y como respuesta a una mejor interrelación dentro de la sociedad.

Para la OMS (2020) menciona que, la pandemia ha llevado a muchos a permanecer en casa, donde conservamos menos interacciones sociales y hacemos carencia de ejercicio, en la cual conlleva a tener consecuencias negativas para la salud física e intelectual.

Por tanto, nos permite a todas las personas confinadas a realizar un conjunto de actividades físicas manteniéndose activos.

Desde el aporte de Rico (2020) manifiesta que, Las restricciones obligatorias sobre la participación en dinamismos al aire libre e incluso la actividad física regular y activa, interrumpen inevitablemente las actividades cotidianas de un sinnúmero de personas a una buena relación social y actividad física.

2.2.7. Estados emocionales y práctica de actividad física durante la pandemia.

Desde el aporte de Castro et al. (2021) testifica que hay mejoras en el estado emocional de las personas en adultos que hacen especial énfasis en la intensidad y duración de cada ejercicio practicado. Asimismo, Guerrero et al. (2013) logra destacar que la práctica de la actividad física en relación con los estados emocionales conecta al buen tipo de vivencia emocional que contribuyen en las situaciones o vivencias buenas. Ries et al. (2011) asevera que la variable emocional aumenta la fuerza predictiva en la práctica de actividad física que considera y contribuye a los parámetros cognitivos.

El aporte del estudio de Sánchez (2006) afirma que, el ejercicio y deporte, son la primera actividad física de tiempo libre, dirigida con la finalidad de desarrollar aptitud física, cualquier actividad que involucre la generación de fuerza por los músculos activados, rodeando actividades de la vida diaria, trabajo, recreación y la segunda vinculada a deportes competitivos con entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades. En consecuencia, contribuye a un estado emocional positivo durante la pandemia.

Cabello (2018) refiere en función al autor Ruiz (2013) como una variante de acuerdo a la intensidad, frecuencia y duración de las actividades físicas en consecuencia un estado emocional positiva.

Por otra parte, Ordoñez (2021) enfatiza que los estados emocionales están ligados con el aislamiento y disminución de la actividad física, entre confinamiento y el número de horas que han permanecido sentados y que algunas repercusiones, a mediano y largo, han recaído sobre la salud integral de las personas, derivadas de la inactividad física y de la prolongada cantidad de tiempo que permanecen sedentarios.

Ladino et al. (2016) quien plantea que “las actividades físicas de manera frecuente se relacionan positivamente a la inteligencia emocional elevada con mayor práctica de ejercicio físico” (p. 31).

El aporte de Jiménez et al (2008) señala que “los participantes que realizan ejercicio regularmente tienden a percibir mayor grado de salud, menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo” (p. 2).

2.2.8. Actividad física y trabajo cognitivo durante la pandemia.

Romero et al. (2021) afirma que “los tipos de actividades físicas se comportan de manera diferencial en cuanto a la dimensión funcional cognitiva que la mejoran” (p. 31).

La intervención de Castro et al. (2018) valora la influencia de la actividad física sobre el deterioro cognitivo y la demencia, que proporciona cambios corporales, emocionales y sociales del comportamiento que se relacionan con el mejoramiento del bienestar del individuo en una mejor calidad de vida.

El aporte de Curay et al. (2022) manifiesta que la actividad física se constituye en un factor primordial para la mejora de la calidad de vida del adulto mayor y le permite activar las funciones a nivel corporal, una mejor funcionalidad física, autoestima, cognitiva, salud mental y social.

Labos et al. (2021) indica que “la continuidad del aislamiento podría incrementar los déficits cognitivos, abriendo interrogantes la posibilidad de reversión de sus efectos” (p. 728).

Desde el estudio de Robles et al. (2022) aporta que:

“La actividad y ejercicio físico tienen un rol fundamental en el desarrollo de las habilidades cognitivas de las personas; aun cuando se desconocen los mecanismos para potenciar estas habilidades a través del deporte, facilitan procesos significativos en el aprendizaje “(p. 3)

También Ruiz (2015) comenta que conocer el conjunto de procesos psíquicos relacionados con el procesamiento de la información y la comprensión, tales como la percepción, memoria, atención, lenguaje y organización.

Para Núñez (2013) refiere que la actividad física puede proteger ante la caída cognitiva y la demencia a través de la reducción de varios factores de riesgo cardiovascular como hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia y obesidad, de modo que la mayoría de los estudios epidemiológicos reportan un efecto protector posterior al ajuste de estos factores de riesgo cardiovascular, sugiriendo que la actividad física tiene un rol preventivo independiente.

2.2.9 Actividad física y alimentación durante la pandemia.

Desde el enfoque de González et al. (2021) la importancia que tiene una adecuada alimentación para mejorar las actividades físicas tanto recreacionales como profesionales. Fisiológicamente, el realizar actividad física condiciona adaptaciones fisiológicas y metabólicas del organismo y conducen a la necesidad de aumentar la ingesta de calorías de acuerdo al gasto energético y de proteínas en base a las necesidades alimenticias del organismo.

Para Anabelle et al. (2015) argumenta que “el equilibrio energético es la relación entre la energía medida en kilocalorías, que se consume de los alimentos y bebidas, comparado con la energía que se gasta a través de las funciones del cuerpo y la actividad física” (p.128)

Desde el estudio de Espinoza et al. (2011) destaca que las faltas de una buena alimentación no facilitan a las costumbres de vida saludable en la población, provocan una serie de consecuencias que damnifican el estado de salud de las personas e influyen en su calidad de vida. Por ello, elevar un estilo de vida saludable, está relacionado con la desvalorización de enfermedades crónicas no trasmisibles.

Dicho con palabras de, Pérez et al. (2019) refiere en cuanto a la actividad física y alimentación:

La mayor parte de las personas adultas tienen algún conocimiento de las ventajas sobre realizar actividad física, sin embargo, hay un desconocimiento en qué modo logra conectarse lo físico o conectarse con lo social, la fortaleza de realizar las actividades del día a día y su asociación con la alimentación (p. 10)

Teniendo en cuenta a Salinas et al. (2016) refiere que una vida sana, por lo general, se refiere la regularidad para la aceptación de conductas saludables en alimentación y actividad física, especialmente en el consumo diario de frutas y verduras llevado de la mano con actividad física regular a la semana.

Según Delgado et al (2004) enfatiza que:

“El objetivo de una buena alimentación es conseguir un equilibrio idóneo entre lo que lo que se necesita y lo que se ingiere posibilitando que el

organismo disponga de todos los nutrientes necesarios para desarrollar adecuadamente todas las funciones. Las necesidades nutritivas varían de unas personas a otras y de unas circunstancias a otras en la misma persona. Por otra parte, también se modifica el organismo ante la realización de actividad física” (p.10)

2.2.10 Actividad física y condición física durante la pandemia.

Teniendo en cuenta Moral et al. (2021) detalla que, frecuentemente, los varones realizan más actividad física y; por tanto, presentan una mejor condición física que las mujeres. Por ello, la condición física de la persona activa es superior a la de los sedentarios, evoluciona según el desarrollo de la edad.

Desde la posición de De la Cruz y Pinto (2021) aporta que “no toda actividad física es saludable: sólo mejora la condición física, es decir, las modificaciones fisiológicas que subyacen a la práctica de actividad física habitual son las que pueden explicar este fenómeno” (p.4).

Como plantea Benavides et al. (2017) lo siguiente:

“Las personas pasan por un proceso de envejecimiento, que está manifestado en los cambios biológicos y en la declinación fisiológica, lo cual, tiene un impacto significativo en el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria. Se hace necesario determinar cuáles son los instrumentos de medición más empleados para la evaluación de la condición física, capacidad funcional y niveles de actividad física.” (p.255)

Suazo y Valdivia (2007) afirman que, “la actividad física y condición física son determinantes de los factores de riesgo cardio metabólicos, pudiendo influenciar en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles” (p.145).

También, Escalante (2011) refiere que la actividad física, el ejercicio físico y la condición física están estrechamente vinculados al ámbito de la salud pública. Así, una presentación social de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desenvuelve.

A juicio de Martínez et al. (2008) explica que la actividad física se asocia a un menor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer y mortalidad prematura, señala pruebas que los patrones de dirección en cuanto a la actividad física en la persona permanecen durante toda su vida.

Citando a Ortega (2013) manifiesta que la actividad física y condición física tiene un papel primordial en la prevención del sobrepeso y la obesidad durante toda la etapa de la vida, los niveles elevados de actividad física en las personas.

CAPÍTULO II:

METODOLOGÍA

2.1. Descripción del contexto

La Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga se encuentra en el departamento de Ayacucho, ubicado en la zona sur-central de los andes peruanos, con un área total de 43 821 km² semejante al 3,4 por ciento del territorio nacional. Limita por el norte con Junín, por el noroeste con Huancavelica, por el oeste con Ica, por el sur con Arequipa, por el este con Apurímac, y con el Cusco por el nor-este. Ayacucho ha sido espacio de un extenso transcurso histórico, accedido, así, una región con temperamento oportuna, declara sobre todo en el poderío cultural. La región incumbe a los andes sur centrales, entre el Mantaro y el Cusco. Aquí se habla una variedad del quechua y su folclore es muy único. En 2020, Ayacucho registró una disminución de 12,8 por ciento de la población con relación al año previo, como efecto de las medidas establecidas por la política del gobierno central para hacer frente al Covid-19 y que significaron la contracción interanual de las actividades de alojamiento y restaurantes (-51,2 por ciento), extracción de petróleo, gas y minerales (-34,6 por ciento), comercio (-18,1 por ciento) y construcción (-16,5 por ciento). La investigación se desarrolló en el contexto de las actividades de los docentes que se encontraron dentro de la jurisdicción de la ciudad de Ayacucho, durante la pandemia, las actividades académicas en la Escuela Profesional de Educación Física fueron de manera virtual, los entornos de las actividades físicas fueron en el uso de grass sintético, salidas a zonas rurales, siendo espacios alejados sin presencia de público. El contexto social se caracterizó por ser de aislamiento social por la pandemia. Culturalmente, la Escuela Profesional de Educación Física, se describe como la interacción permanente de actividad física entre docentes y estudiantes por la naturaleza de la profesión; pero durante el contexto de la pandemia estas actividades se redujeron en su totalidad por la coyuntura de salud pública generalizada a nivel mundial.

2.2. Diseño de investigación

La investigación se circunscribe en el enfoque cualitativo, al respecto Cadena et al. (2017) señalan que la investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, la relación y estructura dinámica subjetiva de un grupo de personas.

Por la naturaleza de indagar los saberes de un grupo reducido de docentes universitarios, el estudio es de tipo cualitativo, puesto que busca identificar y describir los beneficios de las actividades físicas durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Tomando en cuenta la afirmación de Katayama (2014) “el conocimiento de la realidad social puede definirse como un proceso de: conquista-construcción comprobación.” (p. 34). Ello evidencia que el tipo de investigación es de carácter cualitativo que estudia diversas situaciones para comprender la vida social de las personas.

Los métodos que se utilizaron en el desarrollo de la investigación fueron el inductivo - deductivo; en nuestro caso, se utilizó para hallar los procesos de las experiencias, implementadas con los docentes universitarios que pertenecen a la Escuela Profesional de Educación Física, identificando sus percepciones de la unidad de análisis que está referida a la actividad física.

Asimismo, Rodríguez y Pérez (2017) mencionan que el método inductivo-deductivo está conformado por dos procedimientos inversos: inducción y deducción. La inducción es una forma de razonamiento en la que se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento más general, que refleja lo que hay de común en los fenómenos individuales. Su base es la repetición de hechos y fenómenos de la realidad, encontrando los rasgos comunes en

un grupo definido, para llegar a conclusiones de los aspectos que lo caracterizan. Las generalizaciones a que se arriban tienen una base empírica.

Según Quispe, (2012) la inducción es una forma de razonamiento por medio del cual se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento más general. La deducción y la inducción se complementan en el proceso del conocimiento científico. A partir de estudio de numerosos casos particulares se puede llegar a determinar la generalización de estos.

El diseño de la investigación es el Estudios de Caso, porque es un “método que se aplica o bien a un objeto(sujeto) singular en sí y por sí mismo, o bien un método que a través de estudio de un objeto o sujeto permite alcanzar una mejor comprensión de algún problema más general”. (Katayama,2014 p. 57)

El diseño de estudio de caso, describe las percepciones de un grupo de docente universitarios que tienen como profesión ser licenciados en educación Física, quienes a través de la entrevista se recoge las percepciones particulares con respecto a los beneficios de las actividades físicas durante la pandemia.

El estudio de caso, es también un método de investigación que se emplea como “práctica regular para estudiar rigurosamente paso a paso, los diversos factores que producen desarrollo, cambio, o afectan una situación dada”. (Rivera, 2018. p.38). En tanto, Martínez (2016) afirma que, el diseño de investigación constituye la guía de los procedimientos que deben realizarse durante la fase de obtención de la evidencia y contiene los siguientes elementos:

- Semblanza del estudio de caso.
- Preguntas del estudio de caso.
- Procedimientos a ser realizados.

- Guía del reporte del estudio de caso.

En este contexto, Martínez (2016) enfatiza que el estudio de caso requiere protocolizar las tareas, instrumentos y procedimientos que se van a ejecutar, y el protocolo de estudio de caso “se convierte en el documento en el que se materializa el diseño de la investigación y las reglas generales y específicas que se deben seguir, lo cual redundará en el aumento de la calidad de la investigación”. (p. 235).

2.3. Unidades de información

Tomando en cuenta a Yslado (2016), las unidades de análisis de la investigación para el estudio, se consideran desde los rasgos de “participantes” y “acción humana”. Desde la unidad de análisis de los participantes como seres sociales, son los docentes de la especialidad de Educación Física, quienes tienen la formación y visión de la actividad física desde sus propias experiencias pedagógicas, de entrenadores deportivos y como investigadores. Corresponde al muestreo no probabilístico intencional simple por grupos intactos (muestra censo). Este tipo de muestreo se utiliza, según Hernández et al. (2014) a la “muestra no probabilística o dirigida Subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación” (p.176). El cuadro siguiente muestra particularidades de cada uno de los entrevistados.

Entrevistado	Profesión	Edad	sexo	Procedencia	Grado académico	Experiencia en actividad física
E1	Lic. en Educación Física	53	Masculino	Ayacucho	Doctor	Investigador en actividad física y salud

E2	Lic. en Educación Física	54	Masculino	Ayacucho	Doctor	Investigador en motricidad humana
E3	Lic. en Educación Física	54	Masculino	Ayacucho	Magíster	Entrenador deportivo
E4	Lic. en Educación Física	54	Masculino	Ayacucho	maestro	Deportista
E5	Lic. en Educación Física	46	Masculino	Ayacucho	Doctor	Deportista
E6	Lic. en Educación Física	38	Masculino	Ayacucho	Licenciado	Atleta

Asimismo, por la unidad de análisis de la “acción humana”, la unidad de análisis serán las percepciones de los entrevistados de los beneficios de la actividad física durante la pandemia del Covid-19. Las sub unidades de análisis fueron hallazgos producto de la sistematización de las opiniones y percepciones de las experiencias particulares de los entrevistados.

Categoría de análisis	Sub categorías de análisis
<p>Actividad física durante la pandemia.</p>	<p>Identificación de los tipos de actividad física.</p> <p>Relación social y práctica del tipo de actividad física.</p> <p>Identificación de estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física.</p> <p>Contribución de la actividad física para el trabajo cognitivo.</p> <p>Alimentación y actividades física.</p> <p>Condición física y actividad física.</p>

2.5. Acceso al campo

Yslado (2016) puntualiza que “el acceso al campo requiere que el investigador tome decisiones fundamentales respecto: a) con quién contactar; b) cómo iniciar el contacto; y c) cómo mantener el contacto”. (p.113). Al mismo tiempo Katayama (2014) argumenta que para el acceso al campo “lo primero es lograr el ingreso al grupo y ser aceptado por este. La otra manera de lograrlo es mediante amigos que pertenezcan a estos grupos o que tengan a su vez amigos que sean de dichos grupos”. (p.92)

Iniciando con la solicitud de autorización presentada, las limitaciones encontradas en el proceso y cómo fueron superados, el periodo de duración de la investigación. En caso de que el investigador haya participado como observador participante, esta función debe ser descrita de manera detallada, en la cual se tomó las siguientes fases:

2.4.1 Primera fase. Inicio de identificación y contacto

En esta fase, como egresado de la Escuela Profesional de Educación Física, se realizó el contacto con uno de los entrevistados mediante la actividad “running”, practicando en varias ocasiones prácticas de carreras en primeras horas de la mañana.

Posteriormente, se mantuvo contacto con el entrevistado, compartiendo comentarios de su experiencia en el tema de la actividad física en la situación de la pandemia por el Covid-19. Por otro lado, se participó en actividades deportivas (futsal) en espacios aislados, donde se tuvo contacto con otros docentes entrevistados, además se observó los estilos de vida de los entrevistados.

Se contactó con todos los participantes mediante un diálogo abierto y amical, en la que se hizo conocer el interés por investigar la percepción y opinión de cada uno de ellos con respecto a los beneficios de la actividad física en el contexto de la pandemia y cómo venían afrontándolo.

En otro espacio, más formal, se solicitó ser participante de la investigación, quienes aceptaron ser entrevistados mediante un cuestionario de preguntas relacionados a la actividad física y otros aspectos concomitantes a ella.

2.4.2 Segunda fase. Recojo de información

En esta fase, producto de las conversaciones con los entrevistados y consulta a bibliografía actualizada sobre el tema de la actividad física, se elaboró un cuestionario de entrevista a profundidad que fue validado por tres expertos en deportes individuales (triatlón) que tienen experiencia como deportistas destacados y de alto rendimiento. Con la sugerencia de ellos, finalmente se elaboró el instrumento que fue aplicado a los docentes entrevistados, durante los meses de enero a marzo de 2022. La entrevista fue de manera individual, de acuerdo a la disponibilidad de cada entrevistado en espacios y condiciones favorables. El tiempo de la entrevista fue de una hora aproximadamente.

2.4.3 Tercera fase. Determinación de la información y jerarquización de categorías

Una vez concluida con las entrevistas, se procedió a la reducción, categorización y codificación de los hallazgos, obteniendo unidades específicas sobre las dimensiones de la actividad física. Se identificaron cinco categorías que se interpretan en el capítulo de resultados y discusión.

2.4.4 Cuarta fase. Jerarquizar categorías

Después de identificar las categorías de las percepciones y opiniones de los entrevistados, se procedió a jerarquizar en sub categorías relevantes identificados en unidades de análisis más específicas como “ideas claves”, “rasgos diferentes” “opiniones profundas”, entre otras formas de comprensión de sus saberes sobre los beneficios de la actividad física en contexto de aislamiento social.

2.4.5 Construir resultados

Finalmente, una vez procesada los hallazgos en unidades específicas y subcategorías, se procedió a la triangulación de los hallazgos con el marco teórico referencial, las teorías existentes métodos y opiniones de otros actores. Posteriormente, se arribó a las conclusiones de la investigación, puntualizando los aspectos relevantes y determinando los beneficios de las actividades físicas en la percepción de los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física.

2.5 Técnicas e instrumentos

2.5.1 Entrevista a profundidad

Para Díaz et al. (2013) “La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin

determinado distinto al simple hecho de conversar”. (p.163). Por tanto, es una técnica en la que el investigador tiene un encuentro con los informantes mediante preguntas para obtener datos de su utilidad. Las entrevistas, como herramientas para recolectar datos cualitativos, se emplean cuando existe la dificultad de obtener información de las subjetividades personales y no perder de vista ideas claves profundas sobre la unidad de información.

Por otro lado, Stake (2007) plantea que “No todos verán el caso de la misma forma. Las investigaciones cualitativas se enorgullecen de descubrir y reflejar las múltiples visiones del caso. La entrevista es el parte principal para llegar a las realidades múltiples”. (p.63). Mientras que Quispe (2012) opina que “puede centrarse en la recolección de información sobre una sola persona o extenderse a otras relacionadas con ella”. (p.122). En concreto, es un interacción dialógica, personal y directa entre el investigador y el sujeto estudiado. Se busca que el sujeto exprese de manera detallada sus motivaciones, creencias y sentimientos sobre un tema (Katayama, 2014)

2.5.2. El cuestionario

Para Quispe (2012) “los cuestionarios contienen un conjunto de preguntas destinadas a recoger, procesar y analizar informaciones sobre hechos o fenómenos estudiados en determinadas poblaciones o en un subconjunto de ellas”. (p.119) en concordancia con Saras (2020) afirma también que “mediante un formulario o formato que contiene una serie de preguntas, ítems, proposiciones, enunciados o reactivos” (p.37).

Para la investigación, se aplicó un cuestionario de opinión referido a la actividad física durante la pandemia por el Covid-19, se identificaron seis subcategorías, siendo las siguientes: i) identificación de los tipos de actividad física: ii) relación social y práctica del tipo de actividad física; iii) identificación de estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física; iv)

contribución de la actividad física para el trabajo cognitivo; v) alimentación y actividad física y; vi) condición física y actividad física. Estas subcategorías estuvieron enmarcadas en el contexto de la pandemia por el Covid-19 y por la experiencia con respecto a saberes profesionales.

2.5.3. La observación participante

Según Stake (2007) “las observaciones conducen al investigador hacia una mejor comprensión del caso”. (p. 60). A si mismo Saras (2020) puntualiza que “consiste en describir la secuencia de una serie de eventos, procesos, hechos o situaciones a ser observados, su ocurrencia y características” (p.24). Esta técnica cualitativa se plasmó en descripciones sucintas de ocurrencias con los docentes entrevistados; además, se utilizó para corroborar directamente las experiencias referidas a los beneficios de la actividad física de manera personal y conjuntamente con los entrevistados. Cobra relevancia este procedimiento porque implica, de manera inmediata, corroborar las percepciones de los entrevistados en la misma actividad física que realizaron de manera individual y grupal, asintiendo sus opiniones con la vivencia personal del investigador. Las descripciones fueron rasgos vivenciales de los docentes entrevistados in situ.

El diario de campo para Saras (2020) “es un instrumento no estructurado, que recoge secuencialmente las observaciones sobre acontecimientos, hechos o situaciones relativas a la investigación en proceso” (p.35).

2.6. Rigor científico

Arias (2008) afirma que:

“El desarrollar criterios de rigor, propios de la investigación cualitativa va en contravía del movimiento de la evidencia científica y el prestigio de las

prácticas profesionales basadas en evidencia quienes constituyen un nuevo grupo de crítica sobre el rigor metodológico de la investigación cualitativa.” (p.508)

Para un mayor rigor probado, se estableció diferentes criterios de hallazgos, siendo la credibilidad como criterio análogo de validez interna, la transferibilidad como análoga de validez externa y la seriedad de la investigación frente a los beneficios de la actividad física durante pandemia, entre ello se pone los siguientes criterios:

2.6.1 Credibilidad

Al respecto, Castillo et al. (2003) manifiestan que “el criterio de credibilidad se puede alcanzar, porque generalmente los investigadores, para confirmar los hallazgos y revisar algunos datos particulares, vuelven a los informantes durante la recolección de la información”. (p.165)

Según Salgado (2007) referenciado en Castillo y Vásquez (2003) la credibilidad se logra cuando el investigador, a través de observaciones y conversaciones prolongadas con los participantes en el estudio, recolecta información que produce hallazgos que son reconocidos por los informantes como una verdadera aproximación sobre lo que ellos piensan y sienten. Así entonces, la credibilidad se refiere a cómo los resultados de una investigación son verdaderos para las personas que fueron estudiadas y para otras personas que han experimentado o estado en contacto con el fenómeno investigado. Para determinar la credibilidad de una investigación educativa se pueden constatar los siguientes elementos:

- Resguardo de las notas de campo que surgieron de las acciones y de las interacciones durante la investigación.

- Uso de transcripciones textuales de las entrevistas para respaldar los significados e interpretaciones presentadas en los resultados del estudio.
- Consideración de los efectos de la presencia del investigador sobre la naturaleza de los datos.
- Discusión de los comportamientos y experiencias en relación con la experiencia de los informantes.
- Uso de la triangulación en la recolección de datos para determinar la congruencia entre los resultados.
- Discusión de las interpretaciones con otros investigadores.
- Si los hallazgos se aprecian como significantes y aplicables en el propio contexto del lector.

2.6.2 Confirmabilidad

Noreña et al. (2012) afirman que:

“La Confirmabilidad o reflexividad denominado también neutralidad u objetividad, bajo este criterio los resultados de la investigación deben garantizar la veracidad de las descripciones realizadas por los participantes. La confirmabilidad permite conocer el papel del investigador durante el trabajo de campo e identificar sus alcances y limitaciones para controlar los posibles juicios o críticas que suscita el fenómeno o los sujetos participantes. El investigador cualitativo tiene el compromiso ético de informar a los responsables de los sitios donde realizará su trabajo de campo y dentro del protocolo presentado al comité de investigación, que actuaciones profesionales mantendrá durante la investigación.” (p.258)

Así deja claro el papel que desempeñará durante las observaciones y en las interacciones con los participantes del estudio.

2.6.3 Transferibilidad

En relación Noreña et al. (2012) La transferibilidad o aplicabilidad consiste en poder transferir los resultados de la investigación a otros contextos. Si se habla de transferibilidad se tiene en cuenta que los fenómenos estudiados están íntimamente vinculados a los momentos, a las situaciones del contexto y a los sujetos participantes de la investigación Las guías sirven para determinar el grado de transferibilidad de los resultados de una investigación cualitativa:

- Si los investigadores indicaron lo típico de las respuestas de los informantes.
- Si examinaron la representatividad de los datos como un todo.

2.7. Triangulación

Stake (2007) argumenta que “para la triangulación de las fuentes de datos observamos si el fenómeno o caso sigue siendo el mismo en otros momentos” (p.98). Para los hallazgos se consideraron las siguientes triangulaciones:

2.7.1 La triangulación observacional

Leiva (2016) indica que la información a través de la observación, desde la investigación cualitativa, orienta a recoger información con algún instrumento. Esta triangulación sirvió para recabar descripciones in situ de las experiencias durante las prácticas físicas de los entrevistados y del investigador, corroborando algunos hechos sustanciales para profundizar la discusión.

2.7.2 La triangulación teórica

Aguilar (2015) “Esta forma triangulación hace referencia a la utilización de distintas teorías para tener una interpretación más completa y comprensiva” (p.74) “Este fenómeno estudiado tiene por finalidad de enriquecer los beneficios de la actividad física en las personas. En la investigación se apeló a fuente bibliográfica relacionada a la actividad física antes,

durante y pos pandemia del Covid-19. Esta información acumuló mayor lucidez de la actividad física como práctica para la salud mental y corporal.

2.7.3 La triangulación de datos

La triangulación de datos implica una interpretación del material obtenido y discutido mediante la utilización de diferentes fuentes de datos; tales como i) la triangulación de datos temporal, porque se recogió hallazgos en distintas fechas para comprobar si los resultados son constantes; b) la triangulación de datos espacial, porque los hallazgos recogidos se hicieron en distintos contextos y lugares para comprobar coincidencias; c) triangulación de datos personal, porque se recogió opiniones de diferentes personas involucradas en la actividad física en general desde miradas variadas y complejas.

CAPÍTULO III:

ANÁLISIS Y RESULTADOS

3.1 Procedimientos y sistematización de datos

Yslado (2016) “el procedimiento de datos, en el contexto de la investigación cualitativa, es cualquier manipulación de datos primarios, mediante métodos manuales, para transformar los datos en información significativa, sobre los cuales el investigador pueda tomar decisiones y realizar acciones pertinentes” (p.165)

Rodríguez et al. (1999) han sostenido, que los procedimientos de análisis de datos cualitativos resultan singulares y el tratamiento de las actividades de reducción no define un proceso lineal de análisis en el que se pase secuencialmente de unas tareas a otras, sino que de acuerdo a la naturaleza de las características de la investigación se hacen matizaciones sobre su concreción práctica. Para el proceso de sistematización de resultados de los diferentes instrumentos de recojo de hallazgos se realizó los siguientes pasos por cada instrumento:

3.1.1. Cuestionario de entrevista a profundidad

Por la naturaleza del diseño de estudio de casos, se procedió a conversaciones con los entrevistados y consulta a bibliografía actualizada sobre el tema relacionado a la actividad física durante la pandemia; producto de esta simbiosis entre experiencia directa en actividades físicas (docentes entrevistados) y análisis e interpretación de bases teóricas (artículos científicos, tesis e información de organismos mundiales relacionados a la actividad física y la salud durante la pandemia del Covid-19) se elaboró un cuestionario de entrevista a profundidad denominado “beneficios de la actividad física durante la pandemia Covid-19”, validado por tres expertos con experiencia como deportistas destacados y de alto rendimiento en actividad física de intensidad. Instrumento que fue aplicado a los docentes entrevistados, durante los meses de

enero a marzo de 2022. La entrevista fue de manera individual, de acuerdo a la disponibilidad de tiempo de cada entrevistado en espacios y condiciones favorables. El tiempo de la entrevista fue de una hora aproximadamente y se tiene las subsiguientes fases:

3.1.1.1 Primera fase de transcripción de datos

En esta primera fase de la reducción de datos, se procedió a la transcripción de las respuestas de cada docente entrevistado (audio) de la entrevista a profundidad; se redactó estas opiniones en la matriz general de procesamiento de datos (véase anexo 4).

3.1.1.2 Segunda fase de la reducción de datos.

En esta segunda fase de la reducción de datos, se hizo el resumen e identificó recurrencias y particularidades de respuestas a las preguntas formuladas que sirvieron para argumentar las conclusiones preliminares (véase anexo 5).

3.1.1.3 Tercera fase de jerarquización de categorías

En esta fase se organizó los hallazgos y se identificaron seis subcategorías que se describen e interpretan como resultados de la investigación (véase anexo 6).

3.1.2. Diario de campo (observación participante del investigador)

Mediante el diario de campo se recabó hallazgos que se tradujeron en descripciones breves de vivencias con los entrevistados, estas vivencias fueron en entornos donde se desarrollaron actividades físicas como carreras a pie (running) y fustal (véase anexo 8).

3.1.3. Procesamiento de hallazgos

Para el procesamiento de los resultados, los hallazgos (entrevista a docentes) se realizó manualmente; para ello se procedió en tres procesos relevantes: reducción de datos, la identificación de recurrencias/particularidades y la identificación de sub categorías.

3.2. Resultados

Los resultados de la investigación están organizados en:

Categoría de análisis: Actividad física durante la pandemia.

Sub categorías de análisis:

- Identificación de los tipos de actividad física.
- Relación social y práctica del tipo de actividad física.
- Identificación de estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física.
- Contribución de la actividad física para el trabajo cognitivo.
- Alimentación y actividad física.
- Condición física y actividad física.

3.2.1. Sub categoría de análisis: Identificación de los tipos de actividad física.

Durante la pandemia por el Covid-19, los entrevistados manifiestan que la actividad física beneficia a la salud corporal, mental y emocional. En este contexto, desde un panorama general el Entrevistado 01-E (en adelante 01-E, 02-E, 03-E, 04-E, 05-E) considera a las actividades de orden físico como *“actividades para la salud, actividad física para las habilidades motrices y actividad física como formas de relación social”* y *”la actividad moderada es un tipo de actividad neuromuscular y fisiológica que son parte de las actividades cotidianas y la actividad de intensidad es mucha más organizada y sistemática practicada por un tiempo prolongado, en la que se pone de manifiesto un conjunto de técnicas propias de la actividad y que éstas producen modificaciones”*. Asimismo, los 03-E y 04-E suponen como *recreativa, de una manera competitiva y deportiva*.

Por otra parte, el 02-E precisa durante el aislamiento social que *“las actividades más apropiadas durante la pandemia fueron el yoga, el running, entre las deportivas, el fustal, la*

caminata en campo abierto y el baile. Asimismo, considera los tipos de actividades físicas practicadas durante la pandemia como “la recreación, los deportes, las caminatas y actividades recreativas entre muchas otras”. Sin embargo, el 05-E, reflexiona que durante la pandemia se practicó “actividad física recreativa, moderadas, intensas, actividad física moderada que son acciones con poca carga o poco movimiento corporal, mientras que la actividad física de intensidad son movimientos de mayor resistencia con tiempos prolongados y duraderos”. Otro aspecto importante es la opinión del 02- E que divide en dos aspectos fundamentales; por un lado, a la “actividad física moderada, que es toda acción que el ser humano realiza en el entorno del hogar por espacio libre y; por otro lado, la actividad física de intensidad media o alta ya se puede dirigir a un trabajo orientado a desarrollar y fortalecer o estimular una capacidad motora”. Y también el 06-E: “Se puede enfocar desde un ámbito de la salud, se puede enfocar desde el ámbito social y en donde se puede enfocar la entidad física desde un ámbito emocional”.

Estas apreciaciones, con respecto al tipo de actividad física, fueron practicadas durante el aislamiento social, cuyo propósito se puede interpretar como un mecanismo de mejora de la salud corporal, intensificando la práctica física en situaciones individuales como correr por tiempos prolongados y jugando al fútbol; pero también, se hizo actividades moderadas por tiempos cortos como los bailes, caminatas y yoga.

3.2.2. Sub categoría de análisis: Relación social y práctica del tipo de actividad física.

En el tiempo de la pandemia, los interrogados declaran que la actividad física tiene relación una mejora de la relación social e interacción con otras personas. En dicho contexto, desde un horizonte habitual el 01-E, manifiesta que “siempre te va a permitir interactuar e interrelacionarte con otras personas de tu entorno amical y familiar”. También el entrevistado

4, afirma que *“definitivamente es beneficioso compartir con otras personas, puesto que aportan una dosis de felicidad compartida en un entorno social a través de los juegos deportivos y recreativos. Al mismo tiempo, el 04-E comenta que “definitivamente es beneficioso compartir con otras personas en cuanto a mejorar las relaciones sociales”*. El 05-E, acota que una *“apertura de las relaciones de amistad es necesaria durante el confinamiento a pesar de las restricciones para evitar conductas de depresión y ansiedad por factores de soledad”*. De igual forma el 06-E enfatiza que *“ha sido una fortificación conocer nuevas personas durante la pandemia y en base a ello compartir actividades físicas que fortalezca el hábito de actividad física de dos a tres veces por semana”* y que la relación social y práctica de algún tipo de actividad física durante la pandemia despeja *“la mente, te orienta de otra manera, evitas de alguna manera algunos malos hábitos, buscas cosas que no lo veías”*. Asimismo, 03-E, refiere que una persona en actividad física y social *“segrega muchas hormonas que nos da un bienestar propiamente a nosotros mismos y que ya se contagia el rededor de nuestro entorno”* y; finalmente el 02-E, relaciona lo social con la actividad física al señalar que *“permitir que tu órgano tenga un mejor funcionamiento y eso contribuye en una acción y satisfacción laboral y uno se siente con una autoestima más alta”*.

En la pandemia, la actividad física y la relación social fueron actividades que tuvieron una relación mutua, pese al aislamiento social. Para los entrevistados, el beneficio de la actividad física en la relación social se expresa en muchos ámbitos como una mejor comunicación en el entorno familiar y entre los amigos expresados en estados emocionales de alegría y felicidad. El interactuar con otras personas antes, durante y después de la actividad física permite segregar hormonas como la serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina que generan un estado emocional de equilibrio, tranquilidad, felicidad y alegría; sobre todo, segrega

la serotonina y la oxitocina, hormonas relacionadas con la práctica de la actividad física y la comunicación con la familia y otras personas de su entorno.

Esta doble actividad (física y social) establece una regulación como necesidad para sentirse mejor consigo mismo y con un estado de ánimo positivo; de manera que, la relación con las demás personas es satisfactoria. Estas valoraciones, con respecto a la relación social y práctica del tipo de actividad física, fueron realizadas durante el aislamiento social, cuyo intento se puede aclarar como un componente de prosperidad a la salud mental, aumentando la práctica física en contextos sociales.

3.2.3. Sub categoría de análisis: Identificación de estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física.

En los tiempos de la pandemia, los examinados expresan que la actividad física beneficia a los estados emocionales concordando con la frecuencia de actividad física, en dicho argumento el 01-E, afirma que las *“actividades físicas de intensidad, tiene cierta alegría y sobre todo con predisposición para realizar otras actividades”*. Mientras que el 02-E, manifiesta que *“al hacer actividad física segrega un conjunto de hormonas en la que van permitir por ejemplo el grado de la felicidad, el grado de satisfacción”* tanto emocional y afectiva. Al mismo tiempo indica que haber realizado actividad física *“genera y produce un conjunto de energías y químicos llamados ácido láctico”*. El aporte del 05-E, subraya que *“tiene esa satisfacción de haber disfrutado en sus tiempos libres como resultado un estado emocional más estable que en una persona que no realizó actividades físicas”*. 01-E y 03-E puntualiza que es un *“bienestar con uno mismo, familiar y amical”* a ello el 04-E, confirma que *“ayuda que haya mayor dialogo, mayor confianza, mayor compensación y esto se puede ir variando o ampliando en el*

plano afectivo” y finalmente el 06-E, ejemplifica que “respira mejor, hace cosas mejor, más tranquilo con ganas, que le va permitir apoyar dar afecto a otras personas”.

Estas opiniones, con respecto a la identificación de estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física tienen un componente regulador y simbiótico de generar cambios sustanciales en el equilibrio emocional y de bienestar corporal. Cabe enfatizar que la práctica de actividad física genera la segregación de hormonas como la serotonina que es un neurotransmisor que regula el estado de ánimo, el sueño y bienestar a nivel orgánico.

3.2.4. Sub categoría de análisis: Contribución de la actividad física para el trabajo cognitivo.

Los entrevistados enuncian que la actividad física ayuda a la actividad cognitiva, es así que el 01-E, manifiesta que *“hay una mayor irrigación sanguínea a nivel del cerebro, por tanto, hay procesos efectores que ayudan a la mejor concentración y que todos los tipos de memoria se activa, por ejemplo, la memoria episódica, semántica y también la atención focalizada variada son las que permiten hacer un trabajo mucho más eficiente”*. También argumenta el 02-E, que *“el ser humano va segregando un conjunto de sustancias como la oxitocina, citicolina, endorfina, dopamina y serotonina; da la concentración más alta para comprender una materia; La concentración, en la tendencia actualmente ya no es memorismo; contribuye al fortalecimiento de la parte cognitiva del ser humano que tiene mayor concentración e interiorizar en beneficio propio”*. Es importante el aporte del 03-E, que testifica también que *“el nivel de atención mejora, ya que al realizar una actividad física genera mucha más concentración, facilita más conglomeración y atención focalizada”*. El 04-E añade *“que, la ayuda de una actividad física empuja a una buena labor cognitivo en la cual te beneficia a poder desarrollar tareas conocedoras de orden cognitivo, con mayor eficacia, con mejores*

resultados; ayuda a mejorar la memoria y mejora la circulación sanguínea en el cerebro a desarrollar un poco más los hemisferios cerebrales”. Desde una postura neuro anatómica el 05-E señala que *“los efectos de ejercicios son positivos en cuanto a la memoria, en cuanto a lo verbal al mismo tiempo ello generaría mayor BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro) y mucha más potencia para los aprendizajes, que es importante el ejercicio y sus repercusiones en las funciones cognitivas y que desde el aspecto neurofisiológico, también desde el aspecto neuropsicológico son aspectos que van a tener repercusión en los ejercicios”*.

Finalmente, el 06-E *“pone en conocimiento que el ejercicio contribuye en la parte cognitiva y da menos problemas, la preocupación disminuye, ayuda, sobre todo a desenvolverse mejor”*.

Estas apreciaciones, con respecto a la contribución de la actividad física para el trabajo cognitivo, están sustentadas en que la actividad física contribuye a segregar hormonas como la serotonina que ayuda a un trabajo cognitivo; es decir, el trabajo corporal de intensidad promueve una predisposición y activación de procesos mentales como la memoria, la atención, la percepción y; sobre todo, un encadenamiento de producción hacia el aprendizaje en general. Además, una mayor predisposición cognitiva está relacionada con un desenvolvimiento más optimizador de las actividades laborales y académicas.

3.2.5. Sub categoría de análisis: Alimentación y actividad física.

En este punto, los entrevistados expresaron que la alimentación y actividades físicas tuvieron una relación fundamental; el E1 menciona que *“incorporar mayor consumo de frutas y verduras fortifica a mantener la salud adecuada; sugiere preferir alimentos que generen mayor energía”*. Para el 02-E, durante la actividad física frecuente genera *“muchas ganas de*

digerir alimentos y ello hay que saber consumirla, cuando uno realiza una actividad física de intensidad alta, a veces trae como consecuencia una laxitud muscular, el cansancio muscular y la fatiga; pero si hay una dieta, un alimento rico en vitaminas minerales, proteínas va a compensar este desbalance". También afirma el 03-E que, *"se requiere una alimentación mucho más buena cantidad para poder compensar el trajín de tu actividad física, en algunos aspectos, pero como somos deportistas de largo aliento y de resistencia el metabolismo es mucho mayor"*. Asimismo, el 04-E opina que, *"se te abre el apetito cuando uno se agota"* y; finalmente, el 05-E atestigua que, una *"actividad física y una dieta balanceada y organizada permitiría una calidad de vida saludable y produce mayor apetito al mismo tiempo una actividad física, una dieta balanceada y organizada permitiría una calidad de vida saludable"*; a ello, el aporte del 06-E señala, *"desde que uno ha padecido una enfermedad ha variado en algo su vida, es más disciplinado y más ordenado; obtienen un aumento de apetito y que, actualizado, mejora en armonía la alimentación y la salud corporal y mental"*.

Estos argumentos con respecto a la alimentación y la actividad física durante el confinamiento permiten establecer que la actividad física moderada y de intensidad requiere de una alimentación balanceada que ayude a mejorar la salud en general. Una alimentación rica en frutas, verduras, cereales, menestras, entre otras, traen consigo una regulación entre el aparato digestivo, el bienestar corporal, emocional y, sobre todo, de relación adecuada con los demás.

3.2.6. Sub categoría de análisis: Condición física y actividad física.

Los entrevistados revelan que la actividad física beneficia a la condición física. En dicho argumento, desde una perspectiva universal el 01-E considera que, *"Ha sido la flexibilidad motora que ha disminuido, los ligamentos, tendones, músculos, empezaron a bajar su*

producción”. Otro aporte es del 02-E que, alude a la condición física durante el confinamiento del Covid 19 ha sido *“poco equilibrado entre el peso corporal y estatura promoviendo condiciones a un aumento de peso”*. Asimismo, el 03-E relata que, *“con la práctica de actividad física constante durante la pandemia ha logrado bajar el índice de masa corporal”*. Sin embargo, el 04-E manifiesta que, durante el confinamiento, *“ha estado un poco sobrepasado en el peso y en el índice de masa corporal, hubo un tiempo que presentó un estado corporal por debajo del peso ideal, por haber contraído la enfermedad del Covid 19”*. También precisa el 05-E que, *“la velocidad y coordinación ha ido disminuyendo cuando no hay constancia de la práctica física”* y; finalmente para el 06-E señala que, ha sido afectado *“la fuerza, equilibrio y resistencia”* cuando dejó de practicar actividad física.

Estas apreciaciones, con respecto a la condición física y actividad física, también tienen una conexión directa, a mayor actividad física, mejor condición física de sus capacidades motoras como la velocidad, fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y su capacidad coordinativa.

Entonces, se establece que una práctica física constante favorece a una mejor condición corporal y mayor disponibilidad corporal para las actividades laborales, domésticas y las que estén relacionadas con el accionar con los objetos de su entorno, como tal indica el resultado de la siguiente triangulación:

Categorías	Entrevista	Diario de campo	Referente teórico
	01-E: <i>“actividades para la salud, actividad física para las habilidades motrices y actividad física como formas de relación social”</i> y <i>la actividad moderada es</i>	DC:13-01-22 trote a pie a velocidad	Martínez (2020) <i>“las actividades cotidianas como caminar, subir escaleras o incluso barrer, las sentadillas, las flexiones, las barras, saltar lazo, los abdominales, hacer</i>

<p>Identificación de los tipos de actividad física</p>	<p><i>un tipo de actividad neuromuscular y fisiológica que son parte de las actividades cotidianas y la actividad de intensidad es mucha más organizada y sistemática practicada por un tiempo prolongado, en la que se pone de manifiesto un conjunto de técnicas propias de la actividad y que éstas producen modificaciones”.</i></p> <p>02-E: <i>“las actividades más apropiadas durante la pandemia fueron el yoga, el running, entre las deportivas, el fustal, la caminata en campo abierto y el baile.</i> 03-E: <i>“Salir de reposo a un movimiento”</i></p> <p>04-E: <i>” Actividades motoras buscando ciertos objetivos”</i></p> <p>05- E: <i>“Actividades moderadas, intensas básicas”</i></p> <p>06-E: <i>“ Enfocado desde un ámbito de la salud, social y emocional”</i></p>	<p>moderada frecuente.</p> <p>DC: 16-02-22 actividades físicas como el futsal.</p>	<p>yoga, ejercicios de fuerza, y actividades que sustituyan aquellas que se realizan al aire libre o en gimnasios” (p.12)</p> <p>Koch (2020) La actividad física al aire libre, realizar trotes, correr a pie y hacer bicicleta proporciona numerosos beneficios y representa como principales actividades físicas en especial para las personas que durante la pandemia están sin acceso a terraza ni balcón la oportunidad de permanecer físicamente activas. (p.3)</p>
--	--	--	---

<p>Relación social y práctica de tipo de actividad física</p>	<p>01-E: <i>“siempre te va a permitir interactuar e interrelacionarte con otras personas de tu entorno amical y familiar”</i>.</p> <p>02-E: <i>“permite que tu órgano tenga un mejor funcionamiento y eso contribuye en una acción y satisfacción laboral y uno se siente con una autoestima más alta”</i>.</p> <p>03-E: <i>“segrega muchas hormonas que nos da un bienestar propiamente a nosotros mismos y que ya se contagia el rededor de nuestro entorno”</i></p>	<p>DC: 02-02-22: Notorio que realizar una actividad intensa deja como resultado un complacencia personal</p>	<p>Lizandra et al. (2020) menciona a las amistades con el montón social nacen como significativos mediadores que proveen conductas producidas hacia la actividad física emergen una coerción de la cultura social para que las personas no asuman conductas sedentarias o alejadas de la práctica de actividad física.</p> <p>Trejo et al. (2017) enfatiza que la relación social y práctica del tipo de actividad física, en las personas, poseen sentir mejor autoestima, reducción de estrés y fatigas físicas durante la pandemia del Covid - 19</p>
---	--	--	--

	<p>04-E: <i>“definitivamente es beneficioso compartir con otras personas, puesto que aportan una dosis de felicidad compartida en un entorno social a través de los juegos deportivos y recreativos.</i></p> <p>05-E: <i>“apertura de las relaciones de amistad es necesaria durante el confinamiento a pesar de las restricciones para evitar conductas de depresión y ansiedad por factores de soledad”</i></p> <p>06-E: <i>“ha sido una fortificación conocer nuevas personas durante la pandemia y en base a ello compartir actividades físicas que fortalezca el hábito de actividad física de dos a tres veces por semana”</i></p>		
--	--	--	--

<p>Identificación de estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física.</p>	<p>01-E: las <i>“actividades físicas de intensidad, tiene cierta alegría y sobre todo con predisposición para realizar otras actividades”</i>.</p> <p>02-E: <i>“al hacer actividad física segrega un conjunto de hormonas en la que van permitir por ejemplo el grado de la felicidad, el grado de satisfacción”</i></p> <p>03-E: <i>“bienestar con uno mismo, familiar y amical”</i></p> <p>04-E: <i>“ayuda que haya mayor dialogo, mayor confianza, mayor compensación y esto se puede ir variando o ampliando en el plano afectivo”</i></p>	<p>DC: 16-02-22: Es muy evidente que su necesidad de realizar actividad física conlleva a un estado emocional más positivo alegre en compartir con los demás grupos de deportistas.</p>	<p>Ordoñez (2021) enfatiza que los estados emocionales están ligados con el aislamiento y disminución de la actividad física, entre confinamiento y el número de horas que han permanecido sentados y que algunas repercusiones, a mediano y largo, han recaído sobre la salud integral de las personas, derivadas de la inactividad física y de la prolongada cantidad de tiempo que permanecen sedentarios</p>
	<p>05-E: <i>“tiene esa satisfacción de haber disfrutado en sus tiempos libres como resultado un estado emocional más estable que en una persona que no realizó actividades físicas”</i>.</p> <p>06-E: <i>“respira mejor, hace cosas mejor, más tranquilo con ganas, que le va permitir apoyar dar afecto a otras personas”</i>.</p>		

<p>Contribución de la actividad física para el trabajo cognitivo.</p>	<p>01-E: <i>“hay una mayor irrigación sanguínea a nivel del cerebro, por tanto, hay procesos efectores que ayudan a la mejor concentración y que todos los tipos de memoria se activa, por ejemplo, la memoria episódica, semántica y también la atención focalizada variada son las que permiten hacer un trabajo mucho más eficiente”</i></p> <p>02-E: <i>“el ser humano va segregando un conjunto de sustancias como la oxitocina, citicolina, endorfina, dopamina y serotonina; da la concentración más alta para comprender una materia; La concentración, en la tendencia actualmente ya no es memorismo; contribuye al fortalecimiento de la parte cognitiva del ser humano que tiene mayor concentración e interiorizar en beneficio propio”</i></p> <p>03-E: <i>“el nivel de atención mejora, ya que al realizar una actividad física genera mucha más concentración,</i></p>	<p>DC: 24-02-22: se refleja en los docentes a percibir mejor percepción de conocimientos el mismo hecho de dialogar de los beneficios de las actividades físicas</p>	<p>Romero et al. (2021) afirma que “los tipos de actividades físicas se comportan de manera diferencial en cuanto a la dimensión funcional cognitiva que la mejoran” (p. 31).</p> <p>Núñez (2013) refiere que la actividad física puede proteger ante la caída cognitiva y la demencia a través de la reducción de varios factores de riesgo cardiovascular como hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia y obesidad, de modo que la mayoría de los estudios epidemiológicos reportan un efecto protector posterior al ajuste de estos factores de riesgo cardiovascular, sugiriendo que la actividad física tiene un rol preventivo independiente.</p>
---	--	--	--

	<p><i>facilita más conglomeración y atención focalizada”.</i></p> <p><i>04-E: “que, la ayuda de una actividad física empuja a una buena labor cognitivo en la cual te beneficia a poder desarrollar tareas conectoras de orden cognitivo, con mayor eficacia, con mejores resultados; ayuda a mejorar la memoria y mejora la circulación sanguínea en el cerebro a desarrollar un poco más los hemisferios cerebrales”.</i></p> <p><i>05-E: “los efectos de ejercicios son positivos en cuanto a la memoria, en cuanto a lo verbal al mismo tiempo ello generaría mayor BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro) y mucha más potencia para los aprendizajes, que es importante el ejercicio y sus repercusiones en las funciones cognitivas y que desde el aspecto neurofisiológico, también desde el aspecto neuropsicológico son aspectos que van a tener repercusión en los ejercicios”</i></p> <p><i>06-E: “pone en conocimiento que el ejercicio contribuye en la parte cognitiva y da menos problemas, la preocupación disminuye, ayuda, sobre todo a desenvolverse mejor”</i></p>		
	<p><i>01-E: “incorporar mayor consumo de frutas y verduras fortifica a mantener la salud</i></p>	<p>DC: 24-02-22: Es innegable que tanto la</p>	<p>González et al. (2021) la importancia que tiene una adecuada alimentación para mejorar las actividades físicas</p>

<p>Alimentación y actividades física.</p>	<p><i>adecuada; sugiere preferir alimentos que generen mayor energía”</i></p> <p>02-E: <i>“muchas ganas de digerir alimentos y ello hay que saber consumirla, cuando uno realiza una actividad física de intensidad alta, a veces trae como consecuencia una laxitud muscular, el cansancio muscular y la fatiga; pero si hay una dieta, un alimento rico en vitaminas minerales, proteínas va a compensar este desbalance”.</i></p> <p>03-E: <i>“se requiere una alimentación mucho más buena cantidad para poder compensar el trajín de tu actividad física, en algunos aspectos, pero como somos deportistas de largo aliento y de resistencia el metabolismo es mucho mayor”</i></p> <p>04-E: <i>“se te abre el apetito cuando uno se agota”</i> 05-E: <i>“actividad física y una dieta balanceada y organizada permitiría una calidad de vida saludable y produce mayor apetito al mismo tiempo una actividad física, una dieta balanceada y organizada permitiría una calidad de vida saludable”</i></p> <p>06-E: <i>“desde que uno ha padecido una enfermedad ha variado en algo su vida, es más disciplinado y más ordenado; obtienen un aumento de apetito y que, actualizado, mejora en</i></p>	<p>actividad física siempre ira de la mano con una buena alimentación en casa.</p>	<p>tanto recreacionales como profesionales.</p> <p>Fisiológicamente, el realizar actividad física condiciona adaptaciones fisiológicas y metabólicas del organismo y conducen a la necesidad de aumentar la ingesta de calorías de acuerdo al gasto energético y de proteínas en base a las necesidades alimenticias del organismo.</p> <p>Anabelle et al. (2015) argumenta que “el equilibrio energético es la relación entre la energía medida en kilocalorías, que se consume de los alimentos y bebidas, comparado con la energía que se gasta a través de las funciones del cuerpo y la actividad física” (p.128)</p>
---	---	--	--

	<i>armonía la alimentación y la salud corporal y mental”.</i>		
Condición física y actividad física.	<p>01-E: <i>“Ha sido la flexibilidad motora que ha disminuido, los ligamentos, tendones, músculos, empezaron a bajar su producción”</i></p> <p>02-E: <i>“poco equilibrado entre el peso corporal y estatura promoviendo condiciones a un aumento de peso”.</i></p> <p>03-E: <i>“con la práctica de actividad física constante durante la pandemia ha logrado bajar el índice de masa corporal”.</i></p> <p>04-E: <i>“ha estado un poco sobrepasado en el peso y en el índice de masa corporal, hubo un tiempo que presentó un estado corporal por debajo del peso ideal, por haber contraído la enfermedad del Covid 19”</i></p> <p>05-E: <i>“la velocidad y coordinación ha ido disminuyendo cuando no hay constancia de la práctica física</i></p> <p>06-E: <i>“la fuerza, equilibrio y resistencia”</i></p>	<p>DC: 04-03-22: Es indudable que el peso corporal adecuado irán en concordancia con la condiciones físicas contantes.</p>	<p>De la Cruz y Pinto (2021) “no toda actividad física es saludable: sólo mejora la condición física, es decir, las modificaciones fisiológicas que subyacen a la práctica de actividad física habitual son las que pueden explicar este fenómeno” (p.4).</p> <p>Suazo y Valdivia (2007) afirman que, “la actividad física y condición física son determinantes de los factores de riesgo cardio metabólicos, pudiendo influenciar en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles” (p.145).</p>

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

Abordar los beneficios de la actividad física durante la pandemia por el Covid-19, es necesario iniciar por clarificar el término *beneficio*; al respecto, la RAE (2021) define como “bien que se hace o se recibe” y también como “utilidad”. En la primera definición se podría inferir dos miradas, una que está relacionada con el fin de realizar y recibir algo que ayuda; mientras que, en la segunda, se puede comprender que una determinada actividad tiene un uso adecuado que mejora o ayuda a superar algo.

Siendo la actividad física parte inherente al comportamiento de la persona cuya finalidad es promover una constante corporal que repercuta en su estado de salud y bienestar en general; entonces, la expresión beneficios de la actividad física implica una práctica de acciones que encaminen a una utilidad positiva y permanente que contribuya a mejorar la condición corporal, física, mental, social y emocional de la persona.

Ramírez et al. (2004) expresan que, las investigaciones con respecto a los beneficios de la actividad física son parte del discurso médico, específicamente como actividades que tienden a disminuir la probabilidad de ocurrencia patológicas de origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras. En concordancia con Gálvez (2004) aporta a incidir positivamente la actividad física en: Enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, osteoarticulares, diabetes y algún tipo de cáncer, entre otras patologías. Por ello, en la actualidad, se ha demostrado que, a mayor actividad aeróbica, menor degeneración neuronal. Entonces, la actividad física ha cobrado relevancia para la salud y como mecanismo de

inmunidad para ciertas enfermedades. Al parecer, recién cobra vigencia e importancia de los beneficios de la práctica física, ya sea como actividad en sus múltiples expresiones como el deporte, la danza, el baile, la práctica aeróbica, entrenamiento funcional, la recreación, etc.; así como lo manifiesta el 06-E que, las actividades físicas comunes son: “*el ffooting, actividades de correr, desplazarse, de manera moderada por un tiempo corto*”.

Vásquez (2022) en un estudio sobre beneficios de la actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19 identificó que los ejercicios funcionales fueron los que más se practicaron en casa, utilizando implementos que tenían a la mano, consideran que fue una iniciativa propia en oposición a la inactividad, estas actividades funcionales fueron realizadas mediante ejercitaciones de manera individual. Al respecto, la pandemia, trajo como consecuencia la inactividad de las personas de diferentes edades; esta situación de inmovilidad social, permitió que algunas personas hicieran un uso racional del tiempo de inactividad corporal en tiempo de actividad corporal o física para beneficiar su condición óptima o estado corporal en equilibrio, en la idea enfocada a la salud del cuerpo mediante la ejercitación y el beneficio para su estado emocional que fue aquejado por el estrés, ansiedad, angustia, depresión, entre otras enfermedades psicológicas. En este sentido, el 06-E manifiesta que, la “*actividad física se puede enfocar desde un ámbito de la salud, desde el ámbito social, desde la entidad física y desde un ámbito emocional*”. Entonces, la actividad física, como práctica corporal fue la base para la construcción de un estado de bienestar corporal, mental y, sobre todo, emocional; basado, en el constructo que, a mayor actividad física, mejores condiciones de vida. Rodríguez et al. (2020) mencionan que, la actividad física constituye un eje fundamental para el desarrollo de las personas, que le ayuda a mantener un cuerpo sano, reduce el estrés y enfermedades futuras, de igual manera mejora su estado físico y su calidad de vida. En concordancia con ello, el 02-E argumenta que, “*al hacer actividad física, el organismo*

segrega un conjunto de hormonas que le van a permitir, por ejemplo, un grado de la felicidad y el grado satisfacción persona". Sin embargo, la pandemia del Covid 19 intervino en el progreso del bienestar de algunas personas; pero en un mayor número no fue beneficioso por no tener el hábito, la voluntad y la constancia de practicar actividad física.

Por otra parte, Paredes (2015) determina una asociación positiva entre la actividad física y la calidad de vida, demostrando que las personas que discurren en estas actividades de manera regular gozan de una buena calidad de vida. Esta idea constituye un punto de encuentro y de miradas en torno a los beneficios que producen algunas actividades físicas diferenciadas; en ese sentido, es útil la distinción que hace Bonilla et al. (2014):

“La prevalencia de estilos de vida sedentarios sigue aumentando de la siguiente manera: en los jóvenes el deporte compite con otro tipo de ocio más sedentario, como el ocio digital; en la mediana edad, las responsabilidades laborales y familiares pueden dejar poco espacio para la práctica deportiva y la exigencia física del trabajo cada vez es menor”
(p.22)

Entonces, cabe la idea que a mayor actividad física mayor beneficio en calidad de vida; en detrimento, a mayor vida sedentaria, mayor riesgo en la calidad de vida; por ello, el 03-E señala que, *“es positiva la práctica de la actividad física, ya que nos trae beneficios de orden corporal”* significa que, toda actividad física conlleva a otros beneficios como la interacción con otras personas, mayor comunicación y establecimiento de amistades nuevas, mayor control y regulación emocional y, sobre todo, un cuerpo sano alude a una mente predispuesta a la mejora de sí mismo. Sin embargo, a raíz de la pandemia no muchos pudieron obtener resultados óptimos mediante la práctica de actividad física, puesto que el aislamiento redujo la práctica constante de actividad corporal a gran escala, repercutiendo, sobre todo, en complicaciones mentales como el estrés, la ansiedad y la depresión.

Respecto a la identificación de los tipos de actividad física durante la pandemia es fundamental conocer el aporte de la OMS (2020) que identifica las actividades físicas más comunes como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad motora, puede integrarse en el trabajo; asimismo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos a pie, en bicicleta o en algún otro medio; también las tareas cotidianas y domésticas, son actividades que demandan esfuerzo físico en el hogar. Asimismo, Prieto (2011) menciona que “no es más ni menos que todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar, etc.)” (p.2).

El 01-E considera a las actividades de orden físico como: “*actividades para la salud, actividad física para las habilidades motrices y actividad física como formas de relación social. La actividad moderada es un tipo de actividad neuromuscular y fisiológica que son parte de las actividades cotidianas y la actividad de intensidad es mucha más organizada y sistemática practicada por un tiempo prolongado, en la que se pone de manifiesto un conjunto de técnicas propias de la actividad y que éstas producen modificaciones*”. Podría establecerse una tipología de actividades, resumiendo en dos parámetros, una de orden regular no sistemática y otra de orden organizada y sistemática. Ambas, durante la pandemia fueron prácticas asumidas por las personas, ya sea en mayor o menor grado.

Los tipos de actividad física practicados durante la pandemia fueron en opinión del 02E, que “*las actividades más apropiadas durante la pandemia fueron el yoga, el running, entre las deportivas, el fustal, la caminata en campo abierto y el baile*”. Asimismo, el 06-E: “*Se puede enfocar desde un ámbito de la salud, se puede enfocar desde el ámbito social y en donde se*

puede enfocar la entidad física desde un ámbito emocional". Estas prácticas fueron de acuerdo a la disponibilidad del espacio donde vivían, las amistades que por mutuo acuerdo la practicaban y, como rasgo distintivo, el hábito por la práctica deportiva antes de la pandemia que durante el confinamiento se practicó discretamente durante el año 2020. Esta práctica no fue constante, sino esporádica de una a dos veces por semana. Los entrevistados refieren que obtenían un estado emocional equilibrado y predispuesto a realizar actividades labores; asimismo, mayor predisposición para un clima familiar estable.

Manzur (2012) subraya que las actividades físicas son de diversos tipos como la resistencia, fuerza, flexibilidad o de equilibrio. La resistencia cardiovascular que se refleja en el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y la capacidad del músculo de utilizar energía generada por el metabolismo aeróbico durante un ejercicio prolongado y se desarrolla ejercitando grandes grupos musculares. Las actividades son las de caminar rápidamente, correr, andar en bicicleta y nadar; la fuerza que consiste en ejercicios de contra resistencia, puede ser con pesos libres como mancuernas o pelotas, con elásticos, con máquinas o aún con el propio peso del cuerpo; la flexibilidad caracterizado por algunas actividades como el estiramiento muscular, la gimnasia, las artes marciales y el yoga; el equilibrio practicado en situaciones de mejora postural. Para el 02-E considera como parte a los tipos de actividades físicas "*a la recreación, los deportes, las caminatas y actividades recreativas entre muchas otras*". Mientras que, 03-E y 04-E suponen como *recreativa, de una manera competitiva y deportiva*. Sin embargo, el 05-E reflexiona como a la "*actividad física recreativa, moderadas, intensas, actividad física moderada que son acciones con poca carga o poco movimiento corporal, mientras que la actividad física de intensidad son movimientos de mayor resistencia con tiempos prolongados y duraderos*". Durante el proceso de la pandemia, todas las actividades físicas mencionados en los párrafos anteriores y en concordancia con los entrevistados para

cada persona ha sido diferenciado, en el sentido que, practicaron actividades físicas moderadas mediante las caminatas, correr de manera lenta, montar en bicicleta, posturas de yoga. Estas fueron practicadas de manera individual en espacios abiertos, pero también al interior de sus domicilios como el yoga y actividades de subir y bajar gradas; mientras que otros, bailes con fondo musical y uso de las redes sociales como YouTube fueron prácticas a nivel familiar. Otras prácticas físicas fueron deportivas colectivas en espacios alejados, para ello, utilizaron campos de grass sintético.

Por otra parte, Cabello (2018) “considera tres tipos, en la cuales identifica a las actividades físicas intensas, moderadas y sedentarias” (p.22). Sin embargo, la opinión del O2E divide en dos aspectos fundamentales; por un lado, a la “*actividad física moderada, que es toda acción que el ser humano realiza en el entorno del hogar por espacio libre y; por otro lado, la actividad física de intensidad media o alta ya se puede dirigir a un trabajo orientado a desarrollar y fortalecer o estimular una capacidad motora*”. Así mismo, Paredes (2015) resalta que “los tipos de actividades físicas son determinados como aeróbicas, anaeróbica y mixtas” (p. 38). Pero, para Cintra y Balboa (2011) los tipos de actividad física son los ejercicios de resistencia, que fortalecen el sistema cardiovascular y respiratorio; ejercicios de fuerza, que aumentan la capacidad de trabajo y desarrollan la musculatura y mantienen la postura corporal; ejercicios de flexibilidad, que aumentan la amplitud de los movimientos y ayudan a disminuir el riesgo de lesiones articulares. Durante la pandemia del Covid-19, los tipos de actividades físicas fueron variando, desde el esfuerzo físico de cada persona con carácter moderado a actividad de rango intenso, en algunas personas realizaron actividades aeróbicas, anaeróbicas, ejercicios de resistencia, carga cardiovascular y ejercicios de flexibilidad que necesitaron tener la necesidad de salir a un espacio más abierto y obtuvieron parámetros de ejercitación de

carácter rigurosa mediante la práctica de actividades físicas como caminar, bailar, jugar deportes y correr.

En cuanto a la relación social y práctica de la actividad física durante la pandemia se tiene como referencia a:

Desde la investigación de Sanz et al. (2020), la relación entre la práctica de actividad física y lo social tiene la finalidad de conocer los niveles de interacción de las personas y el soporte benéfico que perciben para su experiencia personal, familiar y de amistad en función del sexo. Para El 01-E manifiesta que, *“siempre te va a permitir interactuar e interrelacionarte con otras personas de tu entorno amical y familiar. Como también el entrevistado 4, aduce que definitivamente es beneficioso compartir con otras personas, puesto que aportan una dosis felicidad compartida en un entorno social a través de los juegos deportivos y recreativos”*. Si bien la OPS (2020) faculta a:

“Crear y mantener entornos que promuevan y salvaguarden los derechos de todas las personas, de todas las edades, a gozar de un acceso equitativo a lugares y espacios seguros en sus ciudades y comunidades, en los que puedan realizar una actividad física regular acorde a sus posibilidades”.

(p.30).

Al respecto, Carbonell et al. (2008) afirma que mejora la relación social y desinhibe la comunicación a través del juego, concretamente el juego cooperativo, ayudando a la persona a tener mejores habilidades sociales para relacionarse con los demás; de tal forma que, la intervención en actividades grupales permite expresarse con los demás de forma natural y espontánea mejorando su vínculo social en un grupo determinado. Si bien durante el confinamiento del año 2021, hubo limitaciones para mantener un acercamiento corporal, pero el acercamiento humano a la distancia fue mayor a través de las redes sociales y el celular. Pero, también, en algunos espacios hubo vínculos sociales a través de la práctica deportiva y el

running como formas de recreación y unión social. Esta forma de interacción a través de la actividad física fue benéfica para lograr un status social al mejorar su rendimiento físico, deportivo y sobre todo afectivo emocional. En el entendido que, fueron personas que nunca realizaron actividad física alguna y que durante la pandemia encontraron una forma de vida que encaminó a comprender la importancia de realizar actividad física como mecanismo de relación social.

Lizandra et al. (2020) argumenta que las relaciones con el grupo social surgen, unas veces, como importantes mediadores que facilitan conductas motivadas hacia la actividad física y; otras veces, aparecen como inhibidoras de esas conductas, dependiendo del tipo de relación y actividades que se desarrollen; emergen una presión de la cultura social para que las personas no asuman conductas sedentarias o alejadas de la práctica de actividad física regular, en la cual las relaciones sociales pueden facilitar conductas que motiven hacia la actividad física, pero también pueden llegar a dificultarlas, por lo que resulta conveniente crear entornos en los que se favorezcan relaciones sociales satisfactorias y alejadas de conductas nocivas para la salud. Al respecto, el 04-E comenta que, *“definitivamente es beneficioso compartir con otras personas en cuanto a mejorar las relaciones sociales”*. También, el 05-E precisa que una *“apertura de las relaciones de amistad es necesaria durante el confinamiento a pesar de las restricciones para evitar conductas de depresión y ansiedad por factores de soledad”*. Mientras que el 06E enfatiza que, *“ha sido una fortaleza conocer nuevas personas durante la pandemia y en base a ello compartir actividades físicas que fortalezca el hábito de actividad física de dos a tres veces por semana”*. Durante el confinamiento, muchas personas que nunca realizaron actividad física, sintieron el deseo de practicar actividad corporal, ya sea por necesidad corporal o por la ausencia de compañía familiar; tal es el caso, que muchas personas perdieron a un familiar cercano (esposo, esposa, hermano, hermana, padre o madre) que, al sentir la soledad optaron

por un acercamiento a la actividad física que se convirtió en un aliado para evitar la depresión y ansiedad. Pero, a la vez, fue un mecanismo para entablar nuevas relaciones sociales con grupo de personas que practicaban actividad física permanente, generando una nueva forma de interacción social con personas que no estaban en su entorno cotidiano.

Por otra parte, Serrano (2015) considera que según la OMS (2008) la actividad física “es una necesidad social, no solo individual, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea” (p.7); en concordancia a ello, Trejo et al. (2017) enfatiza que la relación social y práctica del tipo de actividad física, en las personas, han experimentado sentir mejor autoestima, disminución de estrés y molestias físicas, mejores relaciones sociales, vecinales, familiares y mayor sentido de pertenencia hacia su comunidad y disfrute de la vida, como resultado en mejorar sus prácticas de autocuidado, que indican tener una mejor calidad de vida. En relación a ello, el 06-E menciona que, la relación social y práctica de algún tipo de actividad física durante la pandemia despeja *“la mente, te orienta de otra manera, evitas de alguna manera algunos malos hábitos, buscas cosas que no lo veías”*. Para el 03-E refiere que una persona en actividad física y social *“segrega muchas hormonas que nos da un bienestar propiamente a nosotros mismos y que ya se contagia el rededor de nuestro entorno”* y; el 02-E, relaciona lo social con la actividad física en *“permitir que tu órgano tenga un mejor funcionamiento y eso contribuye en una acción y satisfacción laboral y uno se siente con una autoestima más alta”*. En la pandemia la actividad física y la relación social en el hogar fue precaria, generando desequilibrios emocionales, producto del aislamiento y de un bajo sostenimiento de la salud, conllevando el apartamiento de las relaciones sociales que motivaron en algunas familias a generar diversos programas de actividades físicas, por la misma necesidad de sentirse mejor consigo mismo y con un mejor y mayor estado de ánimo; de manera que, las relaciones con las demás personas fueran satisfactorias.

Respecto a la identificación de estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física durante la pandemia Castro et al. (2021) afirma que hay mejoras en el estado emocional de las personas en adultos que hacen especial énfasis en la intensidad y duración de cada ejercicio practicado; la importancia radica en que es una nueva modalidad de actividad física funcional, en el cual trabajan los diferentes grupos musculares al mismo tiempo; además, resulta ser un tipo de entrenamiento físico con el que se puede llegar a obtener mayores beneficios mediante las actividades físicas aeróbicas. El aporte de Guerrero et al. (2013) logra destacar que la práctica de la actividad física en relación con los estados emocionales conecta al buen tipo de vivencia emocional que contribuyen en las situaciones o vivencias positivas. Además, el juego motor desarrolla un contexto social y afectivo adecuado para las personas que integran en sus requerimientos emocionales desde la motricidad. Asimismo, Ries et al. (2011) asevera que la variable emocional aumenta la fuerza predictiva en la práctica de actividad física que sólo considera y contribuye a los parámetros cognitivos. El 01-E afirma que, *“las actividades físicas de intensidad, tiene cierta alegría y sobre todo con predisposición para realizar otras actividades.* En ello relacional el entrevistado 2 corrobora al declarar *“hacer actividad física segrega un conjunto de hormonas en la que van permitir por ejemplo el grado de la felicidad, el grado satisfacción tanto emocional y afectiva”*. 03-E: puntualiza que es un *“bienestar con uno mismo, familiar y amical”* a ello el 04-E confirma que, *“ayuda que haya mayor dialogo, mayor confianza, mayor compensación y esto se puede ir variando o ampliando en el plano afectivo”* mientras que el 06-E ejemplariza que, *“respira mejor, hace cosas mejor, más tranquilo con ganas, que le va permitir apoyar dar afecto a otras personas”*. Está demostrado que a mayor actividad física con alta carga motivacional (cuando se siente a gusto practicar tal actividad) segrega mayor cantidad de hormonas que facilitan un estado emocional equilibrado y sensación de bienestar consigo mismo y con los demás. Lo contrario, es decir,

practicar actividad física que no es de su agrado, genera un estado emocional negativo por la misma condición de no querer practicarla.

La investigación de Ordoñez (2021) puntualiza que los estados emocionales están ligados con el aislamiento y disminución de la actividad física, entre confinamiento y el número de horas que han permanecido sentados y que algunas repercusiones, a mediano y largo, han recaído sobre la salud integral de las personas, derivadas de la inactividad física y de la prolongada cantidad de tiempo que permanecen sedentarios. Esta aseveración tiene vigencia en las personas que tuvieron una carga laboral o trabajaban sentados por largas horas; así también, en personas sedentarias que no realizaban actividad de nivel moderado en el entorno del hogar. En este punto, cabe resaltar a Ladino et al. (2016) quien plantea que “las actividades físicas de manera frecuente se relacionan positivamente a la inteligencia emocional elevada con mayor práctica de ejercicio físico” (p. 31). A su mismo Jiménez et al (2008) señala que “los participantes que realizan ejercicio regularmente tienden a percibir mayor grado de salud, menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo” (p. 2). En tal sentido, los estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física durante el Covid-19, tuvieron un engranaje simultáneo. El 02-E indica que haber realizado actividad física “*genera y produce un conjunto de energías y químicas llamados ácidos lácticos*. Mientras que para el Entrevistado 5 resalta que, *tiene esa satisfacción de haber disfrutado en sus tiempos libres como resultado un estado emocional más estable que en una persona que no realizó actividades físicas*”. Se deduce, que los estados emocionales positivos son producto, en parte, de una buena práctica de actividad física motivadora y moderada.

Si bien la pandemia promovió un aumento de experiencias que generaron emociones negativas y una disminución de las emociones positivas; en algunas personas la escasa

satisfacción ante la actividad física fue avanzando a una alteración emocional negativa; producto de ello, generó sobre todo estados de estrés, ira, angustia y ansiedad.

Respecto a la contribución de la actividad física para el trabajo cognitivo durante la pandemia el término *cognitivo*, la RAE (2021) la define como “perteneciente o relativo al conocimiento”; es decir, indica que es inherente a los procesos mentales como la memoria y la atención básicamente, que al procesar información relacionado con la experiencia se tiene como consecuencia un conocimiento o una respuesta mental.

Romero et al. (2021) subraya que “los tipos de actividades físicas se comportan de manera diferencial en cuanto a la dimensión funcional cognitiva que la mejoran” (p. 31).

En sintonía, Castro et al. (2018) ha valorado la influencia de la actividad física sobre el deterioro cognitivo y la demencia. Los datos de la actividad física moderada o vigorosa, son más propensos a mantener los conocimientos, que a una persona inactiva físicamente. Refiere a su vez que, un programa combinado de terapia ocupacional con ejercicio aeróbico, tuvo resultados positivos en personas con alzhéimer, demencia leve o moderada y deterioro cognitivo causados por la edad; por ello, la actividad física influyó también en la calidad de vida, proporcionó beneficios en el equilibrio de los sujetos, mejoras significativas y que refuerza a detener el deterioro cognitivo en las personas y aporta cambios corporales, emocionales y sociales del comportamiento que se relacionan con el mejoramiento del bienestar del individuo en una mejor calidad de vida.

El 04-E agrega que, *“la ayuda de una actividad física empuja a una buena labor cognitivo en la cual te beneficia a poder desarrollar tareas conocedoras de orden cognitivo, con mayor eficacia, con mejores resultados; ayuda a mejorar la memoria y mejora la*

circulación sanguínea en el cerebro a desarrollar un poco más los hemisferios cerebrales”. Sin embargo; el 03-E, afirma también que *“el nivel de atención mejora ya que al realizar una actividad física genera mucha más concentración, facilita más conglomeración y atención focalizada”*. Al mismo tiempo para el 05-E señala que *”los efectos de ejercicios son positivos en cuanto a la memoria, en cuanto a lo verbal al mismo tiempo ello generaría mayor BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro) y mucha más potencia para los aprendizajes, que es importante el ejercicio y sus repercusiones en las funciones cognitivas y que desde el aspecto neurofisiológico, también desde el aspecto neuropsicológico son aspectos que van a tener repercusión en los ejercicios”*. Estos aportes suponen que a mayor irrigación sanguínea a nivel cerebral mayor activación de redes neuronales, creando cuadros sinápticos que ayuden a un mejor aprendizaje. Se sabe científicamente que el respirar por la nariz ayuda a un mejor rendimiento de la amígdala generando condiciones para un estado emocional estable y, por tanto, para que los procesos mentales tengan mayor predisposición para el aprendizaje cognitivo. Las actividades físicas practicadas durante el confinamiento por el Covid 19, generaron un beneficio a la salud física y mental, propiciando mayores condiciones para el trabajo y, por ende, al aspecto laboral.

El estudio de Curay et al. (2022) señala que la actividad física se constituye en un factor primordial para la mejora de la calidad de vida del adulto mayor y le permite activar las funciones a nivel corporal, una mejor funcionalidad física, autoestima, cognitiva, salud mental y social. A ello, el 06-E *“pone en conocimiento que el ejercicio contribuye en la parte cognitiva y da menos problemas, la preocupación disminuye, ayuda, sobre todo a desenvolverse mejor”*.

También agrega Labos et al. (2021) que *“la continuidad del aislamiento podría incrementar los déficits cognitivos, abriendo interrogantes sobre la posibilidad de reversión de sus efectos”* (p. 728). Si bien durante el confinamiento de la pandemia, generó problemas

mentales como el estrés, angustia, depresión, ansiedad, entre otros males; la actividad física fue una forma de vida que encaminó a regular estos problemas de tipo mental, pero también contribuyó a un mejor desenvolvimiento cognitivo, sobre todo, para el aspecto laboral.

Robles et al. (2022) aporta que:

“La actividad y ejercicio físico tienen un rol fundamental en el desarrollo de las habilidades cognitivas de las personas; aun cuando se desconocen los mecanismos para potenciar estas habilidades a través del deporte, facilitan procesos significativos en el aprendizaje”. (p. 3)

Del mismo modo, Ruiz (2015) comenta que conocer el conjunto de procesos psíquicos relacionados con el procesamiento de la información y la comprensión, tales como la percepción, memoria, atención, lenguaje y planificación que implica en todas las áreas de la vida como trabajar o estudiar, hacer la compra, hacer la comida, traslados o viajes, conversaciones, hobbies, hacer ejercicio, entre otras actividades, están directamente ligadas a la participación cognitiva. A ello, Núñez (2013) establece que la actividad física puede proteger ante el declive cognitivo y la demencia a través de la reducción de varios factores de riesgo cardiovascular como hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia y obesidad, de modo que la mayoría de los estudios epidemiológicos reportan un efecto protector posterior al ajuste de estos factores de riesgo cardiovascular, sugiriendo que la actividad física tiene un rol preventivo independiente. Al respecto, el 01-E afirma que, *“hay una mayor irrigación sanguínea a nivel del cerebro, por tanto, hay procesos efectores que ayudan a la mejor concentración y que todos los tipos de memoria se activa, por ejemplo, la memoria episódica, semántica y también la atención focalizada variada son las que permiten hacer un trabajo mucho más eficiente”*.

Asimismo, para el 02-E afirma que, *“el ser humano va segregando un conjunto de sustancias como la oxitocina, citicolina, endorfina, dopamina y serotonina; da la*

concentración más alta para comprender una materia; La concentración, en la tendencia actualmente ya no es memorismo, contribuye al fortalecimiento de la parte cognitiva del ser humano que tiene mayor concentración e interiorizar en beneficio propio". Durante la pandemia, después de realizar actividad física y entablar otras actividades familiares o laborales he beneficiado enormemente, porque permitió mejorar una postura interactiva con el entorno del hogar y el desempeño laboral.

Mientras que, para la alimentación y actividad física durante la pandemia, González et al. (2021) subraya la importancia que tiene una adecuada alimentación para mejorar las actividades físicas tanto recreacionales como profesionales. Algunas personas olvidan con frecuencia incluir una dieta y una pauta de hidratación óptima durante la actividad física y en las actividades cotidianas del hogar. Fisiológicamente, el realizar actividad física condiciona adaptaciones fisiológicas y metabólicas del organismo y conducen a la necesidad de aumentar la ingesta de calorías de acuerdo al gasto energético y de proteínas en base a las necesidades tróficas del organismo. Igualmente, es preciso prestar una mayor atención a la ingesta de vitaminas y minerales, especialmente las vitaminas del grupo b, así como al zinc y al cromo. Estos permiten optimizar el metabolismo de los hidratos de carbono, limitantes últimas de la duración del ejercicio. Anabelle et al. (2015) enfatiza que "el equilibrio energético es la relación entre la energía medida en kilocalorías, que se consume de los alimentos y bebidas, comparado con la energía que se gasta a través de las funciones del cuerpo y la actividad física" (p.128) EL 02-E argumenta que, durante la actividad física frecuente te genera "*muchas ganas de digerir alimentos y ello hay que saber consumirla, cuando uno realiza una actividad física de intensidad alta, a veces trae como consecuencia una laxitud muscular, el cansancio muscular y la fatiga; pero si hay una dieta, un alimento rico en vitaminas minerales, proteínas va a compensar este desbalance*". Asimismo, el 05-E afirma que, una *actividad física y una dieta*

balanceada y organizada permitiría una calidad de vida saludable y produce mayor apetito”.

Durante la pandemia por el Covid-19, la disposición de los alimentos tanto industrializados y no industrializados aumentó tanto en los costos económicos como su consumo; en muchos entornos familiares hubo cuidado por el consumo de alimentos que mejoren su sistema inmune.

Espinoza et al. (2011) destaca que la falta de una buena alimentación no facilita a los hábitos de vida saludable en la población, provocan una serie de consecuencias que perjudican el estado de salud de las personas e influyen en su calidad de vida. Por ello, elevar un estilo de vida saludable, está relacionado con la disminución de enfermedades crónicas no transmisibles. Una etapa crítica en la adquisición de estos hábitos saludables, ocurre en casi todos los grupos de adultos y jóvenes; diferenciando por la rutina regular de actividad física de nivel moderado a una rutina de inactividad física, típica de las personas que se refleja en hábitos de vida poco saludables en la vida personal y profesional. En tanto, Pérez et al. (2019) refiere en cuanto a la actividad física y alimentación señalan que:

“La mayor parte de las personas adultas tienen algún conocimiento de las ventajas sobre realizar actividad física; sin embargo, hay un desconocimiento en qué modo logra conectarse lo físico o conectarse con lo social, la fortaleza de realizar las actividades del día a día y su asociación con la alimentación” (p. 10)

El 03-E menciona que, *“se requiere una alimentación mucho más buena cantidad para poder compensar el trajín de tu actividad física, en algunos aspectos, pero como somos deportistas de largo aliento y de resistencia el metabolismo es mucho mayor”.* A asimismo para el 05-E refiere que, *“una actividad física, una dieta balanceada y organizada permitiría una calidad de vida saludable.* Estas aseveraciones en los tiempos de la pandemia del Covid19, tuvieron repercusión en el comportamiento alimentario de cada persona, siendo precaria en

algunas que no realizaban actividad física, pero en los que, si practicaban, hubo un mayor consumo de una dieta alimentaria que regule un adecuado funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo.

Salinas et al. (2016) menciona que una vida sana, por lo general, se refiere la regularidad para la adopción de conductas saludables en alimentación y actividad física, especialmente en el consumo diario de frutas y verduras llevado de la mano con actividad física regular a la semana. Delgado et al (2004) también refiere que:

“El objetivo de una buena alimentación es conseguir un equilibrio idóneo entre lo que lo que se necesita y lo que se ingiere posibilitando que el organismo disponga de todos los nutrientes necesarios para desarrollar adecuadamente todas las funciones. Las necesidades nutritivas varían de unas personas a otras y de unas circunstancias a otras en la misma persona.

Por otra parte, también se modifica el organismo ante la realización de actividad física” (p.10)

El 01-E menciona que, *“incorporar mayor consumo de frutas y verduras fortifica a mantener la salud adecuada; sugiere preferir alimentos que generen mayor energía.* Mientras que para el 04-E, *“cambiar la dieta alimenticia, te abre el apetito cuando siente agotamiento”.* En tanto, el 06-E aporta que, *“desde que uno ha padecido una enfermedad ha variado en algo su vida, es más disciplinado y más ordenado; obtienen un aumento de apetito y que, actualizado, mejora en armonía la alimentación y la salud corporal y mental”.* Sin embargo, en la pandemia, muchos se dedicaron de manera remota a estudiar, trabajar y alimentarse adecuando nuevas costumbres y hábitos en búsqueda de enfrentar la enfermedad del Covid-19.

En el transcurso de esta adaptación, se observó mayor interés por cuidar el bienestar personal, encontrando sobresalientes formas saludables de alimentación y actividad física.

Finalmente, en cuanto a la condición física y actividad física durante la pandemia, Moral et al. (2021) puntualiza que, usualmente, los varones realizan más actividad física y; por tanto, presentan una mejor condición física que las mujeres. Por ello, la condición física de la persona activa es superior a la de los sedentarios, evoluciona según el desarrollo de la edad. En el adulto, resalta la necesidad de desarrollar programas sociales de fomento de la actividad física y deportiva con el fin de mejorar la salud de las personas. A ello, De la Cruz y Pinto (2021) subraya que “no toda actividad física es saludable: sólo mejora la condición física, es decir, las modificaciones fisiológicas que subyacen a la práctica de actividad física habitual son las que pueden explicar este fenómeno” (p.4). En este contexto, para el 01-E afirma que *“Ha sido la flexibilidad motora que ha disminuido, los ligamentos, tendones, músculos, empezaron a bajar su producción”* mientras para el 02-E menciona que, la condición física durante el confinamiento del Covid 19 ha sido *“poco equilibrado entre el peso corporal y estatura promoviendo condiciones a un aumento de peso”*.

Durante la pandemia, tanto el confinamiento y el distanciamiento social, generaron una mudanza desigual en los prácticas corporales y procedimientos habituales en el entorno familiar y laboral, afectando la actividad física, la salud corporal y acrecentando el sedentarismo. Pero, hubo un grupo considerable, que practicaron actividad física en sus múltiples manifestaciones, que tuvieron la finalidad; por un lado, mantener un estado corporal saludable, evitar el estrés por el confinamiento, siendo un hábito en muchas personas el practicar actividad física, generó una especie de “malestar físico” y “estado de depresión” que obligó a practicar actividades que eviten tales “males”.

Mientras que Benavides et al. (2017) menciona lo siguiente:

“Las personas pasan por un proceso de envejecimiento, que está manifestado en los cambios biológicos y en la declinación fisiológica, lo cual, tiene un impacto significativo en el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria. Se hace necesario determinar cuáles son los instrumentos de medición más empleados para la evaluación de la condición física, capacidad funcional y niveles de actividad física”. (p.255)

Asimismo, Suazo y Valdivia (2007) afirman que, “la actividad física y condición física son determinantes de los factores de riesgo cardiometabólicos, pudiendo influenciar en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles” (p.145). Los entrevistados, en general, manifiestan practicar actividad física de intensidad alta y de manera intermitente (dos veces por semana). Esta experiencia habitual ha favorecido un estado físico equilibrado y óptimo para desenvolverse en su entorno familiar y laboral; también beneficiado en estado emocional, expresando conductas motrices de alegría, posturas corporales de bienestar y, sobre todo, una armonía entre su cuerpo y su estado emocional.

También, Escalante (2011) refiere que la actividad física, el ejercicio físico y la condición física están estrechamente vinculados al ámbito de la salud pública. Así, un programa social de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla. Estos programas o actividades para la población adulta tienen por objetivo mejorar la condición física, relacionada como un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir. Asimismo, el 03-E " refiere que, “con la práctica de actividad física constante durante la pandemia ha logrado

bajar el índice de masa corporal”, lo que implica, la necesidad de realizar actividad física, pero bajo la supervisión de especialistas que promocionen la práctica corporal teniendo en cuenta la sistematicidad de su incorporación en las personas adultas. Durante la pandemia del Covid-19, surgieron distintas estrategias para mitigar el impacto de la inactividad física, siendo entre ellas, la práctica individual en casa mediante una ejercitación localizada, hábitos alimenticios para mejorar su sistema inmune y fortalecer la musculatura corporal y ósea. Estas estrategias sirvieron para una disminución de patologías o enfermedades que puedan mermar la eficacia de vida del adulto.

Martínez et al. (2008) explica que la actividad física se asocia a un menor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer y mortalidad prematura. Hay suficiente evidencia de que los principios de la enfermedad cardiovascular se encuentran en las personas como la presencia de lípidos y lipoproteínas, presión arterial y adiposidad de los jóvenes que tienden a persistir a lo largo de la vida; así mismo, señala pruebas que los patrones de conducta en cuanto a la actividad física en la persona permanecen durante toda su vida. Hay dificultad de modificar los hábitos en la vida adulta, podemos decir sin temor a equivocarnos que en todos los grupos de edades son etapas clave en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular y otras enfermedades asociadas al sedentarismo. Este aspecto, en los entrevistados tienen asidero, porque se pudo observar que tienen por hábito cotidiano el realizar actividad física de manera frecuente, siendo un “estilo de vida” cotidiano.

Por otra parte, Ortega (2013) señala que la actividad física y condición física desempeñan un papel fundamental en la prevención del sobrepeso y la obesidad durante toda la etapa de la vida, los niveles elevados de actividad física en las personas de alta intensidad, se asocian con una menor cantidad de grasa corporal total y troncular, y no solo durante estas

etapas de la vida sino también en el futuro; por tanto, el nivel de condición física en las personas, especialmente la capacidad aeróbica, se relaciona inversamente con los niveles de grasa corporal que presentan en ese momento y también con los que presentan años después en la vida adulta. Si bien el 04-E manifiesta que, durante la pandemia ha estado un *“poco sobrepasado en el peso y en el índice de masa corporal, hubo un tiempo que presentó un estado corporal por debajo del peso ideal, por haber contraído la enfermedad del Covid 19”*. Asimismo, el 05-E asevera que, *“la velocidad y coordinación ha ido disminuyendo”* y finalmente para el 06-E ha sido afectado *“la fuerza, equilibrio y resistencia”*. Los entrevistados tuvieron la enfermedad del Covid 19, pero esta se presentó de manera leve, sin consecuencias graves; solo uno de ellos, si tuvo repercusión en su salud.

CONCLUSIONES

De los objetivos planteados, las conclusiones con respecto a los beneficios de la actividad física durante la pandemia se resumen en:

Primera conclusión: el tipo de actividad física practicada durante el aislamiento social fueron con mayor frecuencia las carreras atléticas y el fútbol (de intensidad media y alta) y bailes, caminatas y yoga (intensidad moderada), cuyo propósito fue como un mecanismo de mejora de la salud corporal, mental y emocional.

Segunda conclusión: la actividad física y la relación social fueron situaciones que tuvieron una relación mutua, pese al aislamiento social. El beneficio de la actividad física en la relación social se expresa en muchos ámbitos como una mejor comunicación en el entorno familiar y entre los amigos emergiendo estados emocionales de alegría y felicidad para sentirse mejor consigo mismo y con un estado de ánimo positivo; de manera que, la relación con las demás personas sea satisfactoria.

Tercera conclusión: los estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física tienen un componente regulador y simbiótico de generar cambios sustanciales en el equilibrio emocional y de bienestar corporal. La práctica de actividad física genera la segregación de hormonas como la serotonina que es un neurotransmisor que regula el estado de ánimo, el sueño y bienestar a nivel orgánico; así como la oxitocina, hormona relacionadas con la práctica de la actividad física y la comunicación con la familia y otras personas de su entorno.

Cuarta conclusión: la actividad física contribuye a segregar hormonas como la serotonina que ayuda al trabajo cognitivo; es decir, el trabajo corporal de intensidad promueve una predisposición y activación de procesos mentales como la memoria, la atención, la percepción y; sobre todo, un encadenamiento de producción hacia el aprendizaje en general. Además, una mayor predisposición cognitiva está relacionada con un desenvolvimiento más optimizador de las actividades laborales y académicas.

Quinta conclusión: la actividad física moderada y de intensidad requiere de una alimentación balanceada que ayude a mejorar la salud en general. Una alimentación balanceada en frutas, verduras, cereales, menestras, entre otras, traen consigo una regulación entre el aparato digestivo, el bienestar corporal, emocional y, sobre todo, de mantenerse en forma.

Sexta conclusión: la condición física y actividad física, también tienen una conexión directa, a mayor actividad física, mejor condición física de sus capacidades motoras como la velocidad, fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y su capacidad coordinativa. Entonces, se establece que una práctica física constante favorece a una mejor condición corporal y mayor disponibilidad corporal para las actividades laborales, domésticas y las que estén relacionadas con el accionar con los objetos de su entorno.

RECOMENDACIONES

- Al Rector de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, promocionar políticas institucionales cuyo propósito sea la masificación de la práctica de los tipos de actividad física entre los docentes, estudiantes y personal administrativo para mejorar la calidad de vida y de la salud.

- Al director de la Escuela Profesional de Educación Física, promocionar actividades referidas a las prácticas de actividad física variada como carreras atléticas (running), bailes aeróbicos, caminatas, campeonatos deportivos entre otros; para la comunidad estudiantil, cuya finalidad sea promover estilos de vida saludable.

- A los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física, promover a través de las diferentes asignaturas, la práctica de actividad física variada y que sean replicadas en su entorno familiar y social para promocionar la importancia y mejora de la salud mental, corporal y emocional que brinda la actividad física de intensidad.

Referencias bibliográficas

Annicchiarico, R. (2002) *La actividad física y su influencia en una vida saludable*.

Revista digital - Buenos Aires 8- N°51- agosto. Recuperado de:

<http://www.eldeportes.com>

Arias, V., M., Miranda, M. (2016) *El protocolo de investigación III: la población de estudio*.

Revista Alergia México, vol. 63, núm. 2, abril-junio, 2016, pp. 201-206 Colegio

Mexicano de Inmunología Clínica y Alergia, A.C. Ciudad de México, México.

Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755023011>

Arias, M., Giraldo, C. (2001) *El rigor científico en la investigación cualitativa Investigación y*

Educación en Enfermería, vol. 29, núm. 3, octubre-diciembre, 2011, pp. 500-514

Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/1052/105222406020.pdf>

Anabelle, B., Arenas, A., Fernández, M., Plazas, B., Kaufer, A., Pérez & Rivera, D. (2015)

Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la

población Mexicana Derechos reservados, por: Academia Nacional de Medicina

(ANM) ISBN 978-607-443-515-3 México. Recuperado de:

<https://www.insp.mx/epppo/blog/3878-guias-alimentarias.html>

Ayala, D. (2020) *Nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de programas*

del área deportiva, relacionados con la pandemia COVID-19. Unidades Tecnológicas

de Santander Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales profesional en

actividad Física y Deporte Bucaramanga. Recuperado de:

<http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/4971>

Aguilar, N. (2021) *Interés por la actividad física y recomendaciones recibidas con relación a conductas físicas durante etapas tempranas de la pandemia por COVID-19 en Chile.*

Submitted Revista 10-23 01:17:2 Vol18-Issue1-art115 Recuperado de:

<https://doi.org/10.5027/jmh-A>

Aguilar, S.; Barroso, J (2015) *La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa* Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación, núm. 47, julio, 2015, pp. 73-88

Universidad de Sevilla, España. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36841180005>

Bravo, S. (2020) *La actividad física en el contexto de aislamiento social por Covid – 19.* Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud, ISSN-e 2610-

797X, Vol. 5, Nº. 2, 2020 : Especial 1. COVID-19), págs. 6-22. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo>.

Bareto, A. (2012) *El progreso de la Estadística y su utilidad en la evaluación del desarrollo* Papeles de Población, vol. 18, núm. 73, julio-septiembre, 2012, pp. 1-31

Universidad Autónoma del Estado de México Toluca, México. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/112/11224638010.pdf>

Benavides, C., García, J., Fernández, J., Rodríguez, D. & Ariza, J. (2017) “*Condición física, nivel de actividad física y capacidad funcional en el adulto mayor: instrumentos para su cuantificación*” Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica, 20(2), 255–

265. <https://doi.org/10.31910/rudca.v20.n2.2017.385>. Recuperado de:

<https://revistas.udca.edu.co/index.php/ruadc/article/view/385>

Bonilla, E. & Sáez.,T. (2014). *Beneficios del ejercicio físico en el adulto. RqR Enfermería Comunitaria* (Revista de SEAPA). 2014 Nov; 2 (4):21-30. Recuperado de :

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5041624.pdf>

Castillo, E. & Vásquez, M. (2003) *El rigor metodológico en la investigación cualitativa*

Colombia Médica, vol. 34, núm. 3, 2003, pp. 164-167 Universidad del Valle Cali, Colombia. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28334309>

Cabello, C.(2018) *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores*. Tesis para grado de maestría, Lima - Perú. Recuperado de:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.

Cadena, P., Rendón, R., Aguilar, J., Salinas, E., De la Cruz, F., & Sangerman, D. (2017) *Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales* Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas, vol. 8, núm. 7, septiembre-noviembre, 2017, pp. 1603-1617 Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias Estado de México, México. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/2631/263153520009.pdf>

Carbonell, T., Antoñazas, J. & Lope, A (2008) *La educación física y las relaciones sociales en educación primaria*. Universidad de Zaragoza, España. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 2, núm. Esp.1, pp. 269-282. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003029/html/>

Cintra, C. & Balboa, Y. (2011). *La actividad física y educación Física y Deportes*, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159. Recuperado de:
<http://www.efdeportes.com/efd159/1>.

Castro, L. & Galvis, C. (2018) Efecto de la actividad física sobre el deterioro cognitivo y la demencia. Artículo de vol.44. N°3, publicado el 2018-06-21, recuperado de:

<http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/979/1111>

Curotto, D., Becerra, & G. Bravo, S. (2022). *Asociación entre el nivel de actividad física, sedentarismo y dolor de espalda en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad de Lima en contexto de Pandemia por Covid -19*. Revista vol.45- Association between the level of physical activity, sedentary lifestyle. *Retos*, 45, 1019-1030. Recuperado de:

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/90979>

Curay, P., Carrera, M., Delgado, M., Córdova, J., Vasco, C. & Santiago, T. (2022) *La actividad física como factor preventivo del covid-19 en el adulto mayor*. Doctorante en Educación Superior – Universidad Benito Juárez – México, Escuela de Medicina Universidad Central del Ecuador, Quito. En:

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2781/html>

Córdova, P. (2021) *La actividad física y estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por covid-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020*. Tesis para optar grado de maestro. Universidad Peruana Unión, Lima Perú. Recuperado de:

<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4476>.

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*. Tesis para obtención de grado de maestría. Recuperado de

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11921/NUchpams1.pdf>.

Decreto supremo N^o 008-2020-SA. (11 de marzo de 2020) Normas Legales. Diario oficial

El Peruano, 19 de julio de 2022. En:

<https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-declara>

Delgado, M., Gutiérrez, A. & Castillo, M. (2004) *Entrenamiento físico deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta*. 3ra Editorial Paidotribu. Universidad de Granada. Recuperado de:

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=TsrC&oi=fnd&pg=PA7&dq=+activida>

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. & Varela, M. (2013) *Metodología de investigación en educación médica, la entrevista, recurso flexible y dinámico*. Departamento de Investigación en Educación Médica, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México, México D.F., México. *Inv Ed Med* 2013;2(7):162-167.

Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>

Díaz, D., Péndola, M., Orellana, R., Zúñiga, T. (2020) *Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al Covid-19*. Tesis de pregrado para optar al Título de Profesor de Educación Física. Recuperado de:

https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/17727/a131229_Diaz.

De la Cruz, E. & Pinto, J. (2021) *Condición física y salud*. Facultad de Ciencias del Deporte Universidad de Murcia. Recuperado de:

<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%C3%93N%20F%C3>

Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez. & Macmillan, N. (2011) *Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios*. *Rev. Chil Nutr.* Vol. 38, N°4, diciembre 2011, pág. 458-465. Recuperado de:

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-011000400009&script=sci_arttext

Escalante (2011) *Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública, versión On-line*. ISSN 2173-9110 *versión impresa* ISSN 1135-5727 *Rev.*

Esp. Salud Pública vol.85 no.4 Madrid jul./ago. 2011. Recuperado de:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-272011000400001

Flores, A., Coila, D., Alberto, S. Yapuchura, C. & Pino, Y. (2021) “*Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia*”.

Artículo original versión impresa ISSN 2219-7168.

Comunicación vol.12 no.3 Puno jul./sep. 2021. Recuperado de:

<http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.52>

González, M., Gutiérrez, A., Mesa, J., Ruiz, J. & Castillo, M. (2021) *La nutrición en la práctica deportiva*. Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. ALAN v.51 n.4 Caracas dic. versión impresa ISSN 0004-0622.

Recuperado de:

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-6222001000400001

Jiménez, G., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2008) *Bienestar psicológico y hábitos saludables*: Revista International Journal of Clinical and Health Psychology, vol. 8, núm. 1, enero, 2008, pp. 185-202 Asociación Española de Psicología Conductual Granada, España. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>

Gálvez, A. (2004) *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico deportiva*,

Universidad de Murcia. Tesis doctoral. España. Recuperado de:

www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-laactividad

Guerrero, M. & Vital, E. (2013) “*Emociones en la actividad físico deportiva*” E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación © Copyright: 2013 Grupo de investigación (HUM-643) 2015, nº 4, pp. 34-54 Edición Web. Recuperado de:

www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/index.

Gutiérrez, A. (2021) Programa virtual de actividades físicas para reducir el estrés de estudiantes de un Instituto Pedagógico de Ayacucho. Tesis para optar maestría.

Universidad Cesar Vallejo, Lima. Perú. Recuperado de:

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/61252>.

Gutiérrez, O. & Maldonado, E. (2020) *La actividad física virtual en la calidad de vida de los ancianos en la pandemia COVID -19*. Published online in: 01/09/2020.

Recuperado de:

<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/16028>.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Selección de la muestra en Metodología de la Investigación* (6ª ed., pp. 170-191). México: McGraw-Hill. Recuperado de:

http://metabase.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/123456789/2776/506_6.pdf

Hormazábal, F.; Pardo, K.; Peña, F. Rivas y San Martín, J. (2022) *Actividad física, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios y familia en tiempos de pandemia*. Tesis para optar grado de Licenciatura en Educación Física. Recuperado de:

<http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/2642/Tesis%20Hormaz>.

Huaracallo, C. (2021) *Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios Emblemáticos Institución Educativa secundaria gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno*. Tesis para optar grado de licenciatura en educación física. Recuperado de:

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16126/Huaracallo_Tacuri.

Katayama, R. (2014) “Introducción a la investigación cualitativa” Fondo editorial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima. Perú.

Koch, S. (2020) *La actividad física durante la pandemia causada por el coronavirus Serie*

Covid-19 y estrategia de respuesta. Barcelona – España. Recuperado de:

<https://www.isglobal.org/documents>.

Labos, E., Zabala, K., Renato, A., Trojanowski, S., Del Rio, M., Fustinoni, O. & Vázquez, N (2021) *Restricción cognitiva durante la cuarentena por covid-19*. Área de Docencia e Investigación en el Adulto. Instituto de Salud Pública y Medicina Preventiva. 81: 722-734. Universidad de Buenos Aires, Argentina. Recuperado de:

<https://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol81-21/n5/722.pdf>

Ladino, P., González, C., González, C. & Caicedo, J. (2016) *Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 11, núm. 1, 2016, pp. 31-36 Universidad de Las Palmas de Gran Canaria Las Palmas de Gran Canaria, España, Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051003.pdf>

Leiva, D. (2016) *Tipos de triangulación*. Nota de campo- agosto 19, 2016 . Recuperado de:

<http://www.notasdecampo.cl/tipos-de-triangulacion/>

López, P. (2004) *Población y muestra*. Artículo Punto Cero Versión on-line ISS 1815-0276-V.09n.08.Cochabamba.2004 Recuperado de:

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-6200400010

Lizandra, J. & Peiró, C. (2020) *Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes*. Retos: nuevas tendencias en educación y deporte y recreación, ISSN 1579-1726, N°. 37, 2020, págs. 41-47, recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243246>

Maza, D., Osorio, K., Reynoso, B. & Tapia, R. (2020) “*Nivel de actividad física en docentes de la Facultad de Medicina de una universidad privada de Lima, durante la pandemia del Covid-19 en el segundo semestre del 2020*”. Repositorio Institucional Universidad Peruana. Cayetano Heredia Av. Honorio Delgado 430, Urb. Ingeniería, S.M.P. Lima,

Perú. Recuperado de:

<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9565>

Martínez, M. (2020) “*Actividad física, la mejor aliada en la cuarentena*” Revista de la Pontificia Universidad Javeriana. P. 23-32. Colombia. Recuperado de:

<https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/actividad-fisica-la-mejor-aliada>.

Martínez, V. & Sánchez, M. (2008) *Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes*. Centro de Estudios Socio-Sanitarios. Universidad de Castilla-La Mancha. Cuenca. España. Rev Esp. Cardiol. 2008;61(2):108-11. Recuperado de:

http://www.cibr.es/ka/apps/cibr/docs/2008_Estudio_ninos_Castilla_La_Mancha.pdf

Martínez, P. (2006) *El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica*. Pensamiento & Gestión, núm. 20, julio, 2006, pp. 165-193 Universidad del Norte Barranquilla, Colombia. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/646/64602005.pdf>

Moral, J., Arroyo, R. & Jiménez, A. (2021) *Nivel de condición física y práctica de actividad física en escolares adolescentes, apuntes. Educación física y deportes*, en línea, 2021.

Vol. 1, N. ° 143, pp. 01-08: 3-05-2022. Recuperado de:

<https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/378616>

Manzur, J. (2012) *Manual director de Actividad Física y Salud de la República Argentina*, Buenos Aire. Argentina. Recuperado de:

<http://www.msal.gob.ar/images/stories/ministerio/manual-actividad-fisica.pdf>.

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*. Proyecto de investigación previo a la obtención del título de licenciado en Ciencias de la Educación mención: Cultura Física. Recuperado de:

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream>

Ministerio de Salud (2021) Decreto Supremo N^o 008-2020-SA, publicado en el Diario Oficial. Recuperado de :

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/2522605-1281-2021-minsa>

Núñez, D. (2013) en su estudio “*Actividad física: cómo mejora la capacidad cognitiva y otros beneficios*” Equipo editorial de Psyciencia.com. Recuperado de:

<https://www.psyciencia.com/actividad-fisica-como-mejora-la-capacidad-cognitiva-yotros-beneficios/>

Noreña, A., Alcaraz, N., Guillermo, J. & Rebolledo, J. (2012) *Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa*. Artículo año 12 - vol. 12 n^o 3 - Chía, Colombia - diciembre 2012 1 263-274. Recuperado de:

<http://jbposgrado.org/icuali/Criterios%20de%20rigor%20en%20la%20Inv%20cualitativa.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2015) *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, G Suiza. Recuperado de:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2020) *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo* ISBN 978-92-4-001481-7 (versión electrónica), recuperado de:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Organización Panamericana de la Salud (2020) *Plan de Acción de Actividad Física 2018-2030 Más personas activas para un mundo sano*. ISBN: 978-92-75-32060-0. Versión oficial en español de la obra original en inglés. Recuperado de:

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf

Ordóñez, S., Higuera Aguirre, E., & Pozo Prado, M. (2021). *Intensidad, frecuencia y duración de la actividad física durante la pandemia en Ecuador*. MLS Sport Research, 1(2).

Recuperado de:

<https://doi.org/10.54716/mlsr.v1i2.912>

Ortega, F., Ruiz, J. & Castillo, M. (2013) *Actividad física, condición física y sobrepeso en niños y adolescentes: evidencia procedente de estudios epidemiológicos*. Volumen 60, Issue 8, Octubre 2013, Págs. 458-469. Recuperado de:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575092213000053>

Palomino, E. (2022) *Calidad de Vida y Desempeño Laboral del Personal de Salud frente a la Pandemia en una Microred de Ayacucho, 2021*. Tesis para obtener el grado académico de: maestra en gestión de los servicios de la salud. Recuperado de:

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/87784>

Paredes, R. (2015) *Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stampa en el Valle de los Chillos, en contraste con personas sedentarias de la empresa Farmacéutica James. Brown en el período de octubre a diciembre*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Facultad de Medicina Carrera de Medicina. Ecuador. Recuperado de:

<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10434/TESIS%20>.

Pérez, A. & Velázquez, J. (2019) “*Alimentación saludable y actividad física en la calidad de vida del adulto mayor del centro de salud José Olaya, Chiclayo*” Vol. 4 Núm. 2 (2021): Revista Científica Curae. Recuperado de:

<http://revistas.uss.edu.pe/index.php/curae/article/view/2067>

Prieto, M. (2011) *Actividad física y salud*. Revista issn 1988-6047 Dep Legal:GR 2922/2007. N°42-mes de mayo 2001. Recuperado de:

<https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Num>

Ramírez, J. Castro, D., Córdoba, C., Yela, F. & Escobar, F.(2021) *Consecuencias de la pandemia Covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social*. Artículo en una revista DOI del artículo publicado: <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>.

Recuperado

de:

<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/303/358/344>

Real Academia Española (2021) *Diccionario de la lengua española*. Asociación de Academias de Lengua española. Recuperado en:

<https://dle.rae.es/veintiuno>.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004) *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. rev.estu.soc. no.18 Bogotá. Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2000

Romero, N., Romero, O., & González, J. (2021) *Actividad física y funciones cognitivas en personas mayores: revisión sistemática de los últimos 5 años*. Retos, 39, 1017-1023 © Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7599364.pdf>

Rodríguez, A., Cusme, A. & Paredes, A (2020) *El sedentarismo y beneficios de actividad física en los adolescentes*. Revista multidisciplinar de innovación y estudios aplicados, Quito - Ecuador. Recuperado de:

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778>

Rodríguez, G., Gómez, G., Flores E., García J. (1999) *Introducción a la Investigación Cualitativa*. Ediciones Aljibe. Granada – España. Primera Parte. Recuperado de:

https://cesaraguilar.weebly.com/uploads/2/7/7/5/2775690/rodriguez_gil_01.pdf

Rico, C. (2020) *Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por Covid-*

19. Revista espacios. Recuperado de:

<https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>

Rivera, B. (2018) Metodología de trabajo intelectual. Editorial San Marcos E.I.R.L. Lima Perú.

Rodríguez, A & Pérez, O. (2017) Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento Revista Escuela de Administración de Negocios, núm. 82, 2017, pp. 1-26

Universidad EAN Bogotá, Colombia. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf>

Ros, J. (2021) *Actividad física salud hacia un estilo de vida activo*, Datos de impresión Diseño y maquetación: Joaquín Marín Losada Fotografías: quinomarin.net recuperado de:

<https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisic>.

Rojo, J. (2003) *Un análisis de la actividad física para la salud*. Revista.Vol. N° 14-

Mayo - agosto. Recuperado de:

<http://www.encuentros multidisciplinarios.org/Revistan%C2%BA14/Jes%C3%BAs%20Javier%20Rojo%20Gonz%C3%A1lez.pdf>

Ruiz, S. (2015) *Beneficios de la Actividad Física en la cognición*. Hospital Universitario de Álava CIBERSAM, Universidad del País de Vasco. Recuperado de:

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/kirol_eskola_prestakuntza_jard.

Sanz, D., Ruiz-Tendero, G. & Fernández, E. (2020). *Relación entre la práctica de actividad física y el apoyo social percibido de los adolescentes de la provincia de Soria*. *SPORT TK-Revista Euro Americana de Ciencias del Deporte*, 9(2), 67–74. Recuperado de:

<https://doi.org/10.6018/sportk.431141>

- Salinas, J., Bello, S., Chamorro, A & González, C. (2016) *Consejería en alimentación, actividad física y tabaco. Instrumento fundamental en la práctica profesional*. Revista chilena de nutrición, versión On-line ISSN 0717-7518. Rev. Chil. vol.43 no.4 Santiago dic. 2016. Recuperado de:
<https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-5182016000400015&script=scit>
- Salgado, A. (2007) *Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos*. Retos Artículo impresa ISSN 1729-4827 versión On-line ISSN 2233-7666 Liberabit v.13 n.13 Lima 2007. Recuperado de:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009
- Stake, R. (2007) “Investigación con estudio de caso”. Ediciones Morata, S.L. Mejía Lequerica, 12.28004. Madrid. España.
- Sánchez, J. (2006) *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. Artículo publicado en el jornal, Volumen 0 del año 2006. Recuperado de:
<https://g-se.com/definicion-y-clasificacion-de-actividad-fisica-y-salud-704>.
- Saras, E. (2020) *Técnicas e instrumentos de investigación - Evaluación y validación de instrumentos de acopio de datos*. Editorial Amarti, edición 2020. Ayacucho, Perú.
- Serrano, C. (2015) *El concepto y la práctica de la actividad física y su relación con calidad de vida en los modelos teóricos de la salud*. Tesis optar al título de magíster en actividad física y salud. Recuperado de:
<https://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-actividad>.
- Stein, A. (2016) *Relación entre actividad física, salud percibida, bienestar subjetivo, depresión y enfermedades crónicas en personas mayores*. Tesis doctoral. Universidad de León. España. Recuperado de:
<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/5437/Tesis%20de%20Amelia%20Cristina%20Stein>.

- Suazo, R. & Fernández, F. (2007) *Actividad física, condición física y factores de riesgo cardio-metabólicos en adultos jóvenes de 18 a 29 años*. versión impresa ISSN 1025-5583, vol.78 no.2 Lima abr./jun. 2017. Recuperado de:
<http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13188>
- Yslado, R. (2016) *Investigación cualitativa en el área educativa y clínica*. Hecho en depósito legal en la biblioteca nacional del Perú N° 2016 – 14859. Primera edición Nov. 2016. Tiraje: 500 ejemplares.
- Quispe, R. (2012) *Metodología de la investigación pedagógica*. Editor. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Portal independencia N°57. Primera edición 2012. Hecho el depósito legal de la Biblioteca Nacional del Perú. Reg.N°2012-10876
- Real Academia Española (2021) *Diccionario de la lengua española*. Edición tricentenario. Recuperado de:
<https://www.rae.es/>
- Ries, F. & Sevillano, J. (2011) en su trabajo titulado “*Relación de las emociones y la actividad física dentro de la teoría de la conducta planificada*” International Journal of Sport Science VOLUMEN VII - AÑO VII Páginas:158-173 ISSN :1885-3. Recuperado de:
<https://www.cafyd.com/REVISTA/02401.pdf>
- Rodríguez, J. & Pérez. (2017) *Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento* Revista Escuela de Administración de Negocios, núm. 82, 2017, pp. 1-26 Universidad EAN. Bogotá, Colombia. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf>
- Robles, A., Castro, S., Cártamo, B. & Conjeros, L. (2022) *La actividad física dentro del contexto educativo y los beneficios en el desarrollo cognitivo de estudiantes con Síndrome de Down*. Editorial: Universidad de Concepción. Campus Los Ángeles. Educación Diferencial. Recuperado de:

<http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/9592>

Tapia, A. (2020) *Actividad Física y Distanciamiento Social: experiencias de Jóvenes de Buenos Aires (Argentina) durante la pandemia por covid-19*” Actas del XIV

Encuentro Internacional Científico OTIUM, Congreso Ibero-Americano de Estado de Lazer. Recuperado de: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/133845>

Trejo, D., & Mesa, D. (2017) *Actividad física: efectos en el bienestar físico, social y mental en la población de Goicoechea* Rev. costarric. salud pública vol.26 n.1 San José Jan. -

Jun. Recuperado de:

<https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-1429201700010007>.

Vásquez, C. & Posada, Z. (2022) “*Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19*.” Revistas.udca.edu.Universidad de Ciencias

Aplicadas y Ambientales U.D.C.A © 2019 – 2021 NIT 860.403.721-2. Recuperado de:

<https://orcid.org/0000-0002-1936-7182>

Villaquirán, A. (2020) *Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19, Artículo*

Especial COVID-19 - Pág. 52. Recuperado de:

<https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/download/5530/3195/29233>

Yanamango, A. Horna, C., Lizana, V., Ramos, L., Coll, A. & Calvo, G. (2021) *Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en personal*

administrativo durante la pandemia del COVID-19 en una universidad privada del

Perú, Repositorio Institucional Universidad Peruana Cayetano, Heredia Av. Honorio

Delgado 430, Urb. Ingeniería, S.M.P. Lima - Perú. Recuperado de:

<https://www.repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9278>.

ANEXOS

Anexo 1 Matriz de consistencia

Título de la investigación: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA PANDEMIA EN LOS DOCENTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO, 2021.

Problema de Investigación	Objetivo de Investigación	Categoría	Sub categorías	Metodología
<p>General: ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga?</p> <p>Específicos:</p> <p>a) ¿Cuáles son los tipos de actividad física durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga?</p> <p>b) ¿Cómo es la interacción entre el tipo de actividad física y la relación social durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga?</p> <p>c) ¿Cómo es la relación entre actividad física y estados emocionales durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga?</p> <p>d) ¿Cómo es la relación entre la actividad física y el trabajo cognitivo durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la</p>	<p>General: Interpretar los beneficios de la actividad física en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho.</p> <p>Específicos:</p> <p>a) Analizar los tipos de actividad física durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.</p> <p>b) Analizar la interacción entre el tipo de actividad física y la relación social durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.</p> <p>c) Analizar la relación entre actividad física y estados emocionales durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.</p> <p>d) Analizar la relación entre la actividad física y el trabajo cognitivo durante la</p>	Beneficios de la actividad física durante la pandemia.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de los tipos de actividad física. • Relación social y práctica del tipo de actividad física. • Identificación de estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física. • Contribución de la actividad física para el trabajo cognitivo. • Alimentación y actividades físicas. • Condición física y actividad física. 	<p>Tipo de investigación: Cualitativo</p> <p>Método: Inductivo</p> <p>Unidad de análisis: 06 docentes</p> <p>Técnicas e instrumentos de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrevista a profundidad (cuestionario de actividad física) <p>Técnicas de procesamiento y análisis de datos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reducción de datos • Categorización • Análisis de subcategorías

<p>e) ¿Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga? ¿Cómo es la relación entre la actividad física y la alimentación durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga?</p> <p>f) ¿Cómo es la relación entre la condición física y la actividad física durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga?</p>	<p>pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.</p> <p>e) Analizar la relación entre la actividad física y la alimentación durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.</p> <p>f) Analizar la relación entre la condición física y la actividad física durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.</p>			
---	--	--	--	--

Anexo 2

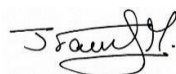
Ficha de validación del instrumento Tabla de evaluación de experto 1

Apellidos y nombres del experto	VALENZUELA MORAN, JORGE ARMANDO
Grado académico	SUPERIOR – Lic. Ingeniero
Institución en el que labora	ACADEMIA DE TRIATLON IW
Fecha	06-01-2022
Instrumento de evaluación	Entrevista a profundidad: “Beneficios de la actividad física”.
Indicaciones	En la tabla1, usted puede evaluar cada uno de las preguntas marcando con (X) en las columnas y registrar las observaciones a fin de mejorar la pertinencia del instrumento.

Tabla 1

N°	Sub categorías	Formulario de preguntas	Apreciación		Observación
			Sí	No	
1	Actividad físicas. Tipos	¿Qué entiende por actividad física?	X		Ninguna
2		¿Cómo clasifica usted a las prácticas de actividad física?	X		Ninguna
3		¿Qué entiende por actividad física moderada y por actividad física de intensidad?	X		Ninguna
4		¿Qué tipo de actividad física practicó o practica con frecuencia durante la pandemia?	X		Ninguna
5		¿Con que frecuencia la practicó o práctica (durante la semana)	X		Ninguna
6		¿Considera buena o mala la práctica de actividad física y por qué?	X		Ninguna
7	Relación social y práctica del tipo de actividad física.	¿El tipo de actividad física que prácticas, te ha permitido relacionarte con nuevos entornos de amistad?	X		Ninguna
8		¿El practicar actividades físicas, consideras que contribuye a un mejor clima laboral?	X		Ninguna
9		¿El practicar actividades físicas individuales, es una forma de compensación de la escasa presencia de amistades?	X		Ninguna
10		¿Consideras que la práctica de actividad física mejora la relación de pareja?	X		Ninguna
11		¿Desde su experiencia, que beneficios sociales contribuye la actividad física?	X		Ninguna
12		¿Cómo se siente después de realizar actividad física de intensidad?	X		Ninguna
13		¿Cómo se siente después de realizar actividad física moderada?	X		Ninguna

14	Estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física.	¿Cuál de los tipos de actividad física moderada o de intensidad, le produce estados emocionales positivos por tiempo más duradero?	X		Ninguna
15		¿Cuáles son los beneficios personales que le produce, la práctica de actividad física de su preferencia, en el aspecto afectivo?	X		Ninguna
16	Actividad física y actividad cognitiva.	¿La actividad física contribuye a un mejor desenvolvimiento cognitivo (mayor atención focalizada, memoria semántica, episódica, toma de decisiones, resolución de problemas, entre otros) en su entorno laboral?	X		Ninguna
17		¿Qué procesos mentales (memoria, atención, concentración, análisis y otros) considera que mejora la práctica de la actividad física que realiza?	X		Ninguna
18		¿Considera que la práctica de actividad física permanente ayuda a un desempeño académico adecuado en su profesión como docente?	X		Ninguna
19	Alimentación y actividad física.	¿La práctica de actividad física ha cambiado tu dieta alimenticia?	X		Ninguna
20		Durante la pandemia, ¿qué alimentos consumiste con frecuencia en relación a la actividad física que practicabas o practicas actualmente?	X		Ninguna
21		¿El tipo de actividad física que practicas habitualmente te produce mayor apetito?	X		Ninguna
22	Condición física y actividad física.	¿Tu IMC (estatura y peso corporal) es normal en función a la actividad física que realizas?	X		Ninguna
23		¿Consideras que estás en un buen estado físico?	X		Ninguna
24		¿Qué capacidad motora ha disminuido en usted en estos últimos meses?	X		Ninguna



Firma del experto

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO N° 1

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación:

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA DURANTE LA PANDEMIA EN LOS DOCENTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FISICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO, 2021

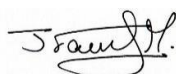
Nombre del instrumento: Entrevista a profundidad.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																				98
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				98
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				98
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				98
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				98
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																				98
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				98
COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																				98
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																				98
PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				98
Promedio de valoración																			98,6		

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente () b) Baja () c) Regular () d) Buena () d) Muy buena (X)

Nombres y Apellidos	Jorge Armando Valenzuela Moran	DNI	43144432
Título Profesional	Ingeniero civil	Especialidad	Estructuras
Grado Académico	Licenciado	Fecha de validación :	06-01-2022
Mención	Ingeniero civil		



 ----- Firma
 del experto

Anexo 2

Ficha de validación del instrumento

Tabla de evaluación de experto 2

Apellidos y nombres del experto	Valencia Dellepiane Fiorella Alexandra
Grado académico	Superior Postgrado - Magister
Institución en el que labora	Mentha consultorio odontológico
Fecha	06 de Enero 2022
Instrumento de evaluación	Entrevista a profundidad: “Beneficios de la actividad física”.
Indicaciones	En la tabla1, usted puede evaluar cada uno de las preguntas marcando con (X) en las columnas y registrar las observaciones a fin de mejorar la pertinencia del instrumento.

Tabla 1

N°	Sub categorías	Formulario de preguntas	Apreciación		Observación
			Sí	No	
1	Actividad física. Tipos	¿Qué entiende por actividad física?	X		Ninguna
2		¿Cómo clasifica usted a las prácticas de actividad física?	X		Ninguna
3		¿Qué entiende por actividad física moderada y por actividad física de intensidad?	X		Ninguna
4		¿Qué tipo de actividad física practicó o practica con frecuencia durante la pandemia?	X		Ninguna
5		¿Con que frecuencia la practicó o práctica (durante la semana)	X		Ninguna
6		¿Considera buena o mala la práctica de actividad física y por qué?	X		Ninguna
7	Relación social y práctica del tipo de actividad física.	¿El tipo de actividad física que practicas, te ha permitido relacionarte con nuevos entornos de amistad?	X		Ninguna
8		¿El practicar actividades físicas, consideras que contribuye a un mejor clima laboral?	X		Ninguna
9		¿El practicar actividades físicas individuales, es una forma de compensación de la escasa presencia de amistades?	X		Ninguna
10		¿Consideras que la práctica de actividad física mejora la relación de pareja?	X		Ninguna
11		¿Desde su experiencia, que beneficios sociales contribuye la actividad física?	X		Ninguna
12		¿Cómo se siente después de realizar actividad física de intensidad?	X		Ninguna
13		¿Cómo se siente después de realizar actividad física moderada?	X		Ninguna

14	Estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física.	¿Cuál de los tipos de actividad física moderada o de intensidad, le produce estados emocionales positivos por tiempo más duradero?	X		Ninguna
15		¿Cuáles son los beneficios personales que le produce, la práctica de actividad física de su preferencia, en el aspecto afectivo?	X		Ninguna
16	Actividad física y actividad cognitiva.	¿La actividad física contribuye a un mejor desenvolvimiento cognitivo (mayor atención focalizada, memoria semántica, episódica, toma de decisiones, resolución de problemas, entre otros) en su entorno laboral?	X		Ninguna
17		¿Qué procesos mentales (memoria, atención, concentración, análisis y otros) considera que mejora la práctica de la actividad física que realiza?	X		Ninguna
18		¿Considera que la práctica de actividad física permanente ayuda a un desempeño académico adecuado en su profesión como docente?	X		Ninguna
19	Alimentación y actividad física.	¿La práctica de actividad física ha cambiado tu dieta alimenticia?	X		Ninguna
20		Durante la pandemia, ¿qué alimentos consumiste con frecuencia en relación a la actividad física que practicabas o practicas actualmente?	X		Ninguna
21		¿El tipo de actividad física que practicas habitualmente te produce mayor apetito?	X		Ninguna
22	Condición física y actividad física.	¿Tu IMC (estatura y peso corporal) es normal en función a la actividad física que realizas?	X		Ninguna
23		¿Consideras que estás en un buen estado físico?	X		
24		¿Qué capacidad motora ha disminuido en usted en estos últimos meses?	X		



.....
Firma del experto

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO N° 2

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación:

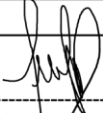
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA DURANTE LA PANDEMIA EN LOS DOCENTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FISICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO, 2021

Nombre del instrumento: Entrevista a profundidad.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																				96
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				96
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				96
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				96
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				96
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																				96
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				96
COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																				96
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																				96
PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				96
Promedio de valoración																			96.8		

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente () b) Baja () c) Regular () d) Buena () d) Muy buena (x)

Nombres y Apellidos	Fiorella Alexandra Valencia Dellepiane	DNI	72980627
Título Profesional	Cirujano Dentista	Especialidad	Cirujano dentista
Grado Académico	Superior Postgrado	Fecha de validación :	06 de enero,2022
Mención			
 ----- Firma del experto			

Anexo 2

Ficha de validación del instrumento

Tabla de evaluación de experto 3

Apellidos y nombres del experto	Anaya Macha Zandra
Grado académico	Médico Cirujano
Institución en el que labora	Clínica Holomedic
Fecha	07/01/2022
Instrumento de evaluación	Entrevista a profundidad: “Beneficios de la actividad física”.
Indicaciones	En la tabla 1, usted puede evaluar cada uno de las preguntas marcando con (X) en las columnas y registrar las observaciones a fin de mejorar la pertinencia del instrumento.

Tabla 1

N°	Sub categorías	Formulario de preguntas	Apreciación		Observación
			Sí	No	
1	Actividad física. Tipos	¿Qué entiende por actividad física?	X		
2		¿Cómo clasifica usted a las prácticas de actividad física?	X		
3		¿Qué entiende por actividad física moderada y por actividad física de intensidad?	X		
4		¿Qué tipo de actividad física practicó o practica con frecuencia durante la pandemia?	X		
5		¿Con que frecuencia la practicó o práctica (durante la semana)	X		
6		¿Considera buena o mala la práctica de actividad física y por qué?	X		
7	Relación social y práctica del tipo de actividad física.	¿El tipo de actividad física que practicas, te ha permitido relacionarte con nuevos entornos de amistad?	X		
8		¿El practicar actividades físicas, consideras que contribuye a un mejor clima laboral?	X		
9		¿El practicar actividades físicas individuales, es una forma de compensación de la escasa presencia de amistades?	X		
10		¿Consideras que la práctica de actividad física mejora la relación de pareja?	X		
11		¿Desde su experiencia, que beneficios sociales contribuye la actividad física?	X		
12		¿Cómo se siente después de realizar actividad física de intensidad?	X		
13		¿Cómo se siente después de realizar actividad física moderada?	X		

14	Estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física.	¿Cuál de los tipos de actividad física moderada o de intensidad, le produce estados emocionales positivos por tiempo más duradero?	X		
15		¿Cuáles son los beneficios personales que le produce, la práctica de actividad física de su preferencia, en el aspecto afectivo?	X		
16	Actividad física y actividad cognitiva.	¿La actividad física contribuye a un mejor desenvolvimiento cognitivo (mayor atención focalizada, memoria semántica, episódica, toma de decisiones, resolución de problemas, entre otros) en su entorno laboral?	X		
17		¿Qué procesos mentales (memoria, atención, concentración, análisis y otros) considera que mejora la práctica de la actividad física que realiza?	X		
18		¿Considera que la práctica de actividad física permanente ayuda a un desempeño académico adecuado en su profesión como docente?	X		
19	Alimentación y actividad física.	¿La práctica de actividad física ha cambiado tu dieta alimenticia?	X		
20		Durante la pandemia, ¿qué alimentos consumiste con frecuencia en relación a la actividad física que practicabas o practicas actualmente?	X		
21		¿El tipo de actividad física que practicas habitualmente te produce mayor apetito?	X		
22	Condición física y actividad física.	¿Tu IMC (estatura y peso corporal) es normal en función a la actividad física que realizas?	X		
23		¿Consideras que estás en un buen estado físico?	X		
24		¿Qué capacidad motora ha disminuido en usted en estos últimos meses?	X		

.....
Firma del experto

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO N°3

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación:

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA DURANTE LA PANDEMIA EN LOS DOCENTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FISICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO, 2021

Nombre del instrumento: Entrevista a profundidad.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																				96
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				96
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				96
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				96
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				96
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																				96
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				96
COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																				96
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																				96
PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				96
Promedio de valoración																			96.8		

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente () b) Baja () c) Regular () d) Buena () d) Muy buena (x)

Nombres y Apellidos	Zandra Anaya Macha	DNI	44828604
Título Profesional	Médico General	Especialidad	Medicina General

Grado Académico	Médico Cirujano	Fecha de validación:	07/01/2022
Mención	Medicina general		
 ----- Firma del experto			

Anexo 3

Cuestionario de entrevista a profundidad sobre actividad física

Estimado docente:

I. Consideraciones previas

El presente instrumento busca comprender los diversos beneficios de la actividad física durante la pandemia por el COVID-19 en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH, los hallazgos permitirán identificar rasgos distintivos de la actividad física en los adultos en un contexto no favorable (pandemia por el COVID-19).

Las respuestas serán de carácter confidencial y no se utilizarán nombres en la investigación.

II. Datos de los entrevistados

- a) Edad :
- b) Sexo :
- c) Formación profesional :
- d) Grado académico superior :
- e) Años de experiencia laboral:
- f) Deporte habitual que practica:

III. Formulario de preguntas

1. ¿Qué entiende por actividad física?
2. ¿Cómo clasifica usted a las prácticas de actividad física?
3. ¿Qué entiende por actividad física moderada y por actividad física de intensidad?
4. ¿Qué tipo de actividad física practicó o practica con frecuencia durante la pandemia?
5. ¿Con qué frecuencia la practicó o practica (durante la semana)
6. ¿Considera buena o mala la práctica de actividad física y por qué?
7. ¿El tipo de actividad física que practicas, te ha permitido relacionarte con nuevos entornos de amistad?
8. ¿El practicar actividades físicas, consideras que contribuye a un mejor clima laboral?
9. ¿El practicar actividades físicas individuales, es una forma de compensación de la escasa presencia de amistades?
10. ¿Consideras que la práctica de actividad física mejora la relación de pareja?
11. ¿Desde su experiencia, que beneficios sociales contribuye la actividad física?
12. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física de intensidad?
13. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física moderada?

14. ¿Cuál de los tipos de actividad física moderada o de intensidad, le produce estados emocionales positivos por tiempo más duradero?
15. ¿Cuáles son los beneficios personales que le produce, la práctica de actividad física de su preferencia, en el aspecto afectivo?
16. ¿La actividad física contribuye a un mejor desenvolvimiento cognitivo (mayor atención focalizada, memoria semántica, episódica, toma de decisiones, resolución de problemas, entre otros) en su entorno laboral?
17. ¿Qué procesos mentales (memoria, atención, concentración, análisis...) considera que mejora la práctica de la actividad física que realiza?
18. ¿Considera que la práctica de actividad física permanente ayuda a un desempeño académico adecuado en su profesión como docente?
19. ¿La práctica de actividad física ha cambiado tu dieta alimenticia?
20. Durante la pandemia, ¿qué alimentos consumiste con frecuencia en relación a la actividad física que practicabas o practicas actualmente?
21. ¿El tipo de actividad física que practicas habitualmente te produce mayor apetito?
22. ¿Tu IMC (estatura y peso corporal) es normal en función a la actividad física que realizas?
23. ¿Consideras que estás en un buen estado físico?
24. ¿Qué capacidad motora ha disminuido en estos últimos meses de práctica de la actividad física que realizas de forma permanente?

¡Muchas gracias!

Anexo 4: Matriz general de procesamiento de datos

N°	PREGUNTAS	RESPUESTAS						Resumen/ideas centrales	Recurrencias	Particularidades
		Entrevistado 1 (01-E)	Entrevistado 2 (02-E)	Entrevistado3 (03-E)	Entrevistado4 (04-E)	Entrevistado5 (05-E)	Entrevistado 6 (06-E)			
1	¿Qué entiende por actividad física?	<p>Quisiera expresar desde la OMS simplemente no señala de un ámbito fisiológico ,se puede enfocar desde un ámbito de la salud, se puede enfocar desde el ámbito social y en donde se puede enfocar la entidad física desde un ámbito emocional también entonces hay que incorporen acá considerado elementos importantes para darme una definición es la persona que nace la actividad física por tanto estamos hablando de su corporeidad y esa persona al realizar esa actividad en acción una expresión a través de correr saltar jugar un deporte manifiesta una conducta relacionada a un objetivo determinado y eso es muy importante tomar en cuenta el otro punto es que la actividad física si bien es cierto está relacionado con tema de la a corporeidad como realidad busca el tema de la calidad del beneficio de la actividad física podría considerarse como el conjunto de acciones motrices que realice una persona pero desde diferentes ópticas u objetivos o propósitos que tiene esta persona ya sea desde una perspectiva cultural de la salud emocional social o de representatividad, esta última vigencia quien hace siempre actividad física quiere tener representación visibilidad en la sociedad, no ese digamos muy reconocido pero sin embargo ,esta es la que mejor se aprecia dentro de redes sociales.</p>	<p>Referente a la actividad física, es un conjunto de actividades que no tienen un inicio ni un fin cada ser humano opta por desarrollar a su entender, básicamente en el accionar a diario de muchas personas que tienen un hábito a la efectividad desarrollan diferentes formas, mientras tanto como profesional en el área realiza una actividad física básicamente tiene una estructura.</p>	<p>Bien, la actividad física lo entiendo como un movimiento que puede desarrollar con el cuerpo de manera voluntaria.</p>	<p>La actividad física pues está relacionada, con el que hacer del ser humano, como subir escaleras, desplazarse, hacer actividades domésticas en la casa, utilizando el aparato locomotor, entonces a todo ello se considera como actividad física, ya que todos lo desarrollamos de alguna manera otros un poquito más, otros un poquito menos, pero eso es en conclusión la actividad física.</p>	<p>La actividad física es un conjunto de acciones que realiza uno, quebrando el estado metabólico basal, quiere decir que de salir de reposo a un movimiento ya estaríamos hacia la práctica de la actividad física.</p>	<p>La actividad física son las actividades motoras buscando ciertos objetivos, como buscar la calidad de vida, desarrollar algunas capacidades físicas, obviamente estos últimos años para contrarrestar esta enfermedad del Covid - 19.</p>	<p>01-E: “un movimiento que puede desarrollar con el cuerpo de manera voluntaria”. 01-E: “Conjunt o de acciones motrices que realiza una persona, pero desde diferentes ópticas, objetivos u propósitos que tiene esta persona ya sea desde una perspectiva cultural de la salud emocional social o de representatividad”. 01-E: Una expresión a través de correr saltar, jugar un deporte manifiesta una conducta relacionada a un objetivo determinado. 02-E: “Con el que hacer del ser humano, como subir escaleras, desplazarse, hacer actividades domésticas en la casa, utilizando el aparato locomotor”. 03-E: “un conjunto de acciones que realiza uno,</p>	<p>01-E y 04-E: la actividad física tiene objetivos de mejorar la calidad de vida</p>	<p>01-E: una perspectiva cultural de la salud emocional social o de representatividad.</p>

								quebrando el estado metabólico basal, quiere decir		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

								<p>que de salir de reposo a un movimiento ya estaríamos hacia la práctica de la actividad física”.</p> <p>04-E: “son las actividades motoras buscando ciertos objetivos, como buscar la calidad de vida, desarrollar algunas capacidades físicas”</p> <p>05-E: “un conjunto de actividades que no tienen un inicio ni un fin cada ser humano opta por desarrollar a su entender, básicamente en el accionar a diario”.</p> <p>06-E: “Se puede enfocar desde un ámbito de la salud, se puede enfocar desde el ámbito social y en donde se puede enfocar la entidad física desde un ámbito emocional”.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2	¿Cómo clasifica usted a las prácticas de actividad física?	existen varias clasificaciones ya en la literatura, pero para hacer un aporte desde mi experiencia mucho más personal yo considero que las actividades físicas deberían estar por el tipo de beneficio que es actividad física para la salud, actividad física para la mejora de las habilidades motrices en general, actividad física como formas de relación social, como ya te decían antes con un ámbito de representación o visibilidad social actividad física intento de vista regulación emocional.	Dentro de la actividad física podemos encontrar la recreación, los deportes, las caminatas y actividades recreativas entre muchas otras.	La práctica de la actividad física lo podría clasificar de un manera recreativa y de una manera competitiva.	Bueno las prácticas de la actividad físicas, se pueden desarrollar a manera por ejemplo de hacer educación física, también con parámetros en el ámbito de la educación básica regular que lo establece los docentes y se ha estado haciendo de manera virtual en esta época de pandemia, otra es la parte deportiva, donde ya viene normado,	Bueno la actividad física puede ser clasificada desde varias formas, una de acuerdo a la intensidad que se practica, hablaríamos de actividades moderadas, intensas básicas y o también por el tipo de actividad que se hace como el deporte, baile, es decir existen varias formas de clasificar las actividades físicas	Bueno, creo va depender bastante que busco de la actividad física, cuando se trata de calidad de vida obviamente va ser moderada por cierto tiempo, si busco por ejemplo desarrollar unas capacidades, dependiendo que cosas se busca mayor esfuerzo, mayor tiempo, mejorar las capacidades de usar elementos.	01-E:” Es actividad física para la salud, actividad física para la mejora de las habilidades motrices en general, actividad física como formas de relación social”. 02-E: “La recreación, los deportes, las caminatas y actividades recreativas entre muchas otras”	02-E y 03-E: actividades físicas como modo recreativo.	01-E:Actividad física para la salud
---	---	---	--	--	--	---	--	--	--	-------------------------------------

					reglamentado, es competitivo y hay que someterse a la reglamentación un poquito más exigido.			03-E: “Recreativa y de una manera competitiva”. E4: “Educación física y deportiva” 05-E: “Actividades moderadas, intensas básicas” 06-E: “Mayor esfuerzo, mayor tiempo, mejorar las capacidades de usar elementos”		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

3	<p>¿Qué entiende por actividad física moderada y por actividad física de intensidad?</p>	<p>En cuanto a la actividad moderada es un tipo de actividad neuromuscular y fisiológico son las actividades cotidianas que podríamos realizar como es de caminar tal vez levantarme un peso pero que no implique una fatiga, la actividad de intensidad es mucho más organizada y sistemática y por un tiempo prolongado en la que se pone de manifiesto un conjunto de técnicas propias de la actividad y que estás producen modificaciones cardiovasculares cualquier plano o modificaciones generales esta actividad es la misma de la vida cotidiana puede hacer que sea como un hito para el logro de ganar un encuentro a ganar un tiempo determinado, mejorar un tiempo determinado o simplemente como una actividad recreativa que de alguna manera genera cansancio o fatiga comúnmente como transpirar con frecuencia o dificultad para hablar.</p>	<p>Actividad física moderada es toda acción que el ser humano realiza en el entorno del hogar por espacio libre que tenga a su cargo, mientras tanto cuando hablamos de intensidad media o alta ya se puede dirigir a un trabajo orientado a desarrollar una determinada u fortalecer o estimular una capacidad motora llámese una resistencia aeróbica o más intenso a una resistencia anaeróbica que cada uno tiene sus clasificaciones.</p>	<p>Moderada sería pues una actividad física que se podría trabajar en terapia o con niños o nivel básico , ya de mayor intensidad sería pues una manera de entrenamiento con deportistas que estén aspirando a una competencia o deportistas de élite.</p>	<p>Sí, cuando uno quiere darle un poquito más de rigor que requiere unos beneficios entonces se sale de una actividad física moderada, empiezo hacer un poco más mis trabajos en casa, como ordenar mis ropas, lavar ropas, subir escaleras, llevar arriba, bajar, de repente intensificando un poco la tarea física con el objetivo de poder lograr algo de beneficio si es que estamos hablando en esto de la pandemia no cierto que ha logrado confinar a todo el mundo.</p>	<p>La actividad física moderada son actividades o acciones con poca carga o poco movimiento corporal, mientras que la actividad física de intensidad son movimientos de mayor resistencia con tiempos prolongados y duraderos.</p>	<p>Moderada es la que decía de repente buscar la calidad de vida de corto tiempo, repeticiones de poca cantidad, ahora cuando hablamos de intensidad busco fortalecer algunas capacidades para poder competir, para poder desenvolver mejor una actividad física en un deporte.</p>	<p>01-E:” La actividad moderada es un tipo de actividad neuromuscular y fisiológico son las actividades cotidianas y la actividad de intensidad es mucho más organizada y sistemática y por un tiempo prolongado en la que se pone de manifiesto un conjunto de técnicas propias de la actividad y que estás producen modificaciones” 02-E: “Actividad física moderada es toda acción que el ser humano realiza en el entorno del hogar por espacio libre y la actividad física de intensidad media o alta ya se puede dirigir a un trabajo orientado a</p>		<p>01-E:” La actividad moderada es un tipo de actividad neuromuscular y fisiológico son las actividades cotidianas</p>
---	---	--	--	--	---	--	---	---	--	--

								<p>desarrollar una determinada u fortalecer o estimular una capacidad motora”.</p> <p>-03-E: “Moderada sería pues una actividad física que se podría trabajar en terapia, con niños o nivel básico y la actividad física intensidad sería pues una manera de entrenamiento con deportistas que estén aspirando a una competencia”.</p> <p>04-E:” De rigor que requiere unos beneficios entonces se sale de una actividad física moderada”.</p> <p>05-E: “La actividad física moderada son acciones con poca carga o poco movimiento corporal, mientras que la actividad física de intensidad son movimientos de mayor resistencia con tiempos prolongados y duraderos”.</p> <p>06-E: “Moderada es la que decía de repente buscar la calidad de vida de corto tiempo,</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

								repeticiones de poca cantidad y de intensidad busco fortalecer algunas capacidades para poder competir, para poder desenvolver mejor una actividad física en un deporte”.		
4	¿Qué tipo de actividad física practicó o practica con frecuencia durante la pandemia?	Durante la pandemia bueno yo siempre he practicado el voleibol, el futsal, atletismo, 3 a 4 veces por semana el voleibol , 1 a 2 veces el futsal y ya en en los tiempos de la pandemia durante estos 2020-2021 he practicado deportes y en ello del primer caso en el atletismo 3 a 4 veces por semana .	Ha sido una situación de preocupación porque toda familia ha repercutido básicamente lo que es el estrés, la ansiedad, estar aislado no poder salir ni poder hacer una caminata o ir a mercado, en ese sentido en el entorno familiar hemos optado como un hábito de vida hacer por lo menos tres veces por semana en un pasadizo de 100 metros, empezar a caminar ahí, como una carrera ligera para hacer la resistencia aeróbica y fortalecer los pulmones.	Mis actividades físicas en la pandemia siempre yo lo practicaba en el confinamiento en la casa pocas veces el mismo hecho que no tenía mucho espacio ya que a mí por ejemplo más me atrae las actividades físicas de mayor durabilidad como es el carrera de resistencia por eso y lo hacía pues en casa y confinamiento promedio dos veces a la semana.	En un primer momento nada, al igual que todos nada, nadie podía salir de casa, excepto los que tenían un pequeño espacio en casa seguramente se ha dedicado a correr o hacer alguna otra actividad, en mi caso en un primer momento nada, posteriormente no hemos ido reuniendo y hacer futbol en el grass sintético, dos veces por semana y bueno eso ha sido mayormente la rutina en este tiempo de Covid 19	Durante la pandemia realice generalmente actividades físicas rutinarias en casa, ejercicios de poca intensidad.	Lo mío es más recreativo, hemos hecho actividad como los partiditos por cierto tiempos y también el footing, actividades de correr, desplazarse, bueno ha sido moderado por un tiempo corto, distancia corta y progresivamente hemos estado avanzando.	01-E:” El voleibol, el futsal, atletismo, 3 a 4 veces por semana, 1 a 2 veces el futsal”. 02-E: “Tres veces por semana, carrera ligera para hacer la resistencia aeróbica”. 03-E:” Promedio dos veces a la semana, actividades físicas de mayor durabilidad como es la carrera de resistencia”. 04-E: “Dos veces por semana, hacer futbol”. 05-E: “Ejercicios de poca intensidad”. 06-E:”Footing, actividades de correr, desplazarse, bueno ha sido moderado	02-E y 06-E actividades físicas como correr.	

								por un tiempo corto”.		
5	¿Con que frecuencia la practicó o práctica (durante la semana)	Ya los decía ,el correr lo hago tres a cuatro veces a la semana con un recorrido entre 8 a 10 km y también practico el futsal con una frecuencia de dos veces, la Intensidad de futsal es fuerte, mientras que el atletismo regulado por el tiempo por kilómetro que trabajo muchas veces salgo a ritmo de las personas que me acompañan.	Si tres veces a la semana una intensidad moderada, en caso mío yo opté en desarrollar más intenso porque como soy parte del área de Educación Física primero busco mejorar y fortalecer mi sistema inmunológico a través de una resistencia aeróbica para el buen funcionamiento de los pulmones, el buen funcionamiento del corazón y muchos otros órganos que se encarga por ejemplo de eliminar las sales minerales, lo que regulan que son los riñones en ese aspecto yo trabajaba aproximadamente 50 minutos en una carrera continua y mi familiares unos 30 minutos.	Bien, en el confinamiento he practicado más actividades por ejemplo saltos, pero ahora que estamos un poco más sueltos se puede practicar footing en campos abiertos , promedio de 30 a 40 minutos interdiarios.	En el tiempo de Covid 19 casi generalmente como frecuencia 2 veces por semana.	Bueno durante la semana y en la última semana eh estado un poco sedentario hacia solo los fines de semana, pero, usualmente tres veces a la semana salir a correr o una actividad en movimiento.	Bueno tres veces a la semana se ido practicando.	01-E:” Tres a cuatro veces a la semana”. 02-E: “Tres veces a la semana una intensidad moderada”. 03-E:” Promedio de 30 a 40 minutos interdiarios”. 04-E:” Dos veces por semana”. 05-E:” Usualmente tres veces a la semana”. 06-E:” Bueno tres veces a la semana”.	02-E y 06-E: frecuencia de práctica de actividad física tres veces por semana.	
6	¿Considera buena o mala la práctica de actividad física y por qué?	La actividad física hay que analizarlo desde varios puntos que escuchamos de la actividad física en hoy, con la mente que toda actividad física beneficia al organismo desde las neurociencias está demostrado de manera permanente genera y activa a nivel de los neuronales, crea redes sinápticas, nos permiten activar no solamente procesos químicos que benefician a la parte fisiológica musculoesquelética del organismo sino también que está despierta de otras redes neuronales relacionadas con la cognición o la socialización como decía Facundo Manes el cerebro es un órgano	Creo que la población y el mundo entero recién se ha dado cuenta la importancia y relevancia de la actividad física estos dos últimos años, anteriormente muchas personas tenían una vida sedentaria y eran pocas personas que practicaban las actividades físicas y	Lógicamente, todos vamos a respondemos que es positivo la práctica de la actividad física, ya que nos trae beneficios por ejemplo podemos asimilar de la mejor manera incluso nuestros alimentos no cierto, el	Buena definitivamente pues trata de la salud, de preservar la salud, mantiene el peso, uno se desestresa, mayor circulación de sangre, fortifica las articulaciones y los huesos, en fin, tiene pues muchos beneficios, por eso todo el mundo entiende que la	Muy buena, por los múltiples beneficios que tiene la actividad física, toda vez que la actividad física tiene efectos multidimensionales, señalaría por ejemplo efectos en el aspecto psicológico, en el aspecto biológico, en el aspecto social y en todo el aspecto entonces, por eso	Es importantísimo, porque beneficia en varios aspectos lo que es en la salud, lo que es el aspecto corporal, porque a través de la actividad física evita el sobrepeso, lo que es de repente el estrés te ayuda a mejorarlo.	01-E: Beneficia al organismo desde las neurociencias 01-E: Despierta de otras redes neuronales relacionadas con la cognición o la socialización 02-E: Optan por realizar	04 –E y 06-E buena porque consideran que es beneficioso para la salud.	01-E: Beneficia al organismo desde las neurociencias

	<p>social por tanto encontramos la actividad física pues siempre tiene ciertos beneficios, pero también hay que ver por el otro lado un exceso o un a práctica de una inadecuada práctica de actividad física va generar lo contrario, lesiones en el organismo ,mismo o veces una mala experiencia de correr o un rechazo a la práctica, pero hoy sabemos en en general que la OMS tiene políticas hasta el 2038 creo si no me equivoco en la que encontrado como problema general y a considerar una enfermedad no hacer actividad física porque ya las personas en general hacen un uso excesivo de la tecnología entonces esta nos aminora, nos crea personas sedentarias a veces con problemas diversos de obesidad o cardiovascular entre otros, hay un dato más aquí debería decir por ejemplo que en mi experiencias que salgo hace dos año veo que la población que hacen más actividad física de mayor intensidad como el de correr son personas para personas mayores adultas en cambio las personas que son actividades que hay una interacción como deportes colectivos son más de jóvenes.</p>	<p>ahora creo que en gran porcentaje por no decir gran mayoría de los habitantes del mundo entero optan por realizar actividades físicas recreativas, deportivas con la finalidad de fortalecer el sistema inmunológico.</p>	<p>metabolismo mucho mejor ,nos ayudar combatir el estrés también el insomnio , también nos permite hidratamos un poco más, entonces es una necesidad cuando prácticas o haces actividad física de hidratarte, entonces lógicamente es muy positivo el desarrollo la práctica de una actividad.</p>	<p>actividad física es muy importante.</p>	<p>decimos que la actividad física es multidisciplinario.</p>	<p>actividades físicas recreativas, deportivas con la finalidad de fortalecer el sistema inmunológico. 03-E: Es positivo la práctica de la actividad física, ya que nos trae beneficios personales. 03-E: Asimila de la mejor manera incluso nuestros alimentos, ayuda combatir el estrés también el insomnio 04-E. Buena, preserva la salud, mantiene el peso, uno se desestrea, mayor circulación de sangre, fortifica las articulaciones y los huesos. 05-E: Muy buena, tiene efectos en el aspecto psicológico, en el aspecto biológico, en el aspecto social 06-E: Es importante, porque beneficia en varios aspectos lo que es en la salud, lo que es el aspecto corporal</p>		
--	--	--	---	--	---	---	--	--

7	<p>¿El tipo de actividad física que practicas, te ha permitido relacionarte con nuevos entornos de amistad?</p>	<p>Si como lo mencionaba que, dentro de la clasificación la actividad física tiene también una perspectiva social por tanto siempre te va a permitir interactuar interrelacionarse con otras personas que hacen actividad física y muchas de estas personas no son propios de tu entorno por ejemplo yo soy profesor de educación física y con quienes me encuentro a veces en las actividades que realizo me he encontrado con médico, abogado, ingeniero entonces son entornos en diferentes y la percepción que tienen sobre la actividad física también es diferente entonces en las colectivas cuando juego fútbol puedo observar que hay mayor de entornos de amistad mayor comunicación incluso el respeto por la frecuencia de la práctica que uno lo realiza.</p>	<p>En se campo no, porque hablando el año 2020, era preocupante, un temor por lo menos asomarse la cara a la avenida o hacia la calle, donde transitan los vehículos, al optar no salir y solo en casa realizaba actividades físicas.</p>	<p>Claro por lo menos cuando ya nos reunimos en carreras en grupos ahí, pero generalmente en la práctica diaria o interdiaria de mis actividades físicas no, porque yo voy a mi propio ritmo y prefiero, desarrollo yo solo por el mismo hecho que un poco un poquito más que yo me exijo con la misma intensidad de la actividad física de carrera.</p>	<p>Definitivamente si, por ejemplo, te cuento hemos hecho nosotros partidos de fútbol con diferentes promociones de la Escuela Profesional de Educación Física, al margen de los resultados hemos tenido encuentros de otros amigos, otros compañeros, otros alumnos, otros ex alumnos, en fin, pues ha sido muy beneficioso tener que compartir con otras personas, otros agentes deportivos.</p>	<p>Obviamente, ejemplo el tener amigos que practican un tipo de ejercicio de actividad te conlleva, yo digo tengo amigos en fútbol, en donde uno realiza, va encontrando amistades, va abriendo relaciones de amistad.</p>	<p>Claro, también ha sido una fortaleza conocer nuevas personas, recomendar, dar consejos a los amigos muchos se han sumado, muchos preguntaban, como soy de especialidad preguntaban y consultaban de que si es necesario es importante igual se les daba las recomendaciones y algunos hacían, otros siguen practicando.</p>	<p>E1:” Siempre te va a permitir interactuar interrelacionarse con otras personas”. 02-E: “Solo en casa realizaba actividades físicas”. 04-E:” Definitivamente sí, beneficioso compartir con otras personas”. 05-E:” Obviamente, apertura las relaciones de amistad”. E6-E:” Ha sido una fortaleza conocer nuevas personas”.</p>	<p>01-E,04-E y 06-E permite interrelacionar y conocer nuevas personas.</p>	
8	<p>¿El practicar actividades físicas, consideras que contribuye a un mejor clima laboral?</p>	<p>Desde mi punto de vista el hecho de que hagamos actividad física en este caso como jugar un partido de fútbol implica que el entorno laboral sea participe de éste, esto genera a una mejora comunicación, por otro lado quienes no practican o participan simplemente no es parte del entorno, la idea central en el entorno laboral si tiene mucha presencia incluso para un mejor clima de trabajo.</p>	<p>por supuesto que sí, porque a veces en la vida del ser humano es una situación de mucha valía porque si no la cuidas es el tesoro más preciado del ser humano, entonces para que tu tengas calidad de vida debes inmiscuirte o habituarte a desarrollar una actividad física por lo menos con una frecuencia moderada de tres veces a la semana y eso permite que tu órgano tenga un mejor funcionamiento, y eso contribuye en una acción laboral a una satisfacción laboral y</p>	<p>Lógico como te decía no, es una forma de desestresarse aparte de que biológicamente nuestro cuerpo segrega muchas hormonas que nos da un bienestar a nosotros, personalmente y creo que ya se contagia el rededor de nosotros por ejemplo podemos asumir algún reto tuvo algún trabajo no como mucho más ganas y mucho más energía</p>	<p>Definitivamente, trabajo y actividad física es un complemento, un binomio inseparable, también actividad física y estudio también es otra pareja inseparable, entonces la actividad física está presente en todo orden y campo, no hay limitación, no hay ningún argumento para decir no a la actividad física.</p>	<p>Si, en realidad las personas que hacen actividades físicas van a tener esa válvula de escape al estrés, quemar lo que es el cortisol y una vez libera esos neurotransmisores se hace mucho más la vida viable, la vida se hace más saludable, entonces uno vive libre de estrés.</p>	<p>También, si porque te cabe el mismo hecho de estar en una oficina haciendo lo mismo de siempre cansa, estresa, pero si tu practicas la actividad física un poco que despejas la mente, te orientas de otra manera, evitas de alguna manera, buscas cosas que no lo veñas.</p>	<p>01-E:” Genera a una mejora comunicación”. 02-E:” Permite que tu órgano tenga un mejor funcionamiento y eso contribuye en una acción laboral a una satisfacción laboral y uno se siente satisfecho”. 03-E:” Segrega muchas hormonas que nos da un bienestar a nosotros, personalmente y creo que ya se contagia el rededor de nosotros”.</p>		<p>05-E: Ayudar a tener esa válvula de escape al estrés, quemar lo que es el cortisol y una vez libera esos neurotransmisores</p>

			uno se siente satisfecho realizado,						
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--

			por tanto con mucha voluntad de continuar laborando en el que hacer de cada ser humano.				04-E:” Definitivamente, trabajo y actividad física es un complemento, un binomio inseparable”. 05-E:” Van a tener esa válvula de escape al estrés, quemar lo que es el cortisol y una vez libera esos neurotransmisores se hace mucho más la vida viable”. 06-E: “Despejas la mente, te orientas de otra manera, evitas de alguna manera, buscas cosas que no lo veías”.		
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

9	<p>¿El practicar actividades físicas individuales, es una forma de compensación de la escasa presencia de amistades?</p>	<p>En lo personal sí lo considero soy una persona de pocos amigos y durante estos años que vengo realizando la actividad física de forma individual, me permitido autorregular mis acciones, un encuentro a mi mismo, me ha permitido autorregular mi conducta , acompañado de música que me agrada, entonces es la satisfacción personal que a veces cuando estoy en otro entorno social no lo manejo de esa misma manera.</p>	<p>Bueno hay en la actualidad hay creo básicamente en el que paso 2021, logre enterarme por diferentes medios de comunicación que, hay muchas organizaciones por ejemplo en cuanto a los running hay personas sin ser atletas creo que formaron equipos de trabajo porque todos contribuyen a un solo objetivos y eso va en beneficio en cada uno que integra estas organizaciones y muchos otros eso es bueno y eso contribuye a cada uno de los integrantes y fortalecer su sistema inmunológico.</p>	<p>De yo por ejemplo trabajo mi actividad física sólo, lógicamente que alguien en la calle se te acerque, peor con este tiempo de pandemia ya es complicado pero cuando tú ya practicas tu actividad física en el atletismo ya nos juntamos con los amigos del club o que le guste el mismo deporte, pues ahí puedes ver un poquito más este nivel, puede ser como un reto no diferenciado sino</p>	<p>Puede ser, no cierto, para algunos que no tengan buenas relaciones sociales, no se junten en grupos, la actividad física es bueno hacer por ejemplo aeróbicos en casa, con música, salir a correr por la manzana de la casa con audífonos, con música, entonces a eso se refiere la actividad física individual no, siempre y cuando no encuentras tu par o personas para poder compartir o hacer algo de socio motricidad.</p>	<p>El hacer actividades individuales también tiene beneficios personales, pero sí de todas maneras es una forma, es una manera de hacer, no necesariamente sea mala.</p>	<p>De repente, pero si te hace reflexionar porque ves las cosas de otra manera, incluso tu misma doble persona varia, respiras mejor, tienes mejor aliento en otras áreas, no tanto te aleja, pero de repente si lo haces solo un poco que te dejas ver a veces la recomendación seria de que practiques dos o tres personas.</p>	<p>01-E: “La actividad física de forma individual, me permitido autorregular mis acciones, un encuentro a mí mismo, me ha permitido autorregular mi conducta, acompañado de música que me agrada”. 02-E:” Hay personas sin ser atletas creo que formaron equipos de trabajo porque todos contribuyen a un solo objetivos y eso va en</p>		<p>01-E: La actividad física compensa de forma individual, en la cual permitió autorregular la conducta.</p>
---	---	---	---	---	--	--	---	--	--	--

				<p>personal que puedas dar al nivel de mis otros compañeros y bueno creo que siempre cualquier deporte , disciplina deportiva o actividad física siempre se te relaciona mucho más con las personas.</p>				<p>beneficio en cada uno que integra estas organizaciones”. 03-E: “Trabajo mi actividad física sólo, lógicamente difícil que alguien en la calle se te acerque, peor con este tiempo de pandemia”. 04-E:” Para algunos que no tengan buenas relaciones sociales, no se junten en grupos”. 05-E:” Siempre y cuando no encuentras tu par o personas para poder compartir o hacer algo de sociomotricidad”. 06-E:” El hacer actividades individuales también tiene beneficios personales”. 06-E:” Te hace reflexionar porque ves las cosas de otra manera, incluso tu misma doble persona varia”.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

10	¿Consideras que la práctica de actividad física mejora la relación de pareja?	También en esta parte al generar ciertas hormonas que ayudan a mejorar la digamos una estabilidad emocional por otro lado también este genera un estado de felicidad, entonces se sabe que también tiene efectos en la potencia sobre todo sexual todavía es que el hacer actividad física nos genera ciertas hormonas ciertas endorfinas que nos produce cierto apego asexual no por tanto a nivel de pareja si tiene un beneficio muy alto.	Por supuesto que sí, el ser humano al hacer actividad física segrega un conjunto de hormonas en la que van permitir por ejemplo el grado de la felicidad, el grado satisfacción, grado de concentración en los jóvenes estudiantes y adultos uno nunca	Lógicamente que sí, al igual manera como el sistema laboral en la casa pues pasa mucho más tiempo inclusive no y creo que mucho más se particularmente mi familia porque practicamos	También, está presente en todo ámbito, definitivamente la relación de pareja se ve pues fortalecido en este caso, con estas actividades físicas, cuando son compartidas, dialogadas, conversadas y se	Sí, bastante, como decía el ejercicio te libera muchas tensiones, en algunas relaciones de pareja van a estar en la parte íntima, una persona que tenga hábitos, ejercicios, va tener una actividad sexual plena y activa.	También sí, ayuda en algo, de repente no al cien por ciento, pero si ayuda a mejorar, reflexionar y tienes otros aires, respiras mejor, te mueves mejor, te desplazas mejor y contribuye la relación con tu pareja, puedes dialogar, puedes reflexionar e	01-E: "Ayudan a mejorar digamos una estabilidad emocional". 01-E: "Genera un estado de felicidad". 01-E:" Tiene efectos en la	01-E y 05-5: las prácticas de la actividad física mejoran a tener una actividad sexual potencial, plena y activa.	01-E: Genera un estado de felicidad.
----	--	---	--	--	---	--	---	---	---	--------------------------------------

			<p>deja de estudiar continuamos con muchas especializaciones entonces cuando uno realiza las actividades físicas luego de ello uno está predispuesto todo lo que está al desarrollo personal.</p>	<p>nosotros, por ejemplo a mi esposa le gusta el deporte y a mi hija también le gusta el deporte ,siempre estamos en hacer las actividad física por lo menos de manera diaria si es intercalado entre nosotros tal vez un día lunes, martes, miércoles, un jueves, sábado y sí ayuda mucho el practicar una actividad física o alguna disciplina deportiva en específico por cualquier miembro de la familia y siempre estar presente en una de ellas, porque si cada uno , no sirve tampoco si me gusta la actividad física y alguien de mi familia quiere también hacerlo y no estoy relacionado en ello, no te implica una relación de familia buena, siempre estar al tanto unido de nuestra familia e hijos , si lo están haciendo bien o mal , darle motivación y es importante la práctica de actividad física con la familia.</p>	<p>habla sobre los beneficios que pueden tener a nivel de una pareja me parece excelente.</p>		<p>intercambiar ideas.</p>	<p>potencia sobre todo sexual”. 02-E: “Al hacer actividad física segrega un conjunto de hormonas en la que van permitir por ejemplo el grado de la felicidad, el grado satisfacción”. 03-E: “Lógicamente que si” 04-E: “Definitivamente la relación de pareja se ve pues fortalecido”. 05-E: “Una persona que tenga hábitos, ejercicios, va tener una activad sexual plena y activa”. 06-E: “Ayuda a mejorar, reflexionar y tienes otros aires”.</p>		
--	--	--	---	---	---	--	----------------------------	--	--	--

11	<p>¿Desde su experiencia, que beneficios sociales contribuye la actividad física?</p>	<p>Uno de los beneficios sociales es tal vez el reconocimiento en la sociedad por que es tener una identidad cultural en una comunidad por ejemplo una persona que trajo mucho tiene un reconocimiento fuerte como en el futbol, futsal, atleta, voleibolista o cualquier deportista siempre tendrá un estatus social que lo identifica dentro de un grupo humano más amplio.</p>	<p>Las relaciones interpersonales, en las familias hay más cariño, mayor dedicación, mayor compenetración entre los seres que forman un hogar, mientras tanto en el entorno social amical, muchas personas ya tienen esa sensibilidad humana de poder respetar al semejante, compañero o vecino del barrio y eso es muy bueno que se ha notado en la actualidad.</p>	<p>La actividad física por ejemplo uno para la salud personal, tanto en la parte laboral, familiar, la parte amical incluso, todo ser humano es sociable, creo que te abre muchas puertas, mucho más amigos, amistades, en la parte social la parte biológica te mejora mucho, corrige muchas anomalías tal vez lo que estás viviendo dentro de tu cuerpo, te va corrigiendo la actividad física y si lo practicamos la actividad física directamente enfocado en una disciplina deportiva mucho mejor todavía creo que, incluso de manera personal sabemos que nos da un plus extra, si yo soy buen deportista que digamos en el fondismo, ciclismo u otro incluso siendo campeones o ganadores meritorios de algún puesto de una competencia siempre hay un estímulo inclusive siempre te apoya uno ti, como deportista, otro que las personas que nos están siguiendo</p>	<p>Bueno, ayuda pues, a mantener las relaciones interpersonales con los miembros de la familia, con los miembros del barrio del distrito, ayuda a formar clubes deportivos, instituciones sociales sin beneficios de lucro, ayuda pues en fin a mantener relaciones sociales a conocerse más, a socializarse con el medio donde uno se encuentra.</p>	<p>Los beneficios sociales, la presencia de ejercicios de uno prácticamente te hace conocido, tienes un espacio bastante ganado.</p>	<p>Bien, de mi experiencia tengo años en el deporte y como docente con los estudiantes y he ganado muchos amigos, como también hay personas que no les gusta mi forma de ser, pero en un gran porcentaje tuve amistades, conocí nuevos amigos, adquirir nuevas experiencias, creo que si ayuda bastante</p>	<p>01-E:” EL reconocimiento en la sociedad” 02-E:” Muchas personas ya tienen esa sensibilidad humana de poder respetar al semejante” 03-3:” Te abre muchas puertas, mucho más amigo, amistades, en la parte social la parte biológica te mejora mucho” 04-E: “Mantiene las relaciones interpersonales con los miembros de la familia”. 04-E: “Mantiene relaciones sociales a conocerse más, a socializarse con el medio donde uno se encuentra”. 05-E: “Te hace conocido”. 06-E: “He ganado muchos amigos”. 06-E: “Adquirir nuevas experiencias”.</p>		<p>02-E: Muchas personas ya tienen esa sensibilidad humana de poder respetar al semejante</p>
----	--	---	--	--	---	--	---	---	--	---

				sean niños, adultos, dentro de nuestro entorno						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				familiar o social siempre te van a ver como un icono o como a una persona a quien seguir y eso creo de manera positiva a las personas que practican las actividades físicas de forma continua va favoreciendo de una manera indirecta quienes te rodean va llevando con nosotros para un bien.						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

12	<p>¿Cómo se siente después de realizar actividad física de intensidad?</p>	<p>Mayormente de una actividad moderada siento una insatisfacción que no he cumplido tal vez una intensidad que deseaba desde mi experiencia es que inicie por ejemplo correr con tantos kilómetros en el tiempo, pero hoy puedo correr en 4 tiempos de 4,5 o 6 kilómetros y luego otros 4 dependiendo de la intensidad del trabajo que me ayuda mucho y me beneficia.</p>	<p>Bueno en mi caso como profesor de educación física, tengo un hábito de práctica de actividades física tres veces por semana en mi domicilio, ahora como el estado ha dado flexibilidad de poder salir, salgo hago deporte que es parte de la actividad física, desarrollo con una intensidad alta y desarrollo la resistencia anaeróbica en la que se clasifica en dos aspectos lo que es la resistencia anaeróbica láctica y a láctica, en la láctica no hay presencia de ácido láctico en cambio en la aláctica si presenta ácido láctico, esto al realizar lo ejercicios de alta intensidad genera un conjunto de energías y químicas llamados ácidos lácticos que luego contribuyen al bienestar de la salud, yo creo que es</p>	<p>Bien, satisfecho, como dicen si tú te cansas en un entrenamiento estas bien, pero hay otras personas que dicen si tú te cansas en un entrenamiento es por estas mal talvez lo estás dando mucha intensidad o mucha carga pero creo que cada persona conoce muy bien su organismo y creo que siendo deportista, siendo educadores en la parte de educación física , por ejemplo conocemos mucho más todavía como nos podemos sentir nosotros lógicamente mi cuerpo mismo conoce como los calambres, contracciones musculares son</p>	<p>Bueno totalmente complacido cuando uno llega al agotamiento, no cierto, después de un rato uno se ducha y los resultados son óptimos y uno está presto para poder desempeñar tareas incluso que tenía pendientes, entonces cuando es rutinario es moderado bueno estamos todavía en la rutina y cuando es un poco más intenso uno siente la fatiga a nivel muscular se siente el agotamiento y se refresca con un duchazo de agua fría, bueno y uno siente definitivamente la diferencia entre lo moderado y lo intenso.</p>	<p>En una actividad física de intensidad uno se siente cansado, pero tienes esa satisfacción de haber disfrutado.</p>	<p>Bueno un poco cansado, obviamente lo intenso que mata un poco, te ahoga, pero al final se te hace costumbre, si continúas practicando se hace costumbre y te gusta, dejas de practicar te sientes un poco aburrido y seria permanente con un cuerpo asimilado y permanente con tu actividad.</p>	<p>01-E:” La intensidad del trabajo que me ayuda mucho”. 02-E:” Genera un conjunto de energías y químicas llamados ácidos lácticos”. 03-E: “Me siento reconfortado y es muy bueno para la salud”. 04-E:” Me siento bien, satisfecho conmigo mismo”. 05-E: “Tiene esa satisfacción de haber disfrutado” 06-E:” Si continúas practicando se hace costumbre y te gusta”.</p>	<p>04-E y 05-E: sienten satisfechos luego de una actividad física intensa.</p>	<p>02-E: Genera un conjunto de energías y químicas llamados ácidos lácticos.</p>
----	---	--	---	--	---	---	---	---	--	--

			importante en la cual me siento reconfortado y es muy bueno para la salud.	síntomas de que nosotros de que haya terminado cansado no significa que haya hecho un trabajo netamente positivo o que talvez este exagerando sobrecargado pero generalmente después de hacer una actividad física intensidad me siento bien, satisfecho conmigo mismo.						
13	¿Cómo se siente después de realizar actividad física moderada?	Mayormente de un actividad moderada siento un insatisfacción que no he cumplido tal vez una intensidad que deseaba	Me siento en un estado un poco reconfortable puesto que no exijo al máximo una resistencia anaeróbica, sin embargo, para una mantener un estado de salud moderado es importante realizarlo de manera constante y frecuente.	Lógicamente se programa, por ejemplo, una actividad física de intensidad lo puedo programar ya que un día antes lo haya hecho una actividad moderado de recuperación, por ejemplo si ayer corrí promedio de 10 kilómetros buscando un promedio de 30 , 33 a 35 minutos en esos 10 km y al día siguiente yo voy hacer simplemente un trote digamos de otros 5 kilómetros pero lo hago en 20 o 25 minutos creo que se siente bien, según tu programes la actividad física que lo puedas hacer, depende cómo te sientes o	El hacer actividad física modera me siento todavía rutinario puesto que no es intenso y no me siento muy cansado, en la cual es diferente a una actividad física de intensidad.	Hay una cierta satisfacción de placer es como liberarse de una carga.	Bueno para mi edad creo que una moderada es recomendada, pero obviamente menos cansado, me recupero rápido.	01-E:” Insatisfacción que no he cumplido tal vez una intensidad que deseaba”. 02-E:” Poco reconfortarle puesto que no exijo al máximo una resistencia anaeróbica”. 03-E:” Creo que se siente bien, según tu programes la actividad física que lo puedas hacer, depende cómo te sientes”. 04-E:” Todavía rutinario puesto que no es intenso y no me siento muy cansado”. 05-E: “Cierta satisfacción de placer”. 06-E:” Obviamente		02-E: Poco reconfortarle puesto que no exijo al máximo una resistencia anaeróbica.

				como hayas desarrollado un						
--	--	--	--	----------------------------	--	--	--	--	--	--

				día anterior tu actividad física, no todos los días es pues es rutinario si mañana hago los 10km en 40 minutos y pasado mañana lo mismo , sino variar lo que nos gusta hacer las actividades físicas.				menos cansado, me recupero rápido”.		
--	--	--	--	---	--	--	--	-------------------------------------	--	--

14	<p>¿Cuál de los tipos de actividad física moderada o de intensidad, le produce estados emocionales positivos por tiempo más duradero?</p>	<p>Lógicamente son las actividades físicas de intensidad porque, luego de ello, me produce una sensación de tranquilidad, bienestar de cierta alegría y sobre todo con predisposición para realizar otras actividades como es el caso de las académicas que trabajo muchas horas.</p>	<p>Bueno creo que cada persona tiene su hábito, en mi caso práctico muchas disciplinas deportivas a asimismo en casa desarrollo el footing de intensidades moderada y alta luego cuando realizo actividades deportivas juego con los colegas, compañeros de trabajo lo que es el fustal y salimos a trotar, en tiempo de pandemia cuando el gobierno dio cierta flexibilidad nosotros tenemos esa tendencia de practicar tres veces por semana los deportes.</p>	<p>Bien, creo que las actividades físicas de largo aliento nos tiene más activo al organismo de ante mano entonces nuestro sistema está produciendo las sensaciones de estar bien conmigo mismo , creo que si yo practico una carrera de 100 metros no va ser lo mismo de hacer una carrera digamos de 5 kilómetros, creo que es ello y tener más aliento a las carreras por ejemplo en el ciclismo al agarrar un ritmo de velocidad constante de larga distancia te sienta mejor que correr 100 metros en 15 o 16 segundos que hacer 20 kilómetros de buen tiempo.</p>	<p>Si, por ejemplo, el fulbito, pero yo lo desarrollo luego de un tiempo de casi un año, hace tres días me sentí muy cansado con mucho macurque muscular, de movilidad, pero pienso que la continuidad, ahora si voy comenzar de manera continuidad, esto va hacer que los efectos de estas actividades intensas no sean tan fuertes como ahora, sino que se convierta pues en algo rutinario normal, porque incluso los ejercicios trabajos en el medio acuático llegar al agotamiento, a la intensidad son beneficiosos siempre y cuando uno los haga con mucha moderación, lo haga sin salirse de los limites, porque todo extremo es un poco malo, entonces uno tiene que saber manejarse entre esos parámetros.</p>	<p>Pienso que las moderadas, en cambio la de alta intensidad una de las desventajas puede ser que te deán los malestares, los macurques en una intensa, en cambio en una moderada no va generar esas pequeñas molestias.</p>	<p>Bueno creo que es relativo, va depender también a veces uno, para empezar, tengo que hacer una actividad moderada, porque si ya pasaste de una actividad moderada podría estar ya exigiéndome, pero creo desde el primer momento mi actividad va variando incluso mi comportamiento a las respuestas ante algunas dificultades que podría tener en el camino.</p>	<p>01-E: "Actividades físicas de intensidad porque, luego de ello, me produce una sensación de tranquilidad, bienestar de cierta alegría y sobre todo con predisposición para realizar otras actividades". 02-E: "Intensidades moderada y alta". 03-E: "Actividades físicas de largo aliento nos tiene más activo al organismo". 04-E: "A la intensidad son beneficiosos siempre y cuando uno los haga con mucha moderación". 05-E: "Una moderada no va generar esas pequeñas molestias". 06-E: "Es relativo, va depender también a veces uno, para</p>		<p>01-E: Actividades físicas de intensidad porque, luego de ello, tiene cierta alegría y sobre todo con predisposición para realizar otras actividades.</p>
----	--	---	--	---	--	--	--	---	--	---

								<p>empezar, tengo que hacer una actividad moderada".</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

15	<p>¿Cuáles son los beneficios personales que le produce, la práctica de actividad física de su preferencia, en el aspecto afectivo?</p>	<p>Yo vengo de un problema afectivo tanto que digamos posiblemente durante la pandemia muchos hemos sido afectados , eh perdido una esposa a raíz de esto el hecho de hacer actividad física ,es que lo he generado a partir de esa pérdida, entonces tal vez no haría actividad física pero sin embargo conozco muchos casos que personas que han perdido seres queridos una forma de compensación es hacer actividad física y considero que en mi caso también está ocurriendo ello.</p>	<p>Cuando uno realiza actividad física libera energías, los organismos segregan conjunto de hormonas y sustancias, esto son importante para los beneficios de la salud, uno se siente relajado, entusiasmo, con ganas de trabajar, uno se siente satisfecho entonces uno luego de hacer actividades físicas o deportivas, esta uno muy contento y predispuesto de poder desarrollar en el ámbito laboral o familiar.</p>	<p>Bien en el aspecto afectivo creo que la carrera de resistencia que me llaman la atención que lo practicaba desde joven y lo sigo practicando me trae bienestar conmigo mismo y con la parte familiar y amical creo que es ello.</p>	<p>Bien, ésta actividad física cuando se convierte recurrente marca bastante no cierto en la vida afectiva, porque uno empieza a llevar estas tareas físicas a contagiar en el medio familiar, entonces esto va fortaleciendo un poco más, ayuda que haya mayor dialogo, mayor confianza, mayor compensación y esto se puede ir variando o ampliando en el plano afectivo.</p>	<p>Bueno uno de los aspectos es por ejemplo estima la actividad física mantiene un cuerpo siempre adecuado y eso es parte de la autoestima, estar bien contigo mismo, en la parte social al ser un desarrollo de educación física, la apariencia hace bastante.</p>	<p>Bueno creo que si hablamos de beneficios, toda actividad física es importante beneficia, en el aspecto afectivo creo que empezando desde la moderada me va contribuir en mi a ver a otras personas de otra manera ya no estar aburrido en casa o haciendo lo mismo va variar, porque el mismo hecho de comprometerte hacer actividad física es ya uno mismo quererse, si alguien lo practica valora porque lo que está haciendo un esfuerzo y ese esfuerzo me está ayudando mejorar en algunos aspectos y capacidad de mi vida, respiro mejor , hago mis cosas mejor , más tranquilo con ganas, eso me va permitir apoyar dar afecto a otras personas.</p>	<p>01-E:” Hacer actividad física, es que lo he generado a partir de esa pérdida, es una compensación”. 02-E: “Libera energías, los organismos segregan conjunto de hormonas y sustancias”. 02-E:”Se siente relajado, entusiasmo, con ganas de trabajar, uno se siente satisfecho” 02-E:” Muy contento y predispuesto de poder desarrollar en el ámbito laboral o familiar”. 03-E: “Bienestar conmigo mismo y con la parte familiar y amical”. 04-E:” Ayuda que haya mayor dialogo, mayor confianza, mayor compensación y esto se puede ir variando o ampliando en el plano afectivo”. E5:” Mantiene un cuerpo siempre adecuado y eso es parte de la autoestima”.</p>		<p>06-E: No estar aburrido en casa.</p>
----	--	--	--	--	--	---	---	--	--	---

								06-E: No estar aburrido en casa o haciendo lo mismo va variar. 06-E: Respiro mejor, hago mis cosas mejor, más tranquilo con ganas, eso me va permitir apoyar dar afecto a otras personas		
16	<p>¿La actividad física contribuye a un mejor desenvolvimiento cognitivo (mayor atención focalizada, memoria semántica, episódica, toma de decisiones, resolución de problemas, entre otros) en su entorno laboral?</p>	<p>Claro, lógicamente mira el hecho de que realizamos la actividad física, hay un trabajo más cardiovascular, entonces hay mayor irrigación sanguínea a nivel del cerebro, por tanto hay procesos efectores que ayudan a la mejor concentración, atención incluso la memoria semántica, episódica y todos lo tipos de memoria se activa entonces hay un predisposición más llevadera para ese tipo de trabajos no cognitivos.</p>	<p>Si por supuesto, cuando uno realiza la actividad física básicamente el ser humano se siente realizado y sin que se dé cuenta el ser humano va segregando un conjunto de sustancias como la oxitocinas, citicolinas, endorfinas, dopamina, serotoninas, estas sustancias en algunos casos hormonas, que van en beneficio del organismo, cuando eres estudiante te da la concentración más alta para comprender una materia o tema, esos son aspectos de suma importancia.</p>	<p>Claro lógicamente, ya que nuestro cerebro va generando más neuronas y además tu nivel de atención mejora ya que has hecho una actividad física vas estar mucho más concentrado en una actividad a diferencia a que no hagas nada que estés pensando en muchas actividades que posiblemente puedas hacer y haya una incógnita por ejemplo en que horario es mejor hacer la actividad física será por la mañana o será en la tarde muchas veces dejamos esa preguntas y a</p>	<p>Definitivamente, cognitivo, psicológico, físico, en fin, la actividad física te ayuda a poder desarrollar tareas cognitivas de orden cognitivo, con mayor eficacia, con mejores resultados y así uno puede estar o puede llegar a optimizar tareas que busca desarrollar.</p>	<p>Bien nosotros somos en el laboratorio hemos trabajado justamente y hemos visto que por ejemplo el adulto mayor los efectos de e ejercicios son positivos en cuanto a la memoria , en cuanto a lo verbal, haciendo ejercicios durante 16 semanas los ancianos han demostrado en ser más hábiles, tanto en capacidades cognitivas, que obviamente no lo digo yo ,sino los datos estadísticos que se ha logrado con ese respaldo y sustento diría que si efectivamente el ejercicio contribuye en la parte cognitiva, es más programas orientados a mantener la cognición y estados mentales en los adultos justamente para tenerlo bien sus</p>	<p>Indiscutiblemente, va ayudar bastante.</p>	<p>01-E:” Mayor irrigación sanguínea a nivel del cerebro, por tanto, hay procesos efectores que ayudan a la mejor concentración”. 01-E:” Todos los tipos de memoria se activa”. 02-E” El ser humano va segregando un conjunto de sustancias como la oxitocinas, citicolinas, endorfinas, dopamina, serotoninas”. 02-E:” Te da la concentración más alta para comprender una materia”. 03-E:” Tu nivel de atención mejora</p>	<p>04-E y 06-E: contribuyen en a mejorar la parte cognitiva.</p>	<p>01-E: Todos los tipos de memoria se activa.</p>

				veces sale una respuesta a favor		funciones vitales en el adulto mayor.			
--	--	--	--	----------------------------------	--	---------------------------------------	--	--	--

				que puede ser en la mañana porque nuestro cuerpo esta descansado y otros señalan que nuestro cuerpo recién está despertando y en la tarde es mejor entonces podemos decir que cada quien fundamenta pero creo que, todos tenemos un horario de cada persona que se pueda hacer actividad física para sentirnos bien consigo mismo.				ya que has hecho una actividad física vas estar mucho más concentrado”. 04-E:” Te ayuda a poder desarrollar tareas cognitivas de orden cognitivo, con mayor eficacia, con mejores resultados”. 05-E:” Los efectos de ejercicios son positivos en cuanto a la memoria, en cuanto a lo verbal”. 06-E: “El ejercicio contribuye en la parte cognitiva”.	
17	¿Qué procesos mentales (memoria, atención, concentración, análisis y otros) considera que mejora la práctica de la actividad física que realiza?	En lo personal yo puedo señalar que la memoria episódica, semántica y también la atención focalizada variada son las que a mí me permiten hacer un trabajo mucho más eficiente toda vez en lo personal hago trabajos de asesoramiento de tesis ,entonces o escribo también digamos producción científica entonces a mí me regula, me genera ideas fructíferas al momento de redactar por ejemplo ayer realice actividad física pero no de mucha intensidad sino moderado y considero que mi trabajo no fue muy eficiente durante el día, en cambio hoy hice más actividad y ahora estoy con más predisposición de trabajo , en la que estoy seguro en la atención focalizada es la que va primar más.	Básicamente lo que es la concentración, en la tendencia actualmente ya no es memorismo, pero uno cuando realiza una tarea o una lectura de fácil comprensión e interpretación entonces eso te permite desempeñar luego de una actividad física eso contribuye al fortalecimiento a la parte cognitiva del ser humano que tiene mayor concentración e interiorizar en beneficio propio.	Claro, la concentración principalmente como te decía, yo haciendo actividad física imagina corporalmente ya talvez este un poco más cansado, pero mentalmente no, ya que pueda haber hecho una actividad física digamos de 30 a 40 minutos y puedo estar físicamente un poco cansado, pero mentalmente no puedo estar concentrado mucho más inclusive muchos	Si, por ejemplo, es revitalizante, no cierto, ayuda a mejorar la memoria, efectivamente porque todos tenemos y manejamos el olvido de situaciones por no usar las informaciones por no estar constantemente en ello, entonces uno puede desarrollar la memoria, puede rememorar con mucha facilidad hechos ocurridos anteriormente, ayuda y mejora la circulación sanguínea en el cerebro a desarrollar un poco más los hemisferios cerebrales, hacer prácticamente algo	Bien este caso yo pienso que todas estas funciones son desde el aspecto neurofisiológico, también desde el aspecto neuropsicológico son aspectos que van a tener repercusión en los ejercicios y sobre todo específicamente no podría decir solo en esto sino en todas.	Bueno tu mente se despega, menos problemas, tu preocupación disminuye, te va ayudar, sobre todo a desenvolverte bien en el trabajo o en tus actividades normales, menos preocupación , es una ayuda importantísimo.	01-E:” La memoria episódica, semántica y también la atención focalizada variada son las que a mí me permiten hacer un trabajo mucho más eficiente”. 02-E:” La concentración, en la tendencia actualmente ya no es memorismo”. 02-E:” Contribuye al fortalecimiento de la parte cognitiva del ser humano que tiene mayor concentración e	01-E: la actividad física mejora en la memoria episódica, semántica y también la atención focalizada.

				estudiosos sugieren que los niños realicen actividad física antes de una clase de matemática en la cual les facilita	así como una gimnasia mental, entonces es un beneficio muy grande.			interiorizar en beneficio propio". 03-E: "Facilita más la concentración y		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

				más la concentración y atención en las clases mientras imagínate que podría la clase de matemática y luego las clases de educación física que generalmente pasa en los colegios, muchas veces los niños están preocupados que voy hacer o que actividad hare en las clases de educación física como que juegos entonces están pensando mucho más que ello, que en la clase, entonces creo que la actividad física te suma muy bien en esos aspectos.				atención en las clases". 04-E: "Ayuda a mejorar la memoria". 04-E:" Ayuda y mejora la circulación sanguínea en el cerebro a desarrollar un poco más los hemisferios cerebrales". 05-E:" Desde el aspecto neurofisiológico, también desde el aspecto neuropsicológico son aspectos que van a tener repercusión en los ejercicios". 06-E:" Menos problemas, tu preocupación disminuye, te va ayudar, sobre todo a desenvolverte".		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

18	<p>¿Considera que la práctica de actividad física permanente ayuda a un desempeño académico adecuado en su profesión como docente?</p>	<p>Si, el estatus que uno tiene, el reconocimiento que uno tiene , en el que uno hace actividad física y que lo consideren a uno como deportista ya es un reconocimiento que toda las personas tiene sobre uno y sobre todo hay una especie de respeto porque se supone que quien hace actividad física tiene una mejor calidad de vida.</p>	<p>Si, indudablemente, la actividad física no solo es transpirar o sudar y termina ahí, internamente sin que te des cuenta estas desarrollando un conjunto de capacidades motoras, básicamente se puede hablar de la resistencia aeróbica en campo de nosotros tenemos muy claro las clasificaciones de la capacidades motoras y yo a lo menos tengo bien definido como la resistencia fuerza y velocidad después de esta el equilibrio, flexibilidad, agilidad</p>	<p>Claro, por lo menos para nosotros sí, porque aparte que somos del área de educación física, tienes que mantener un estado físico por lo menos estable, ya que estamos mucho tiempo en los estudiantes o tal vez como los colegas en una pizarra y pueda explicar apoyar algún instrumento didáctico que puede servir videos o algún</p>	<p>Sí, definitivamente, porque desde la primaria siempre he estado ligado a la actividad física, me han dado todos los resultados que he obtenido ha sido gracias también al aporte significativo de la actividad física a nivel de escolar de primaria, secundaria, en la universidad y ahora también en la carrera profesional.</p>	<p>Se sabe del BBNF que es neurotransmisor potente y que sirve como en la neurogénesis, esto es importante por eso es que muchas veces nuestro sistema reconozca evaluando al ejercicio, pero sin embargo hay trabajos que ya están demostrando los efectos, justamente la producción del BBNF se activa con la actividad física que está generando la neurogénesis, repercusiones cognitivas, entonces los niños al hacer ejercicios ello</p>	<p>Si ayuda bastante, porque si voy a combinar esta mi actividad física más la cognitiva, no voy a tener problema, voy a desenvolverme mejor, inclusive mi temperamento y actitud hacia el estudiante va ser más fluido y más dinámico.</p>	<p>01-E:” Quien hace actividad física tiene una mejor calidad de vida”. 02-E:” Un conjunto de capacidades motoras, básicamente se puede hablar de la resistencia aeróbica”. 02-E:” Vas desarrollando la potencia y fuerza estos son aspectos de mucha importancia”. 03-E:” Tienes que mantener un</p>		<p>05-E:” Al hacer ejercicios ello generaría mayor BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro)</p>
----	---	--	---	--	---	--	---	---	--	--

			<p>y la coordinación del ser humano , esto va prevalecer desarrollo de los dos hemisferios cerebrales en beneficio de la concentración , así mismo un capacidad motora que es muy importante y se unen entre estos dos tanto la fuerza y velocidad va generar la potencia, la intensidad alta en la cual vas desarrollando la potencia y fuerza estos son aspectos de mucha importancia.</p>	<p>otro elemento, mientras tanto nosotros en el campo estamos un poco más en movimiento y que eso también hay que compensar así como los árbitros de futbol ellos no van ir arbitrar un partido de futbol de 90 minutos pues simplemente estudiando las reglas de futbol sino que ellos también deben prepararse físicamente igual manera nosotros no podemos ir a improvisar nuestra sesión de educación física sin habernos preparado.</p>		<p>generarían mayor BBNF y mucho más potencia para los aprendizajes, pienso que es importante el ejercicio y sus repercusiones en la funciones cognitivas.</p>		<p>estado físico por lo menos estable, ya que estamos mucho tiempo en movimiento con los estudiantes”. 05-E:” Al hacer ejercicios ello generaría mayor BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro) y mucha más potencia para los aprendizajes, pienso que es importante el ejercicio y sus repercusiones en las funciones cognitivas”. 06-E:” Voy a desenvolverme mejor, inclusive mi temperamento y actitud hacia el estudiante va ser más fluido y más dinámico”.</p>	
19	<p>¿La práctica de actividad física ha cambiado tu dieta alimenticia?</p>	<p>Si anteriormente mi alimentación era común pero por la edad que yo tengo 53 años entonces hoy ha modificado mi dieta en la que incorporó mayor consumo de frutas verduras preparo batidos en las que estas tienen que ayudarme a fortificar a mantener mi salud porque si no tengo un alimentación adecuada, estoy propenso digamos a lesiones, a una fatiga, desgaste lo que no me permitiría hacer actividades físicas.</p>	<p>Por supuesto que sí, cuando uno realiza una actividad física con una intensidad alta a veces ya viene laxitud muscular, el cansancio muscular y fatiga, pero si hay una dieta, un alimento rico en vitaminas minerales, proteínas va compensar entonces eso va repercutir en que el peso corporal del ser humano esté equilibrado, muchos humanos con sobrepeso puede dar</p>	<p>Si, en algunos aspectos, pero como somos deportistas de largo aliento y de resistencia el metabolismo es mucho mayor y así podamos comer muchas cosas que los deportistas no lo hacen por ejemplo en el kungfu de contacto que son muy cuidadoso en su dieta alimenticia, pero nosotros</p>	<p>Te exige a cambiar la dieta alimenticia, porque anteriormente te llevaba a una vida desordenada, ingería alimentos no ricos en proteínas, carbohidratos y grasas, sino nos íbamos por el lado de las chatarras, alimentos con altos en azúcar, altos en grasa saturada, altos en sal y altos en sodio, entonces esos alimentos me han ayudado a</p>	<p>Bueno en ese sentido no soy tan estricto en mi dieta, soy una persona que tiene buen diente, pero si, una actividad física y una dieta balanceada y organizada permitiría una calidad de vida saludable.</p>	<p>Sí, un poco al inicio, después el mismo hecho de haber gastado energía te llama a consumir más, pero ha variado en algo sobre todo desde que tuve la enfermedad ha variado en algo es más disciplinado y más ordenado.</p>	<p>01-E:” Incorporo mayor consumo de frutas verduras preparo batidos”. 01-E: “A fortificar a mantener mi salud porque de lo contrario no tengo una alimentación adecuada”. 02-E:” Por supuesto que sí, cuando uno realiza una actividad física con una intensidad alta a veces ya viene</p>	<p>02-E: cuando uno realiza una actividad física con una intensidad alta a veces ya viene laxitud muscular, el cansancio muscular y fatiga, pero si hay una dieta, un alimento rico en vitaminas minerales, proteínas va compensar”.</p>

			tendencias y consecuencias de dar	cuando hacemos largo aliento por	consumirlos de manera esporádica				
--	--	--	-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	--	--	--	--

			<p>muchas enfermedades, para evitar es necesario hacer la actividad física y a la par equilibrarlo con la alimentación adecuada y que el organismo pueda asimilarlo y que sea útil como combustible para el organismo.</p>	<p>ejemplo yo no mido mucho porque la final tu cuerpo metaboliza mucho más rápido eso es un pro a favor y hay uno en contra que cuando dejamos de hacer actividad física también tendemos a subir muy rápido el peso como estamos a quemar mucho más calorías y si hacemos lo contrario subimos muy rápido de peso</p>	<p>una vez o cada dos veces por mes cae muy bien, pero no de manera continua, sino que me ha ayudado a mejorar en la dieta alimentaria, no cierto, en consumir bastante verduras, menestras, carbohidratos, cítricos, etc., porque estos coadyuvan bastante a que tengas un mejor desenvolvimiento personal, mejoren en muchos sentidos tu producción como ser humano.</p>			<p>laxitud muscular, el cansancio muscular y fatiga, pero si hay una dieta, un alimento rico en vitaminas minerales, proteínas va compensar". 03-E:" Si, en algunos aspectos, pero como somos deportistas de largo aliento y de resistencia el metabolismo es mucho mayor". 04-E: "Te exige a cambiar la dieta alimenticia, porque anteriormente te llevaba a una vida desordenada". 05-E: "Una actividad física y una dieta balanceada y organizada permitiría una calidad de vida saludable". 06-E: "Todo desde que tuve la enfermedad ha variado en algo es más disciplinado y más ordenado".</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

20	Durante la pandemia, ¿qué alimentos consumiste con frecuencia en relación a la actividad física que practicabas o practicas actualmente?	Uno de los alimentos que siempre eh consumido aparte de la avena ,fue el consumo de huevos, verduras, todo que sea de color verde, eh consumido bastante champiñones, el kion , eh consumido sobre todo cereales, y mucho liquido.	Cuando yo trabajé en lo que es en actividades física en mi índice alta, antes de poder desarrollar las 24 y las 48 horas antes consumía mucho carbohidrato eso genera energía eso contribuye a	Durante la pandemia se ha consumido no tanto como una etapa normal porque se tenía que consumir lo que había en casa por ejemplo verduras pocas,	Sí, generalmente en casa somos de la menestra, pero la menestra sola no, sino acompañado con un poco de carne, sopa de fideos y debes en cuando un pollito ala braza son comidas ocasionales	Bueno una dieta común sopa, segundos, carbohidratos y proteínas, lo normal, nada especial.	Bueno en cuanto a la alimentación menos grasa, menos carbohidratos, menos frituras y un poco que si ordene la vida alimenticia.	01-E: “La avena, fue el consumo de huevos, verduras, todo que sea de color verde, eh consumido bastantes champiñones, el		06-E: Menos grasa, menos carbohidratos, menos frituras y un poco que si ordene la vida alimenticia.
----	---	--	--	--	--	--	---	--	--	---

			<p>trabajos de intensidad alta, pero algunos momentos de alta intensidad básicamente consumía proteínas para poder equilibrar y que el alimento se convierta en glucógeno entonces eso me contribuye bastante eso me sirve para que la estatura este a la par con el peso corporal.</p>	<p>ni la leche, ni el queso, por que lógicamente tenía que transportarse, ya que se consumía más harina, el arroz, azúcar, panes, papas, no era tan ordenado como antes cuando hacia actividad física de manera regular.</p>	<p>nada más, eso sí tenemos bien en claro, que preferimos comer productos naturales y cuando siempre hay antojitos sí, pero mayormente las verduras, menestras, pescados, carne blanca, pollito tratando de que sea balanceada la alimentación y la actividad física se complementan con este tipo de alimentación.</p>			<p>kion, eh consumidos sobre todo cereales, y mucho líquido". 02-E:" Básicamente consumía proteínas para poder equilibrar y que el alimento se convierta en glucógeno entonces eso me contribuye bastante eso me sirve para que la estatura". 03-E: "Consumía más harina, el arroz, azúcar, panes, papas, no era tan ordenado". 04-E:" Menestra, pero la menestra sola no, sino acompañado con un poco de carne, sopa de fideos y debes en cuando un pollito ala brasa son comidas ocasionales". 05-E:" Sopa, segundos, carbohidratos y proteínas, lo normal, nada especial". 06-E: "Menos grasa, menos carbohidratos, menos frituras y un poco que si ordene la vida alimenticia".</p>		
--	--	--	---	--	---	--	--	---	--	--

21	¿El tipo de actividad física que practicas habitualmente te	Lo que sí me ha regulado debo de apetecer alimentos que me beneficie , claro diferente digamos que tengan de adquisición energéticas, en la cual no me	Sí, cuando uno realiza de alta intensidad, al culminar tienes muchas ganas de	Lógico, son actividades de mayor demanda de tiempo,	Sí, da hambre definitivamente, se te abre el apetito cuando uno se agota, yo soy	Si, por ejemplo, cuando uno corre más 5 a 6 kilómetros	Al inicio sí, pero después un poco que ya se ordenó, no al inicio, si tenía apetito,	01-E:” Más bien prefiero alimentos que me generen mayor energía”.	04-E y 05-E: te produce	
	produce mayor apetito?	benefician son las comidas grasa es poco lo que consumo mas bien prefiero alimentos que me generen mayor energía.	digerir alimentos y eso hay que saberla consumirla básicamente cuando hago ese tipo de actividades consumo con bastante fruta, verduras y eso da equilibrio al consumo en beneficio del organismo.	entonces se tiene que consumir mucho más tiempo y entonces quemas más calorías, así como necesitas de la misma manera hidratarte mayor cantidad, igual manera se requiere una alimentación mucho más buena cantidad para poder compensar el trajín de tu actividad física.	de esos antes hay que hidratarse bastante hasta esperar la hora de almuerzo, siempre hay que respetar los horarios, no cierto, el hecho que tengo hambre me voy salir de esos horarios, en ese sentido , yo si respeto pues las horas, pero salvo por ahí haya pues, una invitación de un amigo, eso tampoco se puede despreciar, hay acontecimientos como clase modelo, titulaciones, por favor que te invito esto que el otro, entonces siempre se sale pues de esos parámetros que uno tiene.	obviamente tienes más apetito.	pero ahora ya un que ha mejorado.	02-E:” Muchas ganas de digerir alimentos y eso hay que saberla consumirla”. E3-E:” Se requiere una alimentación mucho más buena cantidad para poder compensar el trajín de tu actividad física” 04-E: “Se te abre el apetito cuando uno se agota”. 05-E: “Obviamente tienes más apetito”. 06-E:” Si tenía apetito, pero ahora ya un que ha mejorado”.	tener mayor apetito.	

22	<p>¿Tu IMC (estatura y peso corporal) es normal en función a la actividad física que realizas?</p>	<p>Sí puesto que mido 1.64 y mi peso está en promedio de 55 k</p>	<p>Si, en algún momento me ha pasado el sobrepeso por ejemplo mi estatura es de 1.80 y estuve pesando 83 kilos y tenía 3 a 4 kilos de sobrepeso, eso luego a través de la actividad física voy mejorando, pero eso cuesta trabajo entre 3 a 4 semana no es fácil de que uno realiza una actividad física una mañana o una tarde y suficiente eso es constancia y hábito para que tu organismo este equilibrado entre tu peso corporal y estatura.</p>	<p>Durante la pandemia subí de peso, estado en una obesidad imagínate porque, la actividad física que yo practico requiere de espacio, entonces se ha subido mucho de peso por que casi la mayoría han estado en casa al igual que muchas otras personas, entonces sí, pero ahora ya con la misma práctica de la actividad física con el tiempo se ha logrado bajar y el IMC no tanto como antes pero ahora ya no estamos en estado de obesidad.</p>	<p>No, pienso que no, un poco sobrepasado en el peso, en el índice de masa corporal, ha habido un momento que estado por debajo no cierto, a cuestión de ésta Covid 19, me ha agarrado por unos días, entonces, luego llegue a mi peso y ahora estoy con un poco de sobrepeso.</p>	<p>Sí, un poquito de sobrepeso de repente, pero dentro del estándar normal.</p>	<p>Sí, normal a regulado.</p>	<p>01-E:” Si” 02-E:” Equilibrado entre tu peso corporal y estatura”. 02-E:” Durante la pandemia subí de peso”. 03-E: “Con la misma práctica de la actividad física con el tiempo se ha logrado bajar y el IMC”. 04-E:” Un poco sobrepasado en el peso, en el índice de masa corporal, ha habido un momento que estado por debajo no cierto, a cuestión de ésta Covid 19”.</p>	<p>05-E y 06-E : IMC estándar normal.</p>	
----	---	---	---	--	--	---	-------------------------------	---	---	--

								<p>05-E: “Dentro del estándar normal”. E6: “Normal a regulado”.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

23	¿Consideras que estás en un buen estado físico?	Si, eso lo puedo evidenciar cuando hago mis partidos de futsal, ala edad que tengo corro, me desplazo, hago como si tuviera una edad de 20 a 25 años si me beneficia.	Si me siento bien, ahora voy realizando el hábito de 3 veces a la semana de footing en domicilio, luego 3 veces a la semana salgo hacer actividades deportivas con mis compañeros de trabajo y eso va en beneficio propio.	No, siempre te comparas con la mejor etapa de tu vida, siempre vas ver por ejemplo el tiempo cuando hacías en una cierta distancia o que podía ser antes no cierto, pero creo que no puedo decir que estoy en una condición física óptimo no, solo regular.	Lo óptimo no, voy en camino, porque después de tiempo estoy retomando las actividades físicas de manera compartida con los amigos, con colegas de trabajo.	Yo, sí.	No en un cien por ciento, no tanto con lo que estado mal bueno a disminuido, no parece que está bien	01-E: "Si" 02-E: "Me siento bien". 03-E:" Regular". 04-E: "Lo óptimo no, voy en camino, porque después de tiempo estoy retomando". 05-E:" Afirmativo". 06-E: "No en un cien por ciento"	01-E y 05-E: consideran que están en un buen estado físico.	
24	¿Qué capacidad motora ha disminuido en usted en estos últimos meses?	Una de las capacidades motoras que ha disminuido pero que ahora lo voy regulando ha sido la flexibilidad motora entonces esas creo que con la edad se va disminuyendo los ligamentos, tendones, músculos, empiezan a bajar su producción, hay otra también el temas de la velocidad y reacción es otra capacidad que he visto disminuida pero que ahora estoy trabajando en ese tema y también es importante señalar el tema de la postura el equilibrio que son aspectos muy importantes que uno debería trabajar en nuestra vida es la que yo hago con frecuencia equilibrio sobre barra o equilibrio sobre un pie, en la cual me permite controlar neuromuscularmente para las mejorar las posturas.	Bueno, disminuir de repente podrías ser la velocidad en función a mi edad, la velocidad también es un aspecto de una capacidad motora podría ser genética, cada ser humano tiene diferentes tipos de fibras musculares, cuando por ejemplo hablamos de fibras de contracción lenta y rápida, en caso mío creo que tengo un tipo de fibra muscular de contracción lenta y tengo mayor resistencia aeróbica, en cuanto se habla de velocidad soy poco de veloz, pero cuando hablo de resistencia aeróbica tengo demasiado consumo de oxígeno y buen consumo de volumen de oxígeno y eso me	Por ejemplo, podría decir incluso la resistencia, la fuerza y la flexibilidad por que al igual que dejas de practicar alguna la actividad, uno va disminuir la flexibilidad porque que ya no es lo mismo, para nosotros podemos tener mucho más zancadas en un paso, pero varia la fuerza y flexibilidad y creo es entre esas, casi no se siente, pero si se presume la flexibilidad.	Podría decirte de repente la resistencia, la velocidad, no cierto, producto de la práctica, entonces voy a empezar a retomar poco a poco, yo sé que esto no es cuestión de corto plazo sino, ir afianzando de poco a poco, también la flexibilidad, son aspectos que te puedo hacer notar de manera lo más sincero posible.	Creo que la velocidad y un poco de coordinación.	Creo que la fuerza, con la misma edad, con lo mal que he estado, también lo que es el equilibrio, flexibilidad un poco duro, pero voy a practicar nuevamente, posiblemente me recupere, no será al cien por ciento pero si en algo , eso me va ayudar a mejorar también lo que es la otra capacidad de la resistencia, todo ello me va ayudar.	01-E: "Ha sido la flexibilidad motora entonces esas creo que con la edad se va disminuyendo los ligamentos, tendones, músculos, empiezan a bajar su producción". 02-E: "La velocidad y reacción es otra capacidad que he visto disminuida". 03-E: "La velocidad en función a mi edad". 04-E: "La resistencia, fuerza y la flexibilidad por que al igual	01-E y 04-E: perdieron la flexibilidad	05-E: La velocidad y coordinación.

			sirve para poder desarrollar cualquier actividad física.					que dejas de practicar alguna la actividad, uno va disminuir la flexibilidad y fuerza” 04-E: “Podría decirte de repente la resistencia, la velocidad, también la flexibilidad, son aspectos que te puedo hacer notar de manera lo más sincero posible”. 05: “La velocidad y coordinación”. 06-E: “La fuerza, equilibrio, resistencia”.		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

Anexo 5: Matriz de resumen, recurrencias y particularidades de datos.

N°	PREGUNTAS	Resumen/ideas centrales	Algo vuelve a aparecer de manera repetida	Opinión diferente o única	Recurrencias	Particularidades
1	<p>¿Qué entiende por actividad física?</p>	<p>01-E: “un movimiento que puede desarrollar con el cuerpo de manera voluntaria”. 01-E: “Conjunto de acciones motrices que realiza una persona, pero desde diferentes ópticas, objetivos u propósitos que tiene esta persona ya sea desde una perspectiva cultural de la salud emocional social o de representatividad”.</p> <p>01-E: Una expresión a través de correr saltar, jugar un deporte manifiesta una conducta relacionada a un objetivo determinado.</p> <p>02-E: “Con el que hacer del ser humano, como subir escaleras, desplazarse, hacer actividades domésticas en la casa, utilizando el aparato locomotor”.</p> <p>03-E: “un conjunto de acciones que realiza uno, quebrando el estado metabólico basal, quiere decir que de salir de reposo a un movimiento ya estaríamos hacia la práctica de la actividad física”.</p> <p>04-E: “son las actividades motoras buscando ciertos objetivos, como buscar la calidad de vida, desarrollar algunas capacidades físicas”</p> <p>05-E: “un conjunto de actividades que no tienen un inicio ni un fin cada ser humano opta por desarrollar a su entender, básicamente en el accionar a diario”.</p> <p>06-E: “Se puede enfocar desde un ámbito de la salud, se puede enfocar desde el ámbito social y en donde se puede enfocar la entidad física desde un ámbito emocional”.</p>	<p>01-E y 04-E: la actividad física tiene objetivos de mejorar la calidad de vida</p>	<p>01-E: una perspectiva cultural de la salud emocional social o de representatividad.</p>	<p>01-E: Movimiento voluntario</p> <p>01-E: Acciones motrices desde diferentes perspectivas culturales de la salud emocional, social o de representatividad</p> <p>02-E: Que hacer humano utilizando el aparato locomotor</p> <p>03-E: Acciones que realiza la persona, de un estado de reposo a un movimiento, mediante un proceso metabólico</p> <p>04-E: Actividades motoras con objetivos de buscar la calidad de vida.</p> <p>04-E: Expresión a través de correr, saltar, jugar un deporte relacionado a un objetivo.</p> <p>05-E: Actividades que no tienen un inicio ni un fin</p> <p>06-E: Enfoque de la persona que involucra la salud, lo social y emocional.</p>	<p>Categoría:</p> <p>01-E: Enfoque dimensional: salud, social, emocional y cognitivo</p> <p>Subcategorías:</p> <p>01-E: Acciones humanas</p> <p>E1: Perspectivas culturales de la salud emocional, social y de representatividad</p> <p>03-E: Movimiento voluntario</p> <p>E3: Estado de reposo a un movimiento</p> <p>04-E: Actividades motoras</p> <p>04-E: Tiene objetivos</p> <p>04-E: Expresiones motrices</p>

2.	<p>¿Cómo clasifica usted a las prácticas de actividad física?</p>	<p>01-E:” Es actividad física para la salud, actividad física para la mejora de las habilidades motrices en general, actividad física como formas de relación social”.</p> <p>02-E: “La recreación, los deportes, las caminatas y actividades recreativas entre muchas otras”</p> <p>03-E: “Recreativa y de una manera competitiva”.</p> <p>04-E: “Educación física y deportiva”</p> <p>05-E: “Actividades moderadas, intensas básicas”</p> <p>06-E: “Mayor esfuerzo, mayor tiempo, mejorar las capacidades de usar elementos”</p>	<p>02-E y 034-E: actividades físicas como modo recreativo.</p>	<p>01-E: Actividad física para la salud</p>	<p>01-E: Actividad física para la salud, actividad física para las habilidades motrices y actividad física como formas de relación social.</p> <p>03-E: Recreativa y competitiva.</p> <p>05-E: Actividades moderadas, intensas y básicas.</p> <p>06-E: De mayor esfuerzo y de mayor tiempo.</p>	<p>Categoría: 01-E: Clasificación desde el enfoque de la: Salud, Social y educativo</p> <p>Subcategorías: 01-E: Actividad física para la salud, actividad física para las habilidades motrices y actividad física como formas de relación social.</p> <p>05-E: Actividad física recreativa, moderadas, intensas.</p>
----	--	--	--	---	---	--

3	<p>¿Qué entiende por actividad física moderada y por actividad física de intensidad?</p>	<p>01:” La actividad moderada es un tipo de actividad neuromuscular y fisiológico son las actividades cotidianas y la actividad de intensidad es mucho más organizada y sistemática y por un tiempo prolongado en la que se pone de manifiesto un conjunto de técnicas propias de la actividad y que estás producen modificaciones”</p> <p>02: “Actividad física moderada es toda acción que el ser humano realiza en el entorno del hogar por espacio libre y la actividad física de intensidad media o alta ya se puede dirigir a un trabajo orientado a desarrollar una determinada u fortalecer o estimular una capacidad motora”.</p> <p>03-E: “Moderada sería pues una actividad física que se podría trabajar en terapia, con niños o nivel básico y la actividad física intensidad sería pues una manera de entrenamiento con deportistas que estén aspirando a una competencia”.</p> <p>04-E:” De rigor que requiere unos beneficios entonces se sale de una actividad física moderada”.</p> <p>05-E: “La actividad física moderada son acciones con poca carga o poco movimiento corporal, mientras que la actividad física de intensidad son movimientos de mayor</p>		<p>01-E:” La actividad moderada es un tipo de actividad neuromuscular y fisiológico son las actividades cotidianas</p>	<p>01-E: La actividad moderada: Es un tipo de actividad neuromuscular y fisiológico son las actividades cotidianas.</p> <p>02-E: Acción del ser humano que realiza en el entorno del hogar por espacio libre.</p> <p>03-E: Actividad física que se podría trabajar en terapia o con niños o nivel básico</p> <p>05-E: Acciones con poca carga o poco movimiento corporal</p> <p>06-E: Buscar la calidad de vida de corto tiempo, repeticiones de poca cantidad. La actividad de intensidad:</p> <p>01-E: Es mucho más organizada y sistemática y por un tiempo prolongado en la que se pone de manifiesto un conjunto de técnicas propias.</p> <p>02-E:Un trabajo orientado a desarrollar</p>	<p>Categoría:</p> <p>01-E: Actividad física moderada y de intensidad.</p> <p>Subcategorías 01-E:Organizada, sistemática, prolongado. 01-E:Actividades cotidianas</p> <p>02-E: Acciones que realiza en el hogar. 02-E: Orientado a desarrollar una determinada capacidad motora</p> <p>03-E: Entrenamiento con deportistas.</p> <p>05-E: Acciones con poca carga E5: Mayor resistencia</p> <p>06-E: Calidad de vida de corto tiempo.</p>
---	---	--	--	--	---	---

	<p>resistencia con tiempos prolongados y duraderos”.</p> <p>06-E: “Moderada es la que decía de repente buscar la calidad de vida de corto tiempo, repeticiones de poca cantidad y de intensidad busco fortalecer algunas capacidades para poder competir, para poder desenvolver mejor una actividad física en un deporte”.</p>			<p>una determinada u fortalecer o estimular una capacidad motora</p> <p>03-E: Una manera de entrenamiento con deportistas que estén aspirando a una competencia. 04-E: De rigor que requiere unos beneficios. 05-E: Son movimientos de mayor resistencia con tiempos prolongados y duraderos</p> <p>06-E: Fortalecer algunas capacidades para poder competir.</p>	
4	<p>¿Qué tipo de actividad física practicó o practica con frecuencia durante la pandemia?</p>	<p>01:” El voleibol, el futsal, atletismo, 3 a 4 veces por semana, 1 a 2 veces el futsal”.</p> <p>02: “Tres veces por semana, carrera ligera para hacer la resistencia aeróbica”. 03:” Promedio dos veces a la semana, actividades físicas de mayor durabilidad como es la carrera de resistencia”.</p> <p>04: “Dos veces por semana, hacer fulbito”.</p> <p>05: “Ejercicios de poca intensidad”.</p> <p>06:”Footing, actividades de correr, desplazarse, bueno ha sido moderado por un tiempo corto”.</p>	<p>02-E y 06-E: actividades físicas como correr.</p>		<p>Tipo de actividad física:</p> <p>01-E: Voleibol</p> <p>01-E: Fustal</p> <p>02-E: Carrera ligera</p> <p>02-E: Resistencia aeróbica</p> <p>04-E: Fulbito</p> <p>Frecuencia:</p> <p>01-E: Una a dos veces por semana</p> <p>01-E: Tres a cuatro veces por semana</p> <p>04-E: Dos veces por semana</p>
5	<p>¿Con que frecuencia la practicó o práctica (durante la semana)</p>	<p>01-E:” Tres a cuatro veces a la semana”. 02-E: “Tres veces a la semana una intensidad moderada”.</p> <p>03-E:” Promedio de 30 a 40 minutos interdiarios”.</p> <p>04-E:” Dos veces por semana”.</p> <p>05-E:” Usualmente tres veces a la semana”.</p>	<p>02-E y 06-E: frecuencia de práctica de actividad física tres veces por semana.</p>		<p>01-E: 4 días</p> <p>02-E:3 días</p> <p>04-E: 2 días</p>

		06-E:” Bueno tres veces a la semana”.				
--	--	---------------------------------------	--	--	--	--

6	<p>¿Considera buena o mala la práctica de actividad física y por qué?</p>	<p>01-E: Beneficia al organismo desde las neurociencias 01-E: Despierta de otras redes neuronales relacionadas con la cognición o la socialización 02-E: Optan por realizar actividades físicas recreativas, deportivas con la finalidad de fortalecer el sistema inmunológico. 03-E: Es positivo la práctica de la actividad física, ya que nos trae beneficios personales. 03-E: Asimila de la mejor manera incluso nuestros alimentos, ayuda combatir el estrés también el insomnio 04-E. Buena, preserva la salud, mantiene el peso, uno se desestrea, mayor circulación de sangre, fortifica las articulaciones y los huesos. 05-E Muy buena, tiene efectos en el aspecto psicológico, en el aspecto biológico, en el aspecto social 06-E: Es importante, porque beneficia en varios aspectos lo que es en la salud, lo que es el aspecto corporal</p>	<p>04-E y 06 E buena porque consideran que es beneficioso para la salud.</p>	<p>01-E: Beneficia al organismo desde las neurociencias</p>	<p>01-E: Beneficia al organismo como a la cognición. 01-E: Activa las redes neuronales 02-E: Fortalece el sistema inmunológico 03-E: Mejora al metabolismo de los alimentos 03-E: Combate el estrés e insomnio. 04-E: Buena 04-E: Mantiene el peso 04-E: Fortifica las articulaciones y los huesos 04-E: Mayor circulación sanguínea 05-E: Muy buena</p>	<p>Categoría: Aspecto psicológico, biológico y social Subcategorías: 01-E: Mejora la Cognición 03-E: Mejora el metabolismo 04-E: Fortalece los músculos esqueléticos 04-E: Mantiene el peso</p>
---	--	--	--	---	--	---

7	<p>¿El tipo de actividad física que prácticas, te ha permitido relacionarte con nuevos entornos de amistad?</p>	<p>01-E:” Siempre te va a permitir interactuar interrelacionarse con otras personas”.</p> <p>02-E: “Solo en casa realizaba actividades físicas”.</p> <p>04-E:” Definitivamente sí, beneficioso compartir con otras personas”.</p> <p>05-E:” Obviamente, apertura las relaciones de amistad”.</p> <p>06-E:” Ha sido una fortaleza conocer nuevas personas”.</p>	<p>01-E,04-E y 06-E permite interrelacionar y conocer nuevas personas.</p>		<p>01-E: Interacción de personas</p> <p>02-E: Actividades físicas en casa</p> <p>06-E: Nuevas amistades</p>	
8	<p>¿El practicar actividades físicas, consideras que contribuye a un mejor clima laboral?</p>	<p>01-E:” Genera a una mejora comunicación”.</p> <p>02-E:” Permite que tu órgano tenga un mejor funcionamiento y eso contribuye en una acción laboral a una satisfacción laboral y uno se siente satisfecho”.</p> <p>03-E:” Segrega muchas hormonas que nos da un bienestar a nosotros, personalmente y creo que ya se contagia el rededor de nosotros”.</p> <p>04-E:” Definitivamente, trabajo y actividad física es un complemento, un binomio inseparable”.</p> <p>05-E:” Van a tener esa válvula de escape al estrés, quemar lo que es el cortisol y una vez libera esos neurotransmisores se hace mucho más la vida viable”.</p> <p>06-E:” Despejas la mente, te orientas de otra manera, evitas de alguna manera, buscas cosas que no lo veías”.</p>		<p>05-E: Ayudar a tener esa válvula de escape al estrés, quemar lo que es el cortisol y una vez libera esos neurotransmisores</p>	<p>01-E: Buena comunicación</p> <p>02-E: Satisfacción laboral</p> <p>03-E: Bienestar personal</p> <p>04-E: Complemento binomio</p> <p>05-E: Reduce el estrés</p> <p>06-E: Despejas la mente</p>	

<p>9</p> <p>¿El practicar actividades físicas individuales, es una forma de compensación de la escasa presencia de amistades?</p>	<p>01-E: “La actividad física de forma individual, me permitido autorregular mis acciones, un encuentro a mí mismo, me ha permitido autorregular mi conducta, acompañado de música que me agrada”. 02-E:” Hay personas sin ser atletas creo que formaron equipos de trabajo porque todos contribuyen a un solo objetivos y eso va en beneficio en cada uno que integra estas organizaciones”.</p> <p>03-E: “Trabajo mi actividad física sólo, lógicamente difícil que alguien en la calle se te acerque, peor con este tiempo de pandemia”.</p> <p>04-E:” Para algunos que no tengan buenas relaciones sociales, no se junten en grupos”.</p> <p>05:” Siempre y cuando no encuentras tu par o personas para poder compartir o hacer algo de socio motricidad”.</p> <p>06-E:” El hacer actividades individuales también tiene beneficios personales”.</p>		<p>01-E: La actividad física compensa de forma individual, en la cual permitió autorregular la conducta.</p>	<p>01-E: Autorregula las acciones personales 05-E: Escaso socio motricidad 06-E: Reflexión personal.</p>	
	<p>06-E:” Te hace reflexionar porque ves las cosas de otra manera, incluso tu misma doble persona varia”.</p>				

10	<p>¿Consideras que la práctica de actividad física mejora la relación de pareja?</p>	<p>01-E: “Ayudan a mejorar digamos una estabilidad emocional”.</p> <p>01-E: “Genera un estado de felicidad”.</p> <p>01-E:” Tiene efectos en la potencia sobre todo sexual”.</p> <p>02-E: “Al hacer actividad física segrega un conjunto de hormonas en la que van permitir por ejemplo el grado de la felicidad, el grado satisfacción”.</p> <p>03-E: “Lógicamente que si”</p> <p>04-E: “Definitivamente la relación de pareja se ve pues fortalecido”.</p> <p>05-E: “Una persona que tenga hábitos, ejercicios, va tener una activad sexual plena y activa”.</p> <p>06-E: “Ayuda a mejorar, reflexionar y tienes otros aires”.</p>	<p>01-E y 05-E: las prácticas de la actividad física mejoran a tener una actividad sexual potencial, plena y activa.</p>	<p>01-E: Genera un estado de felicidad.</p>	<p>01-E: Mejora la estabilidad emocional 01-E: Aporta a la felicidad 01-E: Satisfacción personal 04-E: Fortalece a la pareja 05-E Actividad sexual plena y activa</p>	
11	<p>¿Desde su experiencia, que beneficios sociales contribuye la actividad física?</p>	<p>01-E:” EL reconocimiento en la sociedad”</p> <p>02-E:” Muchas personas ya tienen esa sensibilidad humana de poder respetar al semejante”</p> <p>03-E:” Te abre muchas puertas, mucho más amigo, amistades, en la parte social la parte biológica te mejora mucho”</p> <p>04-E: “Mantiene las relaciones interpersonales con los miembros de la familia”. 04-E: “Mantiene relaciones sociales a conocerse más, a socializarse con el medio donde uno se encuentra”.</p> <p>05-E: “Te hace conocido”.</p> <p>06-E: “He ganado muchos amigos”.</p> <p>06-E: “Adquirir nuevas experiencias”.</p>		<p>02-E: Muchas personas ya tienen esa sensibilidad humana de poder respetar al semejante</p>	<p>01-E: Identificación social 02-E: Respeto al prójimo 03-E: Amplia las amistades 04-E: Relación interpersonal amical con la familia 04-E: Relación social buena 05-E: Fanatismo</p>	

12	<p>¿Cómo se siente después de realizar actividad física de intensidad?</p>	<p>01-E: "La intensidad del trabajo que me ayuda mucho". 02-E: "Genera un conjunto de energías y químicas llamados ácidos lácticos". 03-E: "Me siento reconfortado y es muy bueno para la salud". 04-E: "Me siento bien, satisfecho conmigo mismo". 05-E: "Tiene esa satisfacción de haber disfrutado" 06-E: "Si continúas practicando se hace costumbre y te gusta".</p>	<p>04-E y 05-E: sienten satisfechos luego de una actividad física intensa.</p>	<p>02-E: Genera un conjunto de energías y químicas llamados ácidos lácticos.</p>	<p>01-E: Beneficioso 02-E: Genera energías 03-E: Reconfortarle 04-E: Satisfecho con uno mismo</p>	
13	<p>¿Cómo se siente después de realizar actividad física moderada?</p>	<p>01-E: "Insatisfacción que no he cumplido tal vez una intensidad que deseaba". 02-E: "Poco reconfortarle puesto que no exijo al máximo una resistencia anaeróbica". 03-E: "Creo que se siente bien, según tu programes la actividad física que lo puedas hacer, depende cómo te sientes". E4: "Todavía rutinario puesto que no es intenso y no me siento muy cansado". 05-E: "Cierta satisfacción de placer". 06-E: "Obviamente menos cansado, me recupero rápido".</p>		<p>02-E: Poco reconfortarle puesto que no exijo al máximo una resistencia anaeróbica.</p>	<p>01-E: Insatisfacción 02-E: Poca exigencia 02-E: Poco reconfortarle 03-E: Bien según programes tu actividad física 04-E: Rutinario 06-E: Menos cansado</p>	

14	<p>¿Cuál de los tipos de actividad física moderada o de intensidad, le produce estados emocionales positivos por tiempo más duradero?</p>	<p>01-E: “Actividades físicas de intensidad porque, luego de ello, me produce una sensación de tranquilidad, bienestar de cierta alegría y sobre todo con predisposición para realizar otras actividades”.</p> <p>02-E: “Intensidades moderada y alta”.</p> <p>03-E: “Actividades físicas de largo aliento nos tiene más activo al organismo”.</p> <p>04-E:” A la intensidad son beneficiosos siempre y cuando uno los haga con mucha moderación”.</p> <p>05-E:” Una moderada no va generar esas pequeñas molestias”.</p> <p>06-E: “Es relativo, va depender también a veces uno, para empezar, tengo que hacer una actividad moderada”.</p>		<p>01-E: Actividades físicas de intensidad porque, luego de ello, tiene cierta alegría y sobre todo con predisposición para realizar otras actividades.</p>	<p>01-E: Actividad física de intensidad 02-E: Actividad física moderada 06-E: Relativamente ambos</p>	
----	--	--	--	---	---	--

15	<p>¿Cuáles son los beneficios personales que le produce, la práctica de actividad física de su preferencia, en el aspecto afectivo?</p>	<p>01-E:” Hacer actividad física, es que lo he generado a partir de esa pérdida, es una compensación”.</p> <p>02-E: “Libera energías, los organismos segregan conjunto de hormonas y sustancias”.</p> <p>02-E:” Se siente relajado, entusiasmo, con ganas de trabajar, uno se siente satisfecho” 02-E:” Muy contento y predispuesto de poder desarrollar en el ámbito laboral o familiar”.</p> <p>03-E: “Bienestar conmigo mismo y con la parte familiar y amical”.</p> <p>04-E:” Ayuda que haya mayor dialogo, mayor confianza, mayor compensación y esto se puede ir variando o ampliando en el plano afectivo”.</p> <p>05-E:” Mantiene un cuerpo siempre adecuado y eso es parte de la autoestima”.</p> <p>06-E: No estar aburrido en casa o haciendo lo mismo va variar.</p> <p>06-E: Respiro mejor, hago mis cosas mejor, más tranquilo con ganas, eso me va permitir apoyar dar afecto a otras personas</p>		<p>06-E: No estar aburrido en casa.</p>	<p>01-E: Compensación afectiva y emocional positiva 02-E: Libera energías 02-E: Relajado, entusiasmado, satisfecho 02-E: Contento, ganas de trabajar. 03-E: Bienestar con uno mismo, familiar y amical. 04-E: Mayor dialogo. 04-E: Mayor confianza 04-E: Mayor compensación 05-E: Cuerpo adecuado. 05-E: Autoestima alta 06-E: No estar aburrido 06-E: Respiración relajado</p>	<p>Categoría: Enfoque dimensional: salud, emocional y cognitivo Subcategorías: 01-E: Acciones afectivas 01-E: Estado psicológico positivo 02-E: Expresiones de bienestar 02-E: Confiabilidad en las acciones 03-E: Lazos amicales buenos 04-E: Confianza positiva 05-E: Autoestima alta</p>
----	--	---	--	---	---	---

16	<p>¿La actividad física contribuye a un mejor desenvolvimiento cognitivo (mayor atención focalizada, memoria semántica, episódica, toma de decisiones, resolución de problemas, entre otros) en su entorno laboral?</p>	<p>01-E:” Mayor irrigación sanguínea a nivel del cerebro, por tanto, hay procesos efectores que ayudan a la mejor concentración”.</p> <p>01-E:” Todos los tipos de memoria se activa”.</p> <p>02-E:” El ser humano va segregando un conjunto de sustancias como la oxitocinas, citicolinas, endorfinas, dopamina, serotoninas”.</p> <p>02-E:” Te da la concentración más alta para comprender una materia”.</p> <p>03-E:” Tu nivel de atención mejora ya que has hecho una actividad física vas estar mucho más concentrado”.</p> <p>04-E:” Te ayuda a poder desarrollar tareas cognitivas de orden cognitivo, con mayor eficacia, con mejores resultados”.</p> <p>05-E:” Los efectos de ejercicios son positivos en cuanto a la memoria, en cuanto a lo verbal”.</p> <p>06-E: “El ejercicio contribuye en la parte cognitiva”.</p>	<p>04-E y 06-E: contribuyen en a mejorar la parte cognitiva.</p>	<p>01-E: Todos los tipos de memoria se activa.</p>	<p>01-E: Mejora la concentración</p> <p>01-E: Activación de la memoria</p> <p>02-E: Segrega hormonas y sustancias</p> <p>02-E: Mayor comprensión</p> <p>03-E: Mejora la atención</p> <p>04-E: Contribuye a desarrollar tareas cognitivas</p> <p>05-E: Efectos positivos para la memoria.</p>	
----	--	---	--	--	--	--

17	<p>¿Qué procesos mentales (memoria, atención, concentración, análisis y otros) considera que mejora la práctica de la actividad física que realiza?</p>	<p>01-E:” La memoria episódica, semántica y también la atención focalizada variada son las que a mí me permiten hacer un trabajo mucho más eficiente”.</p> <p>02-E:” La concentración, en la tendencia actualmente ya no es memorismo”.</p> <p>02-E:” Contribuye al fortalecimiento de la parte cognitiva del ser humano que tiene mayor concentración e interiorizar en beneficio propio”.</p> <p>03-E: “Facilita más la concentración y atención en las clases”.</p> <p>04-E: “Ayuda a mejorar la memoria”.</p> <p>04-E:” Ayuda y mejora la circulación sanguínea en el cerebro a desarrollar un poco más los hemisferios cerebrales”.</p> <p>05-E:” Desde el aspecto neurofisiológico, también desde el aspecto neuropsicológico son aspectos que van a tener repercusión en los ejercicios”.</p> <p>06-E:” Menos problemas, tu preocupación disminuye, te va ayudar, sobre todo a desenvolverte”.</p>		<p>01-E: la actividad física mejora en la memoria episódica, semántica y también la atención focalizada.</p>	<p>01-E: Mejora a la memoria episódica, semántica y atención focalizada. 02-E: Mejora la concentración. 02-E: Fortalecimiento cognitiva</p> <p>03-E: Interioriza en beneficio propio.</p> <p>04-E: Mejora la memoria</p> <p>04-E: Mejora la circulación sanguínea</p> <p>05-E: Mejora en el aspecto neurofisiológico y neuropsicológico. 06-E: Disminución de problemas y preocupación</p>	<p>Categoría: 05-E: Enfoque dimensional: neurofisiológico y neuropsicológico.</p> <p>Subcategorías:</p> <p>01-E: Concentración</p> <p>02-E: Mayor atención</p> <p>03-E: Acciones psicológicas</p> <p>04-E: Beneficio cognitivo</p>
----	--	---	--	--	--	--

<p>18</p>	<p>¿Considera que la práctica de actividad física permanente ayuda a un desempeño académico adecuado en su profesión como docente?</p>	<p>01-E:” Quien hace actividad física tiene una mejor calidad de vida”.</p> <p>02-E:” Un conjunto de capacidades motoras, básicamente se puede hablar de la resistencia aeróbica”.</p> <p>02-E:” Vas desarrollando la potencia y fuerza estos son aspectos de mucha importancia”.</p> <p>03-E:” Tienes que mantener un estado físico por lo menos estable, ya que estamos mucho tiempo en movimiento con los estudiantes”.</p> <p>05-E:” Al hacer ejercicios ello generaría mayor BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro) y mucha más potencia para los aprendizajes, pienso que es importante el ejercicio y sus repercusiones en las funciones cognitivas”.</p> <p>06-E:” Voy a desenvolverme mejor, inclusive mi temperamento y actitud hacia el estudiante va ser más fluido y más dinámico”.</p>		<p>05-E:” Al hacer ejercicios ello generaría mayor BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro)</p>	<p>01-E: Calidad de vida 02-E: Mejora las capacidades motoras 02-E: Mejora la potencia y fuerza 03-E: Estado físico estable 05-E: Mayor BDNF 06-E: Mejora al desenvolvimiento</p>	

19	<p>¿La práctica de actividad física ha cambiado tu dieta alimenticia?</p>	<p>01-E:” Incorporo mayor consumo de frutas verduras preparo batidos”.</p> <p>01-E: “A fortificar a mantener mi salud porque de lo contrario no tengo una alimentación adecuada”.</p> <p>02-E:” Por supuesto que sí, cuando uno realiza una actividad física con una intensidad alta a veces ya viene laxitud muscular, el cansancio muscular y fatiga, pero si hay una dieta, un alimento rico en vitaminas minerales, proteínas va compensar”.</p> <p>03-E:” Si, en algunos aspectos, pero como somos deportistas de largo aliento y de resistencia el metabolismo es mucho mayor”.</p> <p>04-E: “Te exige a cambiar la dieta alimenticia, porque anteriormente te llevaba a una vida desordenada”.</p> <p>05-E: “Una actividad física y una dieta balanceada y organizada permitiría una calidad de vida saludable”.</p> <p>06-E: “Todo desde que tuve la enfermedad ha variado en algo es más disciplinado y más ordenado”.</p>		<p>02-E: cuando uno realiza una actividad física con una intensidad alta a veces ya viene laxitud muscular, el cansancio muscular y fatiga, pero si hay una dieta, un alimento rico en vitaminas minerales, proteínas va compensar”.</p>	<p>01-E: Mayor disciplina alimenticia</p> <p>01-E: Fortifica la salud</p> <p>02-E: Previene laxitud y cansancio.</p> <p>04-E: Te exige cambiar la dieta alimenticia</p>	
----	--	---	--	--	---	--

20	<p>Durante la pandemia, ¿qué alimentos consumiste con frecuencia en relación a la actividad física que practicabas o practicas actualmente?</p>	<p>01-E: “La avena, fue el consumo de huevos, verduras, todo que sea de color verde, eh consumido bastantes champiñones, el kion, eh consumidos sobre todo cereales, y mucho líquido”.</p> <p>02-E:” Básicamente consumía proteínas para poder equilibrar y que el alimento se convierta en glucógeno entonces eso me contribuye bastante eso me sirve para que la estatura”.</p> <p>03-E: “Consumía más harina, el arroz, azúcar, panes, papas, no era tan ordenado”.</p> <p>04-E:” Menestra, pero la menestra sola no, sino acompañado con un poco de carne, sopa de fideos y debes en cuando un pollito ala braza son comidas ocasionales”. 05-E:” Sopa, segundos, carbohidratos y proteínas, lo normal, nada especial”. 06-E: “Menos grasa, menos carbohidratos, menos frituras y un poco que si ordene la vida alimenticia”.</p>		<p>06-E: Menos grasa, menos carbohidratos, menos frituras y un poco que si ordene la vida alimenticia.</p>	<p>01-E: Avena, huevos, champiñones, cereales, kion, liquido 02-E: Proteína E3: Harina, arroz, azúcar, papas, panes 04-E: Menestra, carne 05-E: Sopa y fideos 06-E: Menos grasa y carbohidratos.</p>	
21	<p>¿El tipo de actividad física que practicas habitualmente te produce mayor apetito?</p>	<p>01-E:” Más bien prefiero alimentos que me generen mayor energía”.</p> <p>02-E:” Muchas ganas de digerir alimentos y eso hay que saberla consumirla”.</p> <p>03-E:” Se requiere una alimentación mucho más buena cantidad para poder compensar el trajín de tu actividad física”</p> <p>04-E: “Se te abre el apetito cuando uno se agota”.</p> <p>05-E: “Obviamente tienes más apetito”. 06-E:” Si tenía apetito, pero ahora ya un que ha mejorado”.</p>	<p>04-E y 05-E: Te produce tener mayor apetito.</p>		<p>01-E: Alimentos que brindan mayor energía. 02-E: Muchas ganas 03-E: Cantidades adecuadas 04-E: Mayor apetito 05-E: Incremento alimenticio. 06-E: Mejora el apetito</p>	

22	¿Tu IMC (estatura y peso corporal) es normal en función a la actividad física que realizas?	01-E:” Si” 02-E:” Equilibrado entre tu peso corporal y estatura”. 02-E:” Durante la pandemia subí de peso”. 03-E: “Con la misma práctica de la actividad física con el tiempo se ha logrado bajar y el IMC”.	05-E y 06-E: IMC estándar normal.		01-E: Normalidad 02-E: Equilibrado 04-E: Peso elevado 04-E: Un poco de sobrepeso 05-E: Estándar normal 06-E: Peso regulado	
		04-E:” Un poco sobrepasado en el peso, en el índice de masa corporal, ha habido un momento que estado por debajo no cierto, a cuestión de esta Covid 19”. 05-E: “Dentro del estándar normal”. 06-E: “Normal a regulado”.				
23	¿Consideras que estás en un buen estado físico?	01-E: “Si” 02-E: “Me siento bien”. 03-E:” Regular”. 04-E: “Lo óptimo no, voy en camino, porque después de tiempo estoy retomando”. 05-E:” Afirmativo”. 06-E: “No en un cien por ciento”	01-E y 05-E: consideran que están en un buen estado físico.			
24	¿Qué capacidad motora ha disminuido en usted en estos últimos meses?	01-E: “Ha sido la flexibilidad motora entonces esas creo que con la edad se va disminuyendo los ligamentos, tendones, músculos, empiezan a bajar su producción”. 02-E: “La velocidad y reacción es otra capacidad que he visto disminuida”. 03-E: “La velocidad en función a mi edad”. 04-E: “La resistencia, fuerza y la flexibilidad por que al igual que dejas de practicar alguna la actividad, uno va disminuir la flexibilidad y fuerza” 04-E: “Podría decirte de repente la resistencia, la velocidad, también la flexibilidad, son aspectos que te puedo hacer notar de manera lo más sincero posible”. 05-E: “La velocidad y coordinación”. 06-E: “La fuerza, equilibrio, resistencia”.	01-E y 04-E: perdieron la flexibilidad	05-E: La velocidad y coordinación.	01-E: Flexibilidad 02-E: Velocidad y reacción 04-E: La resistencia 04-E: La fuerza 05-E: La coordinación 06-E: Equilibrio	

Anexo 6 Jerarquización de categorías.

Subcategorías	Hallazgo de unidades de análisis	Reducción
Identificación de los tipos de actividad física.	<p>Pregunta 1: Unidad de análisis clave: 06-E: Enfoque dimensional: salud, social, emocional y cognitivo Unidades específicas: 01-E: Acciones humanas 01-E: Estado de reposo a un movimiento 01-E: Movimiento voluntario 04-E: Actividades motoras 04-E: Tiene objetivos 04-E: Expresiones motrices 06: Perspectivas culturales de la salud emocional, social y de representatividad.</p> <p>Pregunta 2: Unidad de análisis clave: 01-E:” Es actividad física para la salud, actividad física para la mejora de las habilidades motrices en general, actividad física como formas de relación social”. 02-E: “La recreación, los deportes, las caminatas y actividades recreativas entre muchas otras” 03-E: “Recreativa y de una manera competitiva”. 04-E: “Educación física y deportiva” 05-E: “Actividades moderadas, intensas básicas” 06-E: “Mayor esfuerzo, mayor tiempo, mejorar las capacidades de usar elementos” Unidades específicas: E1: Enfoque de la: Salud, Social y educativo</p> <p>Pregunta 3: Unidad de análisis clave: E1: Actividad física moderada y de intensidad. Unidades específicas:</p>	<p>01-E: “Actividad física para la salud, actividad física para las habilidades motrices y actividad física como formas de relación social”.</p> <p>01-E:” La actividad moderada es un tipo de actividad neuromuscular y fisiológico son las actividades cotidianas y la actividad de intensidad es mucho más organizada y sistemática y por un tiempo prolongado en la que se pone de manifiesto un conjunto de técnicas propias de la actividad y que estás producen modificaciones”.</p> <p>01-E: “Actividad física para la salud, actividad física para las habilidades motrices y actividad física como formas de relación social”.</p> <p>02-E: “Actividad física moderada es toda acción que el ser humano realiza en el entorno del hogar por espacio libre y la actividad física de intensidad media o alta ya se puede dirigir a un trabajo orientado a desarrollar una determinada u fortalecer o estimular una capacidad motora”.</p> <p>03-E: “Recreativa y competitiva”.</p> <p>03-E: “Moderada sería pues una actividad física que se podría trabajar en terapia o con niños o nivel básico y la actividad física intensidad sería pues una manera de entrenamiento con deportistas que estén aspirando a una competencia”.</p> <p>04-E:” De rigor que requiere unos beneficios entonces se sale de una actividad física moderada”.</p> <p>05-E: “Actividad física recreativa, moderadas, intensas”.</p> <p>05-E: “La actividad física moderada son acciones con poca carga o poco movimiento corporal, mientras que la actividad física de intensidad son movimientos de mayor resistencia con tiempos prolongados y duraderos”.</p> <p>06-E:”Footing, actividades de correr, desplazarse, bueno ha sido moderado por un tiempo corto”. 06-E: “Se puede enfocar desde un ámbito de la salud, se puede enfocar desde el ámbito social y en donde se puede enfocar la entidad física desde un ámbito emocional”.</p>

	<p>01-E: Organizada, sistemática, prolongado. 01-E: Actividades cotidianas</p>	
	<p>02: Acciones que realiza en el hogar. 02: Orientado a desarrollar una determinada capacidad motora 03: Entrenamiento con deportistas. 05: Acciones con poca carga 05: Mayor resistencia 06: Calidad de vida de corto tiempo</p> <p>Pregunta 4: Unidad de análisis clave: 01-E: Voleibol 01-E: Fustal 02-E: Carrera ligera 02-E: Resistencia aeróbica</p>	

<p>Relación social y práctica del tipo de actividad física.</p>	<p>Pregunta 7: Unidad de análisis clave: 01-E: Interacción de personas 02-E: Actividades físicas en casa 06-E: Nuevas amistades Pregunta 8: Unidad de análisis clave: 01-E: Buena comunicación 02-E: Satisfacción laboral 03-E: Bienestar personal 04-E: Complemento binomio 05-E: Reduce el estrés</p>	<p>01-E:” Siempre te va a permitir interactuar interrelacionarse con otras personas”.</p> <p>02-E: “Solo en casa realizaba actividades físicas”.</p> <p>02-E:” Permite que tu órgano tenga un mejor funcionamiento y eso contribuye en una acción laboral a una satisfacción laboral y uno se siente satisfecho”.</p> <p>03-E:” Segrega muchas hormonas que nos da un bienestar a nosotros, personalmente y creo que ya se contagia el rededor de nosotros”.</p> <p>04-E:” Definitivamente sí, beneficioso compartir con otras personas”.</p> <p>05-E:” Obviamente, apertura las relaciones de amistad”.</p> <p>05-E:” Van a tener esa válvula de escape al estrés, quemar lo que es el cortisol y una vez libera esos neurotransmisores se hace mucho más la vida viable”.</p> <p>06-E:” Ha sido una fortaleza conocer nuevas personas”.</p> <p>06-E:” Despejas la mente, te orientas de otra manera, evitas de alguna manera, buscas cosas que no lo veías”.</p>
<p>Identificación de estados emocionales y frecuencia de práctica de actividad física.</p>	<p>Pregunta 05: Unidad de análisis clave: Pregunta 10: Unidad de análisis clave: 01-E: Mejora la estabilidad emocional. 01-E: Aporta a la felicidad 01-E: Satisfacción personal 04-E: Fortalece a la pareja 05-E Actividad sexual plena y activa.</p>	<p>01-E: “Ayudan a mejorar digamos una estabilidad emocional”.</p> <p>01-E: “Genera un estado de felicidad”.</p> <p>01-E:” Tiene efectos en la potencia sobre todo sexual”.</p> <p>01-E:” La intensidad del trabajo que me ayuda mucho y me beneficia”.</p> <p>01-E:” Tres a cuatro veces a la semana”.</p> <p>02-E: “Al hacer actividad física segrega un conjunto de hormonas en la que van permitir por ejemplo el grado de la felicidad, el grado satisfacción”.</p> <p>02-E:” Genera un conjunto de energías y químicas llamados ácidos lácticos”.</p> <p>02-E: “Tres veces a la semana una intensidad moderada”.</p>

	<p>Pregunta 12: Unidad de análisis clave: 01-E: Beneficioso 02-E: Genera energías 03-E: Reconfortarle 04-E: Satisfecho con uno mismo</p> <p>Pregunta 15: Unidad de análisis clave: 06-E: Enfoque dimensional: salud, emocional y cognitivo.</p>	<p>03-E: “Me siento reconfortado y es muy bueno para la salud”. 03-E:” Promedio de 30 a 40 minutos interdiarios”. 04-E: “Definitivamente la relación de pareja se ve pues fortalecido”. 04-E:” Me siento bien, satisfecho conmigo mismo”. 04-E:” Dos veces por semana”. 05-E: “Una persona que tenga hábitos, ejercicios, va tener una activad sexual plena y activa”. 05-E: “Tiene esa satisfacción de haber disfrutado” 05-E:” Usualmente tres veces a la semana”. 06-E: “Ayuda a mejorar, reflexionar y tienes otros aires”. 06-E:” Si continúas practicando se hace costumbre y te gusta”. 06-E:” Bueno tres veces a la semana”.</p>
<p>Contribución de la actividad física para el trabajo cognitivo.</p>	<p>Pregunta 16: Unidad de análisis clave: 01-E: Mejora la concentración 01-E: Activación de la memoria 02-E: Segrega hormonas y sustancias 02-E: Mayor comprensión 03-E: Mejora la atención 04-E: Contribuye a desarrollar tareas cognitivas 05-E: Efectos positivos para la memoria</p> <p>Pregunta 17: Unidad de análisis clave: E5: Enfoque dimensional: neurofisiológico y neuropsicológico. Unidades específicas: 01-E: Mejora a la memoria episódica, semántica y atención focalizada. 02-E: Mejora la concentración. 02-E: Fortalecimiento cognitiva 03-E: Interioriza en beneficio propio. 04-E: Mejora la memoria 04-E: Mejora la circulación sanguínea 05-E: Mejora en el aspecto neurofisiológico y neuropsicológico. 06-E: Disminución de problemas y preocupación.</p>	<p>01-E:” Mayor irrigación sanguínea a nivel del cerebro, por tanto, hay procesos efectores que ayudan a la mejor concentración”. 01-E:” Todos los tipos de memoria se activa”. 01-E:” La memoria episódica, semántica y también la atención focalizada variada son las que a mí me permiten hacer un trabajo mucho más eficiente”. 02-E” El ser humano va segregando un conjunto de sustancias como la oxitocinas, citicolinas, endorfinas, dopamina, serotoninas”. 02-E:” Te da la concentración más alta para comprender una materia”. 02-E:” La concentración, en la tendencia actualmente ya no es memorismo”. 02-E:” Contribuye al fortalecimiento de la parte cognitiva del ser humano que tiene mayor concentración e interiorizar en beneficio propio”. 03-E:” Tu nivel de atención mejora ya que has hecho una actividad física vas estar mucho más concentrado”. 03-E: “Facilita más la concentración y atención en las clases”. 04-E:” Te ayuda a poder desarrollar tareas cognitivas de orden cognitivo, con mayor eficacia, con mejores resultados”. 04-E: “Ayuda a mejorar la memoria”. 04-E:” Ayuda y mejora la circulación sanguínea en el cerebro a desarrollar un poco más los hemisferios cerebrales”. 05-E:” Los efectos de ejercicios son positivos en cuanto a la memoria, en cuanto a lo verbal”. 05-E:” Desde el aspecto neurofisiológico, también desde el aspecto neuropsicológico son aspectos que van a tener repercusión en los ejercicios”.</p>

		<p>06-E: “El ejercicio contribuye en la parte cognitiva”.</p> <p>06-E:” Menos problemas, tu preocupación disminuye, te va ayudar, sobre todo a desenvolverte”.</p>
<p>Alimentación y actividad física.</p>	<p>Pregunta 19: Unidad de análisis clave: 01-E: Mayor disciplina alimenticia 01-E: Fortifica la salud 02-E: Previene laxitud y cansancio. 04-E: Te exige cambiar la dieta alimenticia</p> <p>Pregunta 21: Unidad de análisis clave: 01-E: Alimentos que brindan mayor energía. 02-E: Muchas ganas 03-E: Cantidades adecuadas 04-E: Mayor apetito 05-E: Incremento alimenticio. 06-E: Mejora el apetito</p>	<p>01-E:” Incorporo mayor consumo de frutas verduras preparo batidos”.</p> <p>01-E: “A fortificar a mantener mi salud porque si no tengo una alimentación adecuada”.</p> <p>01-E:” Más bien prefiero alimentos que me generen mayor energía”.</p> <p>02-E:” Muchas ganas de digerir alimentos y eso hay que saberla consumirla”.</p> <p>02-E:” Por supuesto que sí, cuando uno realiza una actividad física con una intensidad alta a veces ya viene laxitud muscular, el cansancio muscular y fatiga, pero si hay una dieta, un alimento rico en vitaminas minerales, proteínas va compensar”.</p> <p>03-E:” Si, en algunos aspectos, pero como somos deportistas de largo aliento y de resistencia el metabolismo es mucho mayor”.</p> <p>03-E:” Se requiere una alimentación mucho más buena cantidad para poder compensar el trajín de tu actividad física”</p> <p>04-E: “Te exige a cambiar la dieta alimenticia, porque anteriormente te llevaba a una vida desordenada”.</p> <p>04-E: “Se te abre el apetito cuando uno se agota”.</p> <p>05-E: “Una actividad física y una dieta balanceada y organizada permitiría una calidad de vida saludable”.</p> <p>05-E: “Obviamente tienes más apetito”.</p> <p>06-E: “Todo desde que tuve la enfermedad ha variado en algo es más disciplinado y más ordenado”.</p> <p>06-E:” Si tenía apetito, pero ahora ya un que ha mejorado”.</p>

<p>Condición física y actividad física.</p>	<p>Pregunta 21: Unidad de análisis clave: 01-E: Normalidad 02-E: Equilibrado 04-E: Peso elevado 04-E: Un poco de sobrepeso 05-E: Estándar normal 06-E: Peso regulado</p> <p>Pregunta 23: Unidad de análisis clave: 02-E: “Me siento bien”. 03-E:” Regular”. 04-E: “Lo óptimo no, voy en camino, porque después de tiempo estoy retomando”. 06-E: “No en un cien por ciento”</p>	<p>02-E:” Equilibrado entre tu peso corporal y estatura”. 02-E:” Durante la pandemia subí de peso”. 03-E: “Con la misma práctica de la actividad física con el tiempo se ha logrado bajar y el IMC”. 04-E:” Un poco sobrepasado en el peso, en el índice de masa corporal, ha habido un momento que estado por debajo no cierto, a cuestión de esta Covid 19”.</p>
--	--	--

Anexo 7 : Diario de campo

Fecha	Observaciones	Comentarios
13 de enero,2022.	Respecto al 01-E,después de una actividad de intensidad se pudo observar que en cuanto a la percepción de la actividad física que realiza pues demuestra como realiza el movimiento que puede desarrollar con el cuerpo de manera voluntaria y que, a su vez, manifiesta que es una agrupación de acciones motrices que realiza una persona, pero desde diversos puntos que tiene cada persona.	Se nota las ganas de realizar la actividad física de manera individual puesto que se siente más tranquilo con una sensación de paz durante el trote a pie a velocidad moderada.
20 de enero, 2022.	En cuanto al 02-E, luego de un partido de fustal dentro del grass se pudo observar que la actividad física es parte de la regulación social y emocional y afectiva, puesto que comparten ciertas comunicaciones relacionados a la actividad física del fustal.	Es notorio que, cuando se encuentran en grupos de manera aislada, cada docente brinda su actividad física de manera enérgica.
2 de febrero, 2022.	Respecto al 03-E después de una intensa carrera a pie alejado de la ciudad se observó la necesidad de estar satisfecho tanto física y emocionalmente dicho transcurso de actividad física no duro menos de una hora, siendo para él una un resultado óptimo.	Es claro que realizar una actividad física intensa, deja como resultado una complacencia personal.
16 de febrero,2022.	En cuanto al 04-E después de un arduo partido de fustal se vio que las condiciones físicas no mostraban la necesidad de darse un descanso instantáneo, puesto que el espacio del tiempo aseguro su máxima participación de dicha actividad física.	Muy evidente que su necesidad de realizar actividad física es más constante de manera aislada con personas de su entorno laboral. A si mismo veo que la actividad física conlleva a un estado emocional más positiva alegre en compartir con los demás grupos de deportistas.
24 de febrero, 2022.	Estando en el lugar de la entrevista al 05-E se pudo observar que existe la necesidad de una buena alimentación para obtener buenos resultado y de tal forma sus actividades físicas sean más constantes y recibir las bondades beneficiosas de salud personal	Es innegable que tanto la actividad física, siempre ira de la mano con una buena alimentación en casa. Se refleja en los docentes a percibir mejor percepción de conocimientos el mismo hecho de dialogar de los beneficios de las actividades físicas.
4 de marzo, 2022.	Después de haber interrogado al 06-E se pudo prestar atención que la condición física con el índice de masa corporal es relativamente ideal para su peso y talla, en la cual influye la los hábitos constante de actividad física.	Es indudable que el peso corporal adecuado irán en concordancia con las condiciones físicas constantes.

**UNSCH**ESCUELA DE
POSGRADO**CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD 007-2023-UNSCH-EPG/EGAP**

El que suscribe; responsable verificador de originalidad de trabajo de tesis de Posgrado en segunda instancia para la **Escuela de Posgrado - UNSCH**; en cumplimiento a la Resolución Directoral N^º 198-2021-UNSCH-EPG/D, Reglamento de Originalidad de trabajos de Investigación de la UNSCH, otorga lo siguiente:

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

AUTOR:	Bach. IRENEO ESPINO SILVA
MAESTRÍA:	DOCENCIA UNIVERSITARIA
TÍTULO DE TESIS:	BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA PANDEMIA EN LOS DOCENTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO - 2021
EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD:	20%
N^º DE TRABAJO:	1990309979
FECHA:	09-ene.-2023

Por tanto, según los artículos 12, 13 y 17 del Reglamento de Originalidad de Trabajos de Investigación, es procedente otorgar la constancia de originalidad con depósito.

Se expide la presente constancia, a solicitud del interesado para los fines que crea conveniente.

Ayacucho, 09 de enero del 2023.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN
CRISTÓBAL DE HUAMANGA
ESCUELA DE POSGRADO
Ing. Edith Geovana Asto Peña
Responsable Área Académica

Beneficio de la actividad física
durante la pandemia en los
docentes de la Escuela
Profesional de Educación Física
de la Universidad Nacional de
San Cristóbal de Huamanga,
Ayacucho - 2021

por Irene Espino Silva

Fecha de entrega: 09-ene-2023 12:11p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1990309979

Nombre del archivo: TESIS_ESPINO_SILVA_IRENEO.corregido_Word.docx (886.28K)

Total de palabras: 48435

Total de caracteres: 268433

Beneficio de la actividad física durante la pandemia en los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho - 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	2%
2	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	zagan.unizar.es Fuente de Internet	<1%

recyt.fecyt.es

8	Fuente de Internet	<1 %
9	www.mlsjournals.com Fuente de Internet	<1 %
10	medina-idrogo.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.uts.edu.co:8080 Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
15	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Instituto Superior de Artes, Ciencias y Comunicación IACC Trabajo del estudiante	<1 %
17	qdoc.tips Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	<1 %

19	udca.edu.co Fuente de Internet	<1 %
20	scielo.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
21	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	<1 %
23	www.psyciencia.com Fuente de Internet	<1 %
24	www.scilit.net Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	www.anmm.org.mx Fuente de Internet	<1 %
28	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

31	noticiasmendoza.com.ar Fuente de Internet	<1 %
32	ojs.brazilianjournals.com.br Fuente de Internet	<1 %
33	www.munayi.ulead.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.unab.cl Fuente de Internet	<1 %
35	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
36	portalcientifico.upsa.es Fuente de Internet	<1 %
37	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
38	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
39	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
40	opac.pucv.cl Fuente de Internet	<1 %
41	repositorio.udec.cl Fuente de Internet	<1 %
42	Francisco B. Ortega, Jonatan R. Ruiz, Manuel J. Castillo. "Actividad física, condición física y	<1 %

sobrepeso en niños y adolescentes: evidencia
procedente de estudios epidemiológicos",
Endocrinología y Nutrición, 2013

Publicación

-
- | | | |
|-----------|--|------|
| 43 | dspace.esPOCH.edu.ec
Fuente de Internet | <1 % |
|-----------|--|------|
-
- | | | |
|-----------|--|------|
| 44 | Submitted to Universidad Internacional Isabel
I de Castilla
Trabajo del estudiante | <1 % |
|-----------|--|------|
-
- | | | |
|-----------|--|------|
| 45 | idus.us.es
Fuente de Internet | <1 % |
|-----------|--|------|
-
- | | | |
|-----------|--|------|
| 46 | libros.uam.es
Fuente de Internet | <1 % |
|-----------|--|------|
-
- | | | |
|-----------|--|------|
| 47 | revistas.udca.edu.co
Fuente de Internet | <1 % |
|-----------|--|------|
-
- | | | |
|-----------|---|------|
| 48 | Submitted to Universidad del Istmo de
Panamá
Trabajo del estudiante | <1 % |
|-----------|---|------|
-
- | | | |
|-----------|---|------|
| 49 | Submitted to Universidad Santiago de Cali
Trabajo del estudiante | <1 % |
|-----------|---|------|
-
- | | | |
|-----------|--|------|
| 50 | www.femede.es
Fuente de Internet | <1 % |
|-----------|--|------|
-
- | | | |
|-----------|--|------|
| 51 | produccioncientificaluz.org
Fuente de Internet | <1 % |
|-----------|--|------|
-
- | | | |
|-----------|--|--|
| 52 | Submitted to Universidad Autonoma de Chile
Trabajo del estudiante | |
|-----------|--|--|

<1 %

53

actualidadlaboral.com

Fuente de Internet

<1 %

54

digitum.um.es

Fuente de Internet

<1 %

55

Submitted to Atlantic International University

Trabajo del estudiante

<1 %

56

bibliodigital.saludpublica.uchile.cl:8080

Fuente de Internet

<1 %

57

www.scribd.com

Fuente de Internet

<1 %

58

Ricardo Suazo Fernández. "Actividad física, condición física y factores de riesgo cardiometabólicos en adultos jóvenes de 18-29 años", Anales de la Facultad de Medicina, 2017

Publicación

<1 %

59

www.educarya.com

Fuente de Internet

<1 %

60

www.scielo.cl

Fuente de Internet

<1 %

61

dspace.unl.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

62	Submitted to Fundacion San Pablo Andalucia CEU Trabajo del estudiante	<1 %
63	eticaprofesionalylaadministracion.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
64	Submitted to Universidad Autónoma de Bucaramanga, UNAB Trabajo del estudiante	<1 %
65	studylib.es Fuente de Internet	<1 %
66	www.who.int Fuente de Internet	<1 %
67	Submitted to Aliat Universidades Trabajo del estudiante	<1 %
68	revistas.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
69	www.semanario.com.mx Fuente de Internet	<1 %
70	Submitted to Corporación Universitaria Iberoamericana Trabajo del estudiante	<1 %
71	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
72	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

73	w3-originpre.madrid.es Fuente de Internet	<1 %
74	Submitted to Universidad Cuauhtemoc Trabajo del estudiante	<1 %
75	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
76	www.scielo.org.ar Fuente de Internet	<1 %
77	Submitted to Universidad Popular del César,UPC Trabajo del estudiante	<1 %
78	polodelconocimiento.com Fuente de Internet	<1 %
79	Yeferson Aurelio Villavicencio Saez, Carlos Marcelo Ávila Mediavilla. "Actividad física innovadora para disminuir el sedentarismo en los estudiantes", Religación. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades, 2022 Publicación	<1 %
80	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
81	documentop.com Fuente de Internet	<1 %
82	abemeducacaomusical.com.br Fuente de Internet	<1 %

83	es.asriportal.com Fuente de Internet	<1 %
84	ia902500.us.archive.org Fuente de Internet	<1 %
85	Submitted to tec Trabajo del estudiante	<1 %
86	www.lernix.de Fuente de Internet	<1 %
87	1library.co Fuente de Internet	<1 %
88	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
89	eprints.uanl.mx Fuente de Internet	<1 %
90	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo