

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



TESIS:

**Nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes
de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025**

Para optar el título profesional de:
LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTADO POR:

**Bach. Jhonatan LEIVA LAPA
Bach. Karina ÑAÑACC-HUARI HUARIPAUCAR**

ASESOR:

Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ

AYACUCHO - PERÚ

2025

A mi madre Sofía, por ser mi consejera y brindarme todo su amor incondicional.

Jhonatan.

A mi familia, por su constante apoyo y motivación para seguir cumpliendo cada uno de mis propósitos a lo largo de mi carrera profesional

Karina.

Agradecimientos

A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, a la plana de docentes, por permitirnos acumular sus sabias enseñanzas durante nuestra carrera de formación profesional.

Al asesor de tesis, Dr. Óscar Gutiérrez Huamaní, por ser nuestro guía durante el desarrollo del trabajo.

A los estudiantes de la institución educativa San Martín de Porras, por ser partícipes en este trabajo investigativo brindándonos datos valiosos acerca de sus experiencias

Índice

Agradecimientos	3
Índice	4
Índice de tablas	6
Índice de anexos	7
Resumen	8
Abstract	9
Introducción	10
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1 Descripción de la situación problemática	11
1.1 Formulación del problema	13
1.1.1 Problema General	13
1 Formulación de objetivos	13
1.1.1 Objetivo General	13
2 Justificación teórica y práctica	14
1.2.1 Justificación teórica	14
1.2.1 Justificación Práctica	15
II MARCO TEÓRICO	16
2.1 Antecedentes	16
2.1.1 Internacionales	16
2.1.2 Antecedentes Nacionales	17
2.2 Bases teóricas	19
2.2.1 Adolescencia	19
2.2.2 Internet	20
2.2.3 Adicción a internet	21
2.2.4 Riesgos	23
2.2.5 Factores	24
2.2.6 Actividad física y el ejercicio	26
2.3 Bases conceptuales	27
III METODOLOGÍA	30
3.1 Formulación de hipótesis	30
3.1.1 Hipótesis General	30

3.1.2 Hipótesis Específicas	30
3.2 Variables	30
3.4 Tipo y nivel de investigación	34
3.5 Métodos	34
3.6 Diseño de investigación	35
3.7 Población y muestra	35
3.8 Técnicas e instrumentos	37
3.9 Validez y confiabilidad de los instrumentos	40
3.10 Técnicas de procesamientos de datos	41
3.11 Aspectos éticos	41
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	42
4.1 Resultados a nivel descriptivo	42
4.2 Resultado a nivel inferencial	46
4.2.1 Prueba de normalidad de variables	46
4.2.2 Procedimiento de la prueba de la hipótesis	47
4.3 Discusión de resultados	52
CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES	55
Referencias	56
Anexos	65

Índice de tablas

Tabla 1	<i>Población de estudiantes de la I.E “San Martín de Porres”- Ayacucho, 2025</i>	35
Tabla 2	<i>Criterios de inclusión y exclusión de estudiantes de la I.E “San Martín de Porres”- Ayacucho, 2025</i>	36
Tabla 3	<i>Nivel de actividad física</i>	42
Tabla 4	<i>Nivel de adicción al internet y sus dimensiones en adolescentes</i>	42
Tabla 5	<i>Relación entre el nivel de actividad física y la adicción al internet</i>	43
Tabla 6	<i>Relación entre el nivel de actividad física y la dimensión Tolerancia</i>	44
Tabla 7	<i>Relación entre el nivel de actividad física y la dimensión Uso Excesivo</i>	44
Tabla 8	<i>Relación entre el nivel de actividad física y la dimensión Retirada</i>	45
Tabla 9	<i>Relación entre el nivel de actividad física y la dimensión Consecuencias negativas</i>	45
Tabla 10	<i>Prueba de Shapiro-Wilk para la normalidad</i>	46
Tabla 11	<i>Prueba de hipótesis general de la relación de la variable nivel de actividad física y la adicción al internet</i>	47
Tabla 12	<i>Prueba de hipótesis específica 1 de la relación de la variable nivel de actividad física y la dimensión Tolerancia</i>	48
Tabla 13	<i>Prueba de hipótesis específica 2 de la relación de la variable nivel de actividad física y la dimensión Uso Excesivo</i>	49
Tabla 14	<i>Prueba de hipótesis específica 3 de la relación de la variable nivel de actividad física y la dimensión Retirada</i>	50
Tabla 15	<i>Prueba de hipótesis específica 4 de la relación de la variable nivel de actividad física y la dimensión Consecuencia Negativas</i>	51

Índice de anexos

Anexo 1	Matriz de consistencia	65
Anexo 2	Instrumentos	66
Anexo 3	Ficha de validación de los instrumentos	71
Anexo 4	Evidencias fotográficas	74
Anexo 5	Base de datos	77
Anexo 5	Autorización de la I.E. San Martín de Porras	84

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue analizar la relación entre el nivel de actividad física y la adicción a internet en adolescentes de la Institución Educativa “San Martín de Porras” de Ayacucho, 2025. La investigación fue cuantitativa de tipo básico, con un diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo compuesta por 40 adolescentes, empleando un muestreo no probabilístico. Los estudiantes fueron evaluados mediante el cuestionario IPAQ-SF para medir el nivel de actividad física y el Cuestionario de Adicción a Internet (TAI) para evaluar la adicción a Internet. Los resultados a nivel descriptivo, el 87,5% de los adolescentes presentaron un nivel vigoroso de actividad física, el 10% nivel moderado y 2,5% nivel bajo, mientras que, en la adicción al internet, el 87,5% evidenciaron un bajo nivel de adicción y 12,5% moderada adicción. A nivel inferencial, se aplicó la prueba de correlación de Rho de Spearman, ya que los datos no mostraron distribución normal, tomando en cuenta $p < 0,05$, obteniéndose un valor de coeficiente de $-0,748$ ($p = 0,001$). Se concluye que existe una correlación negativa significativa entre ambas variables, nivel de actividad física y la adicción al internet en los adolescentes de la Institución Educativa “San Martín de Porras”.

Palabras clave: Adicción a internet, actividad física, adolescentes

Abstract

The objective of this research was to analyze the relationship between physical activity levels and internet addiction in adolescents at the "San Martín de Porras" Educational Institution in Ayacucho, 2025. The research was basic quantitative, with a descriptive correlational design. The sample consisted of 40 adolescents, using a non-probability sampling. The students were assessed using the IPAQ-SF questionnaire to measure physical activity levels and the Internet Addiction Questionnaire (TAI) to assess internet addiction. The descriptive results showed that 87.5% of adolescents presented a vigorous level of physical activity, 10% a moderate level, and 2.5% a low level. Meanwhile, regarding internet addiction, 87.5% showed a low level of addiction and 12.5% a moderate level. At the inferential level, Spearman's Rho correlation test was applied since the data did not show a normal distribution, considering $p < 0.05$, obtaining a coefficient value of -0.748 ($p = 0.001$). It is concluded that there is a significant negative correlation between both variables, physical activity level and internet addiction among adolescents at the "San Martín de Porras" Educational Institution.

Keywords: Internet addiction, physical activity, adolescents

Introducción

La actividad física cumple un rol esencial en la etapa de la adolescencia, ya que interviene en la salud física, mental y social, la práctica constante impacta positivamente en el ser humano frente a los diversos desafíos actuales. En un mundo donde la tecnología está en crecimiento y el internet se ha popularizado, trajo consigo una serie de problemas, siendo una de ellas, la adicción al internet especialmente entre los adolescentes.

Diversos estudios nacionales e internacionales evidencian que el uso excesivo del internet no solo afecta el rendimiento académico y las relaciones sociales, sino también se relaciona significativamente con el tiempo dedicado a la actividad física conllevando a mayor riesgo de problemas de salud tanto físicos como mentales.

Esta situación actual conlleva a desarrollar la presente investigación, fue correlación buscó analizar la relación entre el nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la Institución Educativa “San Martín de Porras” de la ciudad de Ayacucho, durante el año 2025; sin manipular, mediante instrumentos validados, con el propósito de establecer el grado de relación entre ellas.

En el capítulo I, se presentó el planteamiento del problema, que se detallando la situación problemática, así como la formulación del problema general y específicos, los objetivos generales y específicos, justificación teórica y práctica.

En el capítulo II, se presentó el marco teórico, que comprende los antecedentes nacionales e internacionales relevantes, las bases teóricas y conceptuales que sustentan el estudio.

En el capítulo III, se desarrolló la metodología, detallando las hipótesis, las variables de estudio, el tipo y nivel de investigación y la metodología

El capítulo IV, comprende la presentación de los resultados, los cuales son analizados y discutidos.

Finalmente, se presentaron las conclusiones, recomendaciones, la bibliografía y anexos, los cuales evidencian y respaldan el desarrollo de la presente investigación.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la situación problemática

La adolescencia es un periodo muy importante para el establecimiento de hábitos que tienden a influenciar en salud física y mental con el paso del tiempo. No obstante, el aumento en el uso del internet y dispositivos digitales en los últimos años ha suscitado demasiada preocupación sobre sus efectos en la actividad física en los jóvenes. Asimismo, varios estudios indican que el uso excesivo de estas tecnologías se relaciona con una notable disminución en la actividad física, lo que puede resultar en un estilo de vida sedentario y un mayor riesgo de contraer enfermedades crónicas. Además, un estudio realizado en la ciudad de Lima, indica que el 97,62% de los adolescentes evaluados mostraban algún grado de adicción a internet, y entre ellos, el 77,62% presentaba un nivel bajo de actividad física, lo que demuestra una relación negativa en cada uno de las variables (Toribio, 2024).

La falta de actividad física es uno de los problemas más preocupantes para la población. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) nos comenta que los niños y jóvenes de 5 a 17 años de edad prefieren el ocio sedentario vinculado a la tecnología, en lugar de participar en actividades físicas (Idme, 2021). En Perú, durante los tres primeros meses del 2024, el 72,0% de los niños y adolescentes entre 6-17 años utilizaron Internet, lo que representa un aumento de 5,1 puntos porcentuales en comparación con el mismo periodo del año anterior (66,9%), de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2024). Además, las estadísticas demuestran que las redes sociales son las más populares y están en constante crecimiento, con 24 millones de usuarios activos, de los cuales el 92% accede a Facebook frecuentemente, ya que el 52% son varones y el 48% son mujeres (Shum, 2020). Recientemente la OMS ha informado recientemente que el 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no alcanzan los niveles recomendados de actividad física (OMS, 2024).

En Perú, una investigación realizada por Sharma y otros (2018) titulado "Prevalence and correlates of insufficient physical activity in school adolescents in Peru", aborda un tema fundamental en la salud pública, específicamente la actividad física entre los adolescentes. Además, la investigación destaca que un preocupante

78% de los adolescentes en Perú, no cumplen con las recomendaciones globales de actividad física establecidas por la OMS, evidenciando un problema considerable para el bienestar físico y psicológico de este grupo. Las personas que no se ejercitan de manera adecuada tienen un riesgo de mortalidad entre el 20% a 30%, más alto que las personas que son suficientemente activas. Por ello, la actividad física brinda importantes beneficios hacia los niños y adolescentes, tales como: la salud cardiometabólica y ósea, una mejor forma física, la capacidad cognitiva, la salud mental, y ayuda a disminuir la grasa corporal (OMS, 2024).

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado la inactividad física como uno de los principales factores de riesgo para la salud mundial y recomienda que los adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa para mejorar su salud y desarrollo (OMS, 2021). Sin embargo, el tiempo excesivo dedicado a actividades sedentarias, como el uso prolongado de Internet, puede desplazar el tiempo destinado a la actividad física.

Este fenómeno se ha visto intensificado por el aumento de las conductas sedentarias, en gran parte debido a la incorporación de las nuevas tecnologías en la vida diaria. La expansión de estas tecnologías ha provocado una disminución en la participación de los jóvenes en actividades físicas (Ajila y otros, 2024). Además, el uso de Internet en particular, no siempre es el adecuado, lo que puede generar riesgos potenciales. Hoy en día, es común encontrar personas que pasan excesivas horas frente a las pantallas, lo que puede tener consecuencias negativas para su salud. Por ende, la adicción al internet es un problema cada vez más prevalente entre los adolescentes (Ruvalcabar & Hernández, 2022).

La adicción a internet se define como la incapacidad de una persona para controlar el uso de internet, lo que genera malestar, fatiga y una afectación en vida cotidiana (Estrada y otros, 2021). Por ello, ante esta problemática es importante implementar estrategias que promuevan hábitos saludables y un uso responsable de la tecnología. Entre las medidas más efectivas se encuentran los programas educativos en las escuelas, el fomento de actividades deportivas a nivel comunitario y la sensibilización sobre los riesgos del uso excesivo de Internet, ya que acciones son esenciales para mejorar el estilo de vida y el bienestar de los adolescentes de la ciudad de Ayacucho. El presente estudio se centrará en analizar la relación entre el tiempo

dedicado a la actividad física y el tiempo invertido en internet en la población adolescente, un grupo particularmente vulnerable, especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19 que aún tiene repercusiones.

Por otro lado, en el ámbito de la I.E “San Martín de Porras”, esta investigación tiene un valor práctico importante, ya que permitirá identificar posibles correlaciones entre ambas variables y contribuirá al diseño de programas educativos orientados a la promoción de hábitos saludables. A nivel escolar, los resultados de este estudio pueden ser fundamentales para desarrollar estrategias de intervención que busquen equilibrar el uso de la tecnología con la necesidad de mantener un estilo de vida activo y saludable (Portela & Vidarte, 2021), las políticas educativas que fomentan la actividad física en las escuelas son esenciales para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo y sobre todo la adicción al internet.

1.1 Formulación del problema

1.1.1 Problema General

¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la IE “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025

1.1.1 Problemas Específicos

- a) ¿Cómo se relaciona el nivel de actividad física con la tolerancia en adolescentes de la IE “¿San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025?
- b) ¿Cómo se relaciona el nivel de actividad física con la dimensión uso excesivo en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”-Ayacucho, 2025?
- c) ¿Cómo se relaciona el nivel de actividad física con la dimensión retirada en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025?
- d) ¿Cómo se relaciona el nivel de actividad física con la dimensión consecuencias negativas en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025?

1 Formulación de objetivos

1.1.1 Objetivo General

Analizar la relación entre el nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.

1.1.1Objetivos Específicos

- a) Identificar en qué medida el nivel de actividad física se relaciona con la dimensión tolerancia en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.
- b) Identificar en qué medida el nivel de actividad física se relaciona con la dimensión uso excesivo en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.
- c) Identificar en qué medida el nivel de actividad física se relaciona con la dimensión retirada en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.
- d) Identificar en qué medida el nivel de actividad física se relaciona con la dimensión consecuencias negativas en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.

2 Justificación teórica y práctica

1.2.1 Justificación teórica

Siguiendo la recomendación de Fernández (2020), la justificación teórica de este estudio se encuentra estrechamente relacionada con la inquietud del sujeto investigador por profundizar en los enfoques teóricos que abordan el problema y busca avanzar en el conocimiento dentro de una línea de investigación específica. Este trabajo se apoya en diversas teorías y enfoques que explican el comportamiento de los adolescentes frente al uso de internet y su participación en actividades físicas. La revisión de estos marcos conceptuales no solo ayuda a contextualizar el problema dentro de una perspectiva más amplia, sino también identificar los factores que influyen en la relación entre la actividad física y la adicción al internet.

La consolidación de este marco teórico tiene como objetivo avanzar en el conocimiento sobre el impacto del sedentarismo y la adicción digital en los adolescentes, y proporciona las bases para la interpretación de los resultados obtenidos. Este análisis teórico también se constituye como un aporte para la comunidad educativa y científica, brindando nuevas herramientas conceptuales que pueden ser utilizadas en futuras investigaciones y en el desarrollo de programas o intervenciones que promueven hábitos saludables en los adolescentes.

De este modo, el marco teórico de esta investigación no solo contribuye al avance en la comprensión del tema, sino que también establece un referente para la

implementación de estrategias, programas, etc. que busquen mejorar la calidad de vida de los adolescentes mediante la integración de la actividad física y un uso equilibrado del internet.

1.2.1 Justificación Práctica

La justificación práctica se refiere a cuando el desarrollo de una investigación contribuye a la resolución de un problema o por lo menos sugiere estrategias que al implementarse favorecerán su solución. Las propuestas o estrategias que contiene la investigación servirán para solución del problema (Fernández, 2020; Méndez, 1995). En este sentido, las propuestas derivadas de los resultados de esta investigación servirán como base para el desarrollo de intervenciones que promuevan un mejor equilibrio entre la actividad física y el uso de internet entre los adolescentes.

Asimismo, Sabaj y Landea (2012), nos dice que en este tipo de justificación “entran en juego los procesos y las razones que llevan un individuo o un grupo de ellos a cumplir tal o cual objetivo de investigación” (p. 320), los instrumentos fueron validados por expertos en el área, lo que asegura su pertinencia y precisión, se aplicará un método estadístico para evaluar su confiabilidad, obteniendo un alto nivel de confiabilidad que respalda la calidad de los datos recolectados. Este enfoque metodológico garantiza que la información obtenida será precisa y útil para responder a los objetivos de la investigación, lo que también representa una contribución significativa al campo.

II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Internacionales

Ponce (2022) en el estudio que realizó, titulado “Relación entre tiempo frente a pantalla y actividad física en adolescentes”, adoptó un enfoque cuantitativo con una metodología descriptiva y un diseño correlacional. Además, la investigación tuvo a 33 participantes que se ofrecieron como voluntarios, los hallazgos mostraron una correlación negativa entre el tiempo frente a la pantalla y el nivel de actividad física semanal ($p=0,000$ y $r=-0,748$). No se encontraron asociaciones significativas entre el tiempo dedicado a ver televisión o utilizar computadoras para estudios y la actividad física. También se observó que, a mayor tiempo de uso de computadora, se aumentaba el tiempo frente a la pantalla ($p=0,000$; $r=0,917$). No se identificaron diferencias significativas entre los géneros. Finalmente, se concluye que pasar más tiempo frente a pantallas, especialmente en actividades relacionadas con juegos, se relaciona con una menor práctica de actividad física en los adolescentes.

Ajila y otros (2024) en su investigación sobre “La adicción a los videojuegos: cómo afecta el bienestar de la actividad física en estudiantes de básica superior” examina la relación entre el uso frecuente de videojuegos y la disminución de la actividad física en estudiantes de esta categoría. Para llevar a cabo este análisis, se utilizó una metodología descriptiva, no experimental y cuantitativa, que contiene encuestas con una escala de Likert aplicadas a una muestra de 60 estudiantes de la Unidad Educativa Luis Cordero. Puesto que, los datos que se analizaron mediante Google Forms, revelaron que un número considerable de adolescentes que juegan a videojuegos frecuentemente enfrentan problemas psicológicos, como irritabilidad y agresividad, lo que impacta negativamente en su rendimiento académico y reduce su participación en actividades físicas. Como resultado, el estudio sugiere la necesidad de implementar nuevas metodologías en las clases de Educación Física con el fin de promover un estilo de vida saludable y mitigar la adicción a los videojuegos, involucrando a los docentes en esta labor.

Rusillo y otros (2024) llevaron a cabo un estudio llamado “Asociación de la actividad física con aplicaciones móviles y redes en jóvenes de 10 a 16 años”. Tuvo como muestra de 756 estudiantes españoles, con un 47,3% de niñas, en el rango de edad de 10 a 16 años, provenientes de siete centros educativos en Andalucía. Los

investigadores compararon niveles de actividad física baja y alta (<2h vs. ≥4h/semana) en función del uso de diferentes redes sociales. Se aplicaron pruebas t de Student y chi-cuadrado para las variables continuas y categóricas, junto con un análisis de covarianza (ANCOVA) ajustado por edad e índice de masa corporal. Los resultados indicaron que los adolescentes con niveles bajos de actividad física pasaban más tiempo en aplicaciones como WhatsApp (p=0.04), YouTube (p=0.002) y buscadores como Google (p=0.013), mientras que aquellos que practicaban más actividad física tendían a utilizar más aplicaciones de compras en línea (p=0.009). Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en el uso de plataformas como TikTok, Instagram, Be Real, Twitter y Spotify (p>0.05). Se concluyó, que el estudio destaca la importancia de fomentar un uso equilibrado de las tecnologías digitales y promover una actividad física regular entre los jóvenes, así como la implementación de estrategias educativas para gestionar adecuadamente el tiempo en redes sociales.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Idme (2021), realizó un estudio titulado “Relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en estudiantes de un colegio nacional en época de pandemia por COVID-19, Arequipa 2021”, es una investigación observacional, prospectiva y longitudinal. La población inicial constaba 700 estudiantes del Colegio Nacional Inmaculada Concepción, los cuales 142 fueron seleccionados tras aplicar criterios de inclusión y exclusión. Los resultados revelaron que el 6.34% de los estudiantes presentaron problemas severos de adicción a los videojuegos, el 42.45% mostraron problemas parciales y el 51.41% no presentaron ningún problema. En cambio, los niveles de actividad física el 49.30% de los estudiantes manifestaron niveles bajos, el 45.77% niveles moderados y el 7.93% niveles intensos. Pero, al analizar la relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física, no se encontró una asociación significativa (p = 0.052). Se tuvo como conclusión, que no existe una relación entre el uso de videojuegos y el nivel de actividad física de los estudiantes durante la pandemia por COVID-19.

Por su parte, Toribio (2024) en su trabajo investigativo sobre: “Asociación entre la adicción al internet y el nivel de actividad física en adolescentes de 4to y 5to de secundaria en un colegio público, Lima 2024”, lo cual fue de tipo cuantitativo, transversal y no experimental, tuvo alumnos de 4to y 5to año de nivel secundaria. En

su recolección de datos se utilizó el test de Adicción al Internet (IAT) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física de versión corta (IPAQ-SF). Además, la muestra estuvo conformada por 210 estudiantes, donde el 50,48% son varones y el 49,52% son mujeres. Se observó que el 97.62% presentaban algún grado de adicción a internet, siendo la severa la más frecuente con un 49.05%. Además, el 77,62% de los participantes tenían niveles bajos de actividad física. Se observó que la adicción a internet, tanto moderada como severa, estaba asociada a un aumento de casi seis veces en la prevalencia de la inactividad física, después de ajustar por sexo, edad y año de estudio. En conclusión, el estudio demostró una asociación clara entre la adicción a internet y la inactividad física en los adolescentes, recomendando la implementación de programas para prevenir dicha adicción y fomentar la actividad física.

Asimismo, Montoya (2022) nos comenta en su investigación titulado “Asociación de adicción al smartphone y nivel de actividad física en estudiantes de Medicina Humana”. En esta investigación, el diseño fue observacional, transversal y descriptivo. Tuvo como participantes a todos los estudiantes universitarios de la carrera Medicina Humana durante el semestre académico 2021-II. Se utilizaron como instrumentos la Hoja de recolección de datos básicos, el Cuestionario Internacional de Actividad Física versión corta (IPAQ-SF) y la Smartphone Addiction Scale versión corta (SAS-SV). Se obtuvo como resultado que no había una asociación significativa entre la adicción al smartphone y el nivel de actividad física ($p = 0.821$, $p > 0.05$). Donde que, el 51.8% de los participantes presentaron adicción al teléfono inteligente, mientras que el 71.3% mostraron niveles bajos de actividad física. Los resultados de la investigación confirmaron que no existe una conexión entre el uso excesivo de teléfonos inteligentes y el nivel de actividad física realizada por estudiantes de Medicina Humana.

Estrada y otros (2024), en su investigación “Trastorno por videojuegos, hábitos alimentarios y motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica: un estudio transversal”, utilizaron un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, descriptivo correlacional y de tipo transversal. La muestra contó con 222 estudiantes de ambos géneros, los cuales completaron el Test de Dependencia de Videojuegos, el Cuestionario de Hábitos Alimentarios y la escala PALMS. Se determinó que el trastorno se asociaba negativamente con la motivación para realizar actividad física ($r_s = -0.397$, $p < 0.01$). Sin embargo, se encontró una

correlación positiva significativa entre los hábitos alimentarios y la motivación hacia la actividad física, sugiriendo que aquellos que tienen una mejor alimentación también tienden a estar más motivados para hacer ejercicio ($r_s = 0.428, p < 0.01$). En resumen, el estudio señala una relación importante entre el trastorno por videojuegos, la alimentación y la motivación para la actividad física en los estudiantes de educación básica.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Adolescencia

La adolescencia nos define Craig en el año 1997, como aquella etapa de cambio entre la infancia y la adultez que ocurre dentro de un contexto cultural en específico y se extiende aproximadamente una década, donde que empieza desde los 15 a 20 años. Durante este periodo se producen importantes cambios fisiológicos que terminan en la adultez (Craig & Baucum, 2009). *La adolescencia es un momento crítico en el desarrollo humano donde la personalidad cobra un papel central, es así que en esta etapa se experimentan desafíos y transformaciones que pueden ser influenciados de manera significativa en la salud mental de los adolescentes* (Bazoni y otros 2024). *Además, en este periodo se inician a explorar y consolidan recursos que son influenciados en las prácticas de las actividades físicas. Por ello, resulta esencial comprender las dimensiones que estructuran el comportamiento humano* (Güemes & Ceñal, 2017).

Según Merino y otros (2021), nos dice que durante la adolescencia se presentan cambios personales que afectan a las relaciones interpersonales, a la autopercepción y la forma de afrontar los retos del entorno. La motivación en esta etapa surge de la satisfacción de necesidades subjetivas y el interés por las oportunidades del entorno, también se refleja en el interés por sentirse auténtico. Así pues, un alto porcentaje de adolescentes se inclina hacia plataformas digitales que fomentan la "extimidad", un concepto opuesto a la intimidad, donde la necesidad de exhibirse y compartir actividades se vuelve fundamental, para muchos adolescentes no estar presente en redes sociales equivale a "no existir". Estas plataformas digitales están transformando los hábitos relacionales, laborales y las maneras de comunicarnos (Del Barrio & Portilla, 2024).

En la actualidad, factores como la tecnología, las relaciones sexuales a temprana edad, el consumo de sustancias estupefacientes o psicotrópicas y las malas influencias están afectando de manera significativa a los adolescentes, por estas situaciones se comprometen en su integridad y, si no se abordan a tiempo pueden generar consecuencias graves, inclusive hasta el fallecimiento (Chávez y otros, 2019).

2.2.2 Internet

El internet surgió en los años 70 como parte de un estudio en el Departamento de Defensa de EE UU, este proyecto es diseñada para garantizar la seguridad estratégica del país. Pero en ese momento, los investigadores no imaginaron el impacto que tendría su creación (Barros & Marzatti, 2020).

A partir de los años 90 del siglo XX, el uso del internet comenzó a popularizarse en el Norte Global, todo gracias a la creación del world wide web conocido como www/web por Tim Berners-Lee, lo cual se consagró con la accesibilidad para todo el público en general, esta herramienta fue conocida por nombres como "el ciberespacio", "superautopista de la información" y "la red de redes" (Lechón & Ramos, 2020).

Hacia finales del siglo XX, la comunicación experimentó una transformación radical con la expansión de la telefonía móvil y las nuevas plataformas de internet. En unos pocos años, las redes sociales, los sitios web, los buscadores, las mensajerías instantáneas y las aplicaciones han alcanzado una penetración similar a la televisión que logró en el siglo pasado. El Internet transformó los medios de comunicación, y también todo el sistema de comunicación personal y social, en tan solo dos décadas, se han producido múltiples cambios en los paradigmas de la comunicación, incluyendo nuevas formas de mediación en red, conectividades innovadoras, la era de los macrodatos y el surgimiento de la inteligencia artificial (De Moragas, 2022).

En estos tiempos, es común que la sociedad interactúe a través de plataformas en línea. Por ende, los adolescentes en particular, utilizan intensamente estas herramientas para comunicarse y hacer contactos. Además, sitios como Instagram, Twitter, Snapchat, Google+, Facebook y WhatsApp se han vuelto muy populares entre ellos, ya que ofrecen acceso a una gran cantidad de información (Manrique & Rosario, 2020). De igual forma, Soler y Latorre (2024) nos informa que la llegada de Internet ha transformado irreversiblemente la forma en que nos comunicamos, permitiendo

interacciones a distancia que cruzan fronteras culturales e idiomáticas y cada vez con más fuerza el Internet.

Sin embargo, el uso de internet también presenta riesgos, ya que los adolescentes son especialmente vulnerables a desarrollar conductas adictivas debido a la atracción y accesibilidad de las plataformas digitales.

2.2.3 Adicción a internet

Según Small y otros (2020) *la adicción al internet no está en el Manual de diagnóstico y Estadístico de trastornos mentales (DSM-V), lo que indica que aún no clasifica como un trastorno mental. A pesar de ello usar el internet de manera excesiva y de manera patológica se considera y se conoce como una adicta, ludo patología. Asimismo, esta adicción afecta principalmente a los jóvenes adolescentes, que se caracterizan en gran mayoría por ese problema “adicción al Internet” en especial a las redes sociales (Lam y otros, 2011; Estrada y otros, 2021). Por otra parte, Byun y otros (2009) mencionan que la adicción a internet se da cuando el individuo pierde aquella capacidad para desconectarse del internet, perdiendo el control sobre el uso y sometiéndose a la dependencia, lo que conlleva a la fatiga, aislamiento, incomodidad, dejando de lado sus tareas y responsabilidades cotidianas.*

En los adolescentes la adicción al internet se da cuando se muestra la incapacidad que tienen el adolescente para controlar el uso del internet, lo que se puede dar consecuencias relacionadas con la familia, sociedad, rendimiento académico, amistades del aula (Escobar & Llano, 2024; Craig & Baucum, 2009) como también en las relaciones interpersonales, salud mental (Araújo y otros, 2023), en el campo educativo (Flores y otros, 2022), problemas a nivel de la salud física como: la obesidad, problemas musco esqueléticos y a nivel cardiovascular (Neus y otros, 2024). Lo cual se puede afirmar como aquella adicción no farmacológica que se diferencia por la generación de síntomas conductuales, emocionales y cognitivos que se asocian con el descontrol del uso de este recurso (Colonio, 2023).

Por su parte, Young (1998) *nos comenta una de las principales características de la adicción a Internet es el uso descontrolado o excesivo de la red, los cuales conlleva a consecuencias como el aislamiento social y problemas tanto académicos como de comportamiento. Estos estudios han demostrado que pasar demasiado tiempo en Internet puede sustituir las horas que se dedicarían a actividades físicas y sociales,*

lo que fomenta la falta de ejercicio entre los adolescentes y un estilo de vida sedentario.

La relación entre el tiempo de pantalla y la actividad física ha sido objeto de numerosos estudios, indicando que a medida que aumenta el tiempo frente a las pantallas, disminuye la actividad física (Janssen y otros, 2020; Schmidt y otros, 2020). Es debido a que el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver televisión, jugar videojuegos o navegar por Internet, compite directamente con las horas que los adolescentes podrían invertir en actividades físicas. Entonces, los malos hábitos que se forman en la niñez y adolescencia pueden perdurar hasta la edad adulta, impactando negativamente en la construcción de un estilo de vida saludable (Chávez y otros, 2019).

Pasar largos periodos frente a las pantallas puede interferir en las interacciones sociales y en el desarrollo de habilidades emocionales, lo que a menudo resulta en un aumento del estrés y la ansiedad en los adolescentes para abordar estas preocupaciones, se sugiere implementar programas de prevención enfocados en poblaciones vulnerables, incluyendo a niños y adolescentes con trastornos del neurodesarrollo como la impulsividad, el déficit de atención o rasgos del espectro autista y aquellos que muestran características de personalidad como el retraimiento social o la introversión (Müller y otros, 2022; Martínez & Fernández, 2019). Consiste en promover el aprendizaje del uso correcto de las pantallas a través de la psicoeducación, no solo para los adolescentes sino también para sus familias y educadores, ya que es primordial que se brinde orientación sobre el manejo adecuado de la tecnología, se realice una supervisión efectiva, se evite dramatizar y se ajusten los enfoques educativos a las necesidades específicas de cada hijo o estudiantes (Neus y otros, 2024).

Según, Tello & Martínez (2023) en su investigación destaca que los adolescentes actualmente poseen una cantidad significativa de dispositivos electrónicos, dado que el teléfono celular es el más común. Pese a que la mayoría de ellos lo utilizan una hora o menos al día, es preocupante que el uso de Internet se destine principalmente al ocio en lugar de fines educativos. Lo que resulta que la tecnología podría estar siendo utilizada de manera inadecuada, lo que podría ser perjudicial para el aprendizaje.

Las redes sociales también son herramientas ampliamente utilizadas por los adolescentes, el manejo excesivo e inapropiado de estas redes pueden provocar síntomas adictivos y cambios en la vida cotidiana de los adolescentes como en su identidad, lo que significa que tienen dificultades para establecer conversaciones o socializar. El uso desmedido de las redes sociales puede generar una dependencia tal que los individuos sientan la necesidad de acceder a ellas en cualquier momento y lugar, descuidando otras actividades y ocasionando problemas en su salud mental (Álvarez & Martín, 2021).

Díaz y otros, (2022) nos informa que las redes sociales son plataformas que ofrecen a los jóvenes la oportunidad de discutir temas importantes y significativos en su vida cotidiana. Al interactuar en grupos, comentar publicaciones, dar “me gusta” y compartir contenido, muchos adolescentes sienten que pertenecen a una comunidad y que su voz es escuchada. Sin embargo, esta conexión también puede llevar a que algunos jóvenes adopten conductas de riesgo que al mismo modo afecten a las demás personas, creando problemas en su futuro.

2.2.4 Riesgos

A pesar de que las redes sociales son herramientas poderosas para acceder a información y facilitar la comunicación, el uso excesivo de Internet puede acarrear problemas graves. Por siguiente, mencionaré algunos de estos riesgos:

Pasar más de seis horas al día en línea puede contribuir a un uso problemático de las redes sociales por los adolescentes, lo que a menudo resulta en un bajo rendimiento escolar (Rios, 2021).

Ocasionan molestias que afectan a nuestra salud como dolor en el cuello, disminución de la visión (nitidez en la visión) y tensiones musculares, especialmente en la cabeza, el cuello y los brazos. También se ven afectadas las articulaciones, como la muñeca y el dedo pulgar (Montoya, 2022).

La obesidad y el sedentarismo pueden dar lugar a serios problemas de salud que amenazan la vida (Ajila y otros, 2024), estas condiciones afectan la percepción que las personas tienen de su cuerpo, también pueden provocar trastornos alimentarios y aumentar el riesgo de desarrollar un Trastorno de Conducta Alimentaria (TCA) (Restrepo & Casteñeda, 2020).

El sedentarismo puede llevar a un deterioro de la salud física, incluyendo problemas posturales y musculares, y también afecta el ámbito social, manifestándose en un debilitamiento de las relaciones entre las personas (Tello & Martínez, 2023).

Small y otros (2020), nos comenta que causa la baja autoestima, aislamiento social y una dependencia crónica a largo plazo.

Li y otros (2021) identifican que el uso prolongado de plataformas digitales se correlaciona con dificultades en las relaciones, así como con altos niveles de ansiedad, depresión y soledad. También se presentan riesgos psicosociales, como el acoso cibernético (Manrique, 2020), la suplantación de identidad y la potencial victimización.

2.2.5 Factores

Al igual que otros trastornos adictivos, el desarrollo de una dependencia psicológica a Internet está influenciado por diversos factores, siendo el género uno de los más principales. Varias investigaciones indican que hay diferencias significativas en la manera en que varones y mujeres tienden a desarrollar esta adicción a Internet (Tang y otros, 2017). Como en el caso de las mujeres tienden a hacerlo a través de interacciones sociales, mientras que los hombres suelen involucrarse en comportamientos adictivos a través de juegos en línea.

Distintos estudios han observado que las mujeres son más propensas a desarrollar adicción a las redes sociales, mientras que los hombres muestran una mayor inclinación hacia los videojuegos en línea. Estas diferencias reflejan las motivaciones que tienen para usar Internet, pues podemos decir que las mujeres valoran más las relaciones interpersonales y utilizan Internet para comunicarse puede ser con personas anónimas o cercanas, con el fin de compartir emociones y sentimientos, en cambio, los hombres a menudo buscan experiencias relacionadas con el poder o la exploración de fantasías sexuales utilizando el Internet (Tang y otros, 2017).

También, uno de los factores que es importante mencionar el **estilo de afrontamiento**, porque se han observado que los hombres son más propensos a las distracciones emocionales y a emplear estrategias, lo que los lleva a usar como los juegos para escapar o evadir de sus problemas (Noguti y otros, 2019). Por otro lado, tenemos a los **factores de riesgo individuales**, la adicción a internet está relacionada

con aspectos como la autoestima, la percepción de uno mismo, la falta de control de los impulsos, la gestión sobre el estrés, lo que puede contribuir a la aparición de la vigorexia que es un Trastorno de Conducta Alimentaria que ha aumentado notablemente en estos últimos años en su incidencia, afectando especialmente a los adolescentes. Este incremento está vinculado al descontento con la propia imagen, influenciado por la presión ejercida por los medios y las redes sociales, que a menudo promueven estándares de belleza considerados "perfectos". En efecto, la falta de comprensión sobre la seriedad de esta patología agrava la situación y lleva a más adolescentes a involucrarse en conductas de riesgo (Herrero y otros, 2021).

A nivel global, las cifras de diagnósticos de trastornos alimentarios en adolescentes que se han registrado son alarmantes. Al mismo tiempo, el acceso generalizado a Internet y a las redes sociales entre los jóvenes facilita en su uso e interacción, lo que potencialmente se les atribuye parte de la responsabilidad en esta relación (Alvarado y otros, 2024).

En cuanto a los **factores familiares**, como los conflictos familiares, las inseguridades y las dinámicas del hogar, estos factores pueden contribuir al desarrollo de problemas de adicción al Internet. Por otro lado, en el ámbito psicosocial la cultura tecnológica de un país puede aumentar la probabilidad de que los adolescentes desarrollen niveles más altos de dependencia al Internet (Estrada y otros, 2021).

La cantidad de horas que niños y jóvenes dedican a los video juegos resalta la necesidad de equilibrar su tiempo con actividades educativas que fomenten la interacción social y ofrezcan experiencias enriquecedoras, evitando así el ensimismamiento asociado al uso excesivo de consolas, es así que esta recomendación de diversificar actividades de manera realista es aplicable también a las prácticas de comunicación que ofrece Internet. Hace unos años atrás el riesgo de aislamiento se intensificó de manera inesperada cuando, en marzo del 2020 se cerraron las escuelas y muchísimas actividades a causa de la pandemia de COVID-19. Por ello, revertir esta situación debería ser una prioridad en las políticas culturales de la postpandemia (Abbas, 2014).

2.2.6 Actividad física y el ejercicio

Desde la antigüedad, en la época Hipocrática se ha reconocido que la actividad física como un componente fundamental para el bienestar y estado de salud de las personas. Puesto que, se han recomendado tanto la actividad física como el ejercicio como parte de un enfoque médico desde hace mucho tiempo, hasta hoy en día. Por lo tanto, en el siglo XX, surgió el lema “el ejercicio es medicina”, respaldado por estudios epidemiológicos que evidencian que la actividad física puede reducir la incidencia de diversas enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardíacas, diabetes, accidentes cerebrovasculares y varios tipos de cáncer, esto ha llevado a que el ejercicio se considere una parte integral de la terapia médica moderna (Carrillo, 2020).

Desde el 2004, la Organización mundial de la Salud (OMS), ha promovido una estrategia global sobre dieta, actividad física y salud, con el objetivo de combatir la obesidad y la inactividad Física. Según la OMS, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía en el ser humano. Además, se incluyen actividades realizadas en el tiempo libre como la que se lleva a cabo para desplazarse o en el trabajo (OMS, 2024).

Se encuentran un sinnúmero de actividades físicas las que nos benefician, como el aumento de la autoconfianza, la aceptación, la autoestima, la participación, entre otros. También se ha demostrado que la actividad física puede aumentar la producción de las llamadas "hormonas de la felicidad" (Galindo & Losada, 2023). De acuerdo con Jacho (2023), nos comenta que aquellos que valoran la actividad física tienden a adaptarse mejor a diversas situaciones, mejorar su autoconcepto, generar emociones positivas y fortalecer sus capacidades emocionales.

Actualmente, hay una creciente preocupación por el hecho de que muchos jóvenes entre 10 y 16 años están abandonando las actividades físicas en favor del uso de redes sociales y dispositivos móviles. Estudios recientes evidencian que el 93% de los adolescentes poseen un teléfono inteligente, y el 84% tiene al menos un perfil en una red social (Pizzo y otros, 2020). Una de las principales razones para el uso de Internet entre los jóvenes incluyen los juegos en línea, búsqueda de información académica, y, en mayor medida, las redes sociales (Kumar y otros, 2022).

Asimismo, se ha observado que el incremento de tiempo frente a las pantallas desde una edad temprana puede resultar en retrasos en el desarrollo de habilidades lingüísticas, cognitivas y psicosociales, así como en una disminución de la actividad física y un aumento del sedentarismo (García y otros, 2023). Por lo tanto, la práctica permanente de la actividad física en diferentes ambientes y entornos se genera como un hábito que es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los adolescentes (Calvo y otros, 2024).

Según la OMS, menciona que los adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa cada día, a fin de mantener una salud estable y minimizar el riesgo de enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares y la obesidad (OMS, 2020). Por otra parte, el ejercicio se considera una forma de actividad física que es organizada y tiene un propósito específico, lo cual promueve la salud física y un impacto positivo en la salud mental de los jóvenes.

Los beneficios de hacer ejercicio de manera regular son numerosos se incluyen el aumento de la fuerza y resistencia, la mejora de la salud ósea y muscular, y el control de peso. También, el ejercicio contribuye a reducir la ansiedad y el estrés, lo que puede llevar a un mayor bienestar general y a un aumento de la autoestima y el rendimiento académico. Los adolescentes que están activos tienden a ser menos propensos a participar en conductas de riesgo. Así pues, un estilo de vida sedentario puede incrementar el riesgo de problemas de salud mental, diabetes tipo 2, obesidad y elevar la probabilidad de desarrollar enfermedades en la adultez (Bazoni y otros, 2024).

2.3 Bases conceptuales

Adolescente: Cualquier persona que está atravesando la etapa de la pubertad, pero que todavía no ha alcanzado la adultez. Durante este periodo, la OMS define entre los 10 y 19 años, el individuo experimenta una serie de cambios hormonales, físicos y de desarrollo que lo llevan hacia la edad adulta. Esta etapa se divide en dos fases: la adolescencia temprana (de 12 a 14 años) y la adolescencia tardía (de 15 a 19 años).

Internet. Es una red mundial de ordenadores diseñadas para facilitar un intercambio libre de información entre sus usuarios.

Adicción a Internet. Trastorno donde se caracteriza por un uso excesivo de Internet, que resulta en largas horas de conexión y una conducta anormal en su uso. Las personas

afectadas suelen descuidar sus responsabilidades sociales, académicas y laborales, además de aislarse de su entorno.

Actividad física. Comprende cualquier movimiento corporal que genere un gasto energético a través de contracciones musculares.

Actividad física vigorosa. Son aquellas actividades que requieren un esfuerzo físico intenso y provocan un aumento notable en la frecuencia cardíaca y la respiración.

Actividad física moderada. Implica un esfuerzo físico de nivel medio, generalmente asociado a actividades aeróbicas. Este tipo de ejercicio se puede realizar durante períodos más prolongados sin causar un cansancio extremo.

Actividad de caminata. Involucra cualquier forma de caminar, que puede categorizarse en caminatas para transporte (por ejemplo, ir de casa a la escuela), recreativas (por placer) y ejercicio (con el fin de mejorar la salud).

Actividad sedentaria. Consiste en cualquier actividad que requiere estar sentado o acostado por periodos largos y que demanda un mínimo esfuerzo físico, sin movimiento funcional.

Ejercicio físico. Es una forma de actividad física que está estructurada y planificada, diseñada específicamente para mejorar o mantener la salud.

Frecuencia. Es la medida que contabiliza el número de repeticiones de un evento, suceso periódico o fenómeno en un tiempo determinado.

Intensidad. Según la OMS, la intensidad se describe como la percepción subjetiva de tan arduo o cuán “duramente” resulta una actividad física para la persona que la realiza.

Duración. Al plazo de tiempo que se dedica a realizar una actividad física, respondiendo a la pregunta "¿cuánto tiempo?", como ejemplo: 30 minutos. Es importante considerar que realizar actividades de intensidad moderada durante períodos prolongados puede ofrecer beneficios similares a aquellos de actividades vigorosas de menor duración.

METS (Metabolismo Equivalente en Reposo): La cantidad de energía que una persona consume mientras está en reposo, como cuando está sentada. Un MET se utiliza como una medida básica para evaluar la energía consumida en diferentes actividades o ejercicios en comparación con el estado de reposo. Los valores MET permiten

determinar cuán intensas son las distintas actividades físicas que una persona realiza, proporcionando una mejor comprensión de su nivel de esfuerzo.

III

METODOLOGÍA

3.1 Formulación de hipótesis

3.1.1 Hipótesis General

Existe una relación positiva significativa entre el nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E “San Martin de Porres”- Ayacucho, 2025.

3.1.2 Hipótesis Específicas

El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión tolerancia en adolescentes de la I.E “San Martin de Porres”- Ayacucho, 2025.

El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión uso excesivo en adolescentes de la I.E “San Martin de Porres”- Ayacucho, 2025.

El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión retirada en adolescentes de la I.E “San Martin de Porres”- Ayacucho, 2025.

El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión consecuencias negativas en adolescentes de la I.E “San Martin de Porres”- Ayacucho, 2025.

3.2 Variables

V₁. Nivel de actividad física

Dimensiones

Actividad de intensidad vigorosa

Actividad de intensidad moderada

Actividad de intensidad leve

V₂. Adicción a Internet

Dimensiones

Tolerancia

Uso excesivo

Retirada/abstinencia

Consecuencias negativas

3.3 Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
V1. Nivel de actividad física	El nivel de actividad física se refiere a la cantidad, frecuencia e intensidad de las actividades realizadas por una persona en su día a día, clasificadas en diferentes categorías según su esfuerzo y los beneficios para la salud (OMS, 2021).	El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-SF), evalúa el tiempo y la intensidad dedicados a actividades físicas durante la última semana, consta de 7 ítems.	Actividad de intensidad vigorosa	Tiempo y duración dedicado a actividades intensas	1,2	Ordinal Nivel vigoroso/alto: 3 puntos Nivel moderado: 2 puntos Nivel bajo: 1 punto
			Actividad de intensidad moderada	Tiempo dedicado a actividad moderadas	3,4	
			Actividad de intensidad leve	Tiempo dedicado a caminar	5,6	
			Actividad sedentaria	Tiempo de inactividad física	7	
	La adicción al internet es un trastorno caracterizado por el uso excesivo y descontrolado de la red, que interfiere en las actividades cotidianas, relaciones interpersonales y bienestar psicológico del usuario	El Test de Adicción a Internet (TAI), adaptada por Matalinares y otros (2018), compuesto por 19 ítems, la cual evalúa 4 dimensiones: Uso excesivo, Tolerancia, Abstinencia, consecuencias negativas. Los puntajes obtenidos en valúa los patrones de uso,	Uso excesivo	Tiempo dedicado al uso de internet Uso desmedido del internet aislándose social y familiarmente	2,3,4,10	No adicto: 0-30 -Adicto leve: 31-49=1 pts. -Adicto moderado: 50-79= 2pts. -Adicto severo: 80-100= 3pts.
			Tolerancia	Urgencia por optimizar el equipo tecnológico. Necesidad de aumentar el tiempo de uso	8,9,10,12, 13,14,15 16,17,18,19	

V2. Adicción al internet	(Matalinares y otros, 2014).	así como los efectos negativos del internet en diferentes áreas de la vida.	Retirada/Abstinencia	Ansiedad por no conectarse	1,7	
			Consecuencias negativas	Impacto en relaciones sociales Bajo rendimiento académico o laboral.	5,6	

3.4 Tipo y nivel de investigación

Tipo. Básica

La investigación básica como también conocida investigación pura o fundamental, se enfoca en comprender, descubrir principios y conceptos fundamentales dentro de un área de conocimiento específica. También, tiene como objetivo ofrecer una comprensión de manera clara y objetiva de los fenómenos sociales y naturales sin considerar cómo se pueden aplicar en situaciones prácticas. Generalmente, esta investigación se lleva a cabo sin un objetivo inmediato de resolver un problema específico (Vázquez y otros, 2023).

Nivel. Correlacional

En esta investigación se centran en describir y analizar las relaciones que existen entre diferentes variables sin necesidad de tener que manipularlas (Haro y otros, 2024). En nuestra investigación tiene como objetivo analizar la existencia de una relación entre la actividad física y la Adicción al Internet. De acuerdo con Vizcaíno y otros, (2023) las investigaciones correlacionales resultan útil para recolectar datos vinculados a las variables de interés. Se pueden utilizar diversas metodologías para llevar a cabo este proceso, como la observación de manera directa, el análisis de registros, la aplicación de cuestionarios o/y encuestas y las bases de datos preexistentes.

3.5 Métodos

Hipotético deductivo

El método hipotético también conocido como deductivo se basa en la formulación de hipótesis a partir de teorías establecidas, las cuales se verifican mediante el análisis de datos obtenidos y la observación. Según lo expuesto Alan & Cortez (2017) este proceso de investigación comienza con la observación de un fenómeno o problema, lo que lleva a la propuesta de formular una hipótesis, mediante este proceso deductivo se deduce supuestas implicaciones de estas hipótesis, las cuales se someterán posteriormente al análisis para confirmar o rechazar las hipótesis que fueron propuestos al momento de iniciar.

3.6 Diseño de investigación

Descriptivo correlacional

En este diseño de investigación tiene como objetivo analizar y describir las relaciones entre diferentes variables sin tener que ser manipuladas. En esta investigación, se analizará la correlación entre el nivel de la actividad física y la adicción al internet. Tal como nos señala Vázquez y otros (2023) en esta metodología, se mide la relación entre las variables sin ningún tipo de manipulación, lo que implica que no se puede inferir ninguna causalidad. “La investigación correlacional es importante en la investigación científica porque permite a los investigadores explorar la relación entre dos o más variables” (Vázquez y otros, 2023, pg.30).

La investigación correlacional ofrece ventajas al permitir el reconocimiento de patrones sin interferir en las condiciones naturales de la población o los participantes (Castañeda y otros, 2020), “en su lugar, se observan y registran de manera natural tal como existen en el entorno real o se recopilan datos preexistentes” (Vizcaíno et al., 2023, p. 9740). Además, Montes y otros (2021), nos comenta que este enfoque facilita la recolección de datos de diferentes grupos etarios y contribuye al desarrollo en la evaluación estricta de la investigación, lo que resulta en hallazgos significativos en contextos reales y asegura una alta representatividad de los resultados.

3.7 Población y muestra

Según Condori (2020) la población es “unidades de análisis o elementos accesibles que pertenecen al contexto específico donde se lleva a cabo el estudio” (p. 3). Asimismo, Hernández y otros (2016), que en un estudio investigativo nos comenta que, en una investigación, la población representa al conjunto que tienen en común algunas características y que estas necesitan ser evaluadas. Nuestra población estuvo conformada por 100 estudiantes de educación secundaria de la Institución educativa “San Martín de Porres” matriculados el año 2025, como se muestra en la tabla:

Tabla 1

Población de estudiantes de la I.E “San Martín de Porres”- Ayacucho, 2025

I.E “San Martín de Porres”-Secundaria	
Sección	Cantidad
4° A	25
4° B	23

4° C	25
4° D	27
Total	100

Nota: Ficha de matrícula - 2025

Por lo que nuestra muestra lo conformó por 40 estudiantes de la I.E “San Martín de Porres”, educación secundaria, lo que correspondió a un muestreo no probabilístico. Tomando en cuenta los:

Criterios de inclusión y exclusión

Se utilizó estos criterios ya que nos permite seleccionar los casos disponibles, por lo que le facilita al investigador el acceso de datos de sus participantes tal como menciona. (Otzen & Manterola, 2017).

Tabla 2

Criterios de inclusión y exclusión de estudiantes de la I.E “San Martín de Porres”- Ayacucho, 2025

Criterio	Inclusión	Exclusión
Edad	De 15 a 19 años	Años >15 Y <19
Asistencia	Asistencia permanente	Asistencia no permanente
Instrumento	Completar todo el instrumento	Que no completen todo el instrumento

Nota: Criterios tomados para la selección de muestra

Muestra

Nuestra muestra estuvo conformada por 40 estudiantes del cuarto grado correspondientes al nivel secundario de la I.E “San Martín de Porres”, lo que nos indica que es una parte que representa a la población de los estudiantes en general. Tal como señala Condori (2020); la muestra es “la parte representativa de la investigación, con las mismas características generales de la población” (p. 3). Lo que nos da entender que la parte representativa de la población, muestra, comparten características comunes.

Muestreo no probabilístico

Según Condori (2020) señala que este tipo de muestreo consiste en seleccionar la muestra con base en criterios específicos como: disponibilidad,

características físicas o condiciones particulares. En esta investigación se aplicó este tipo de muestreo, porque la muestra será elegida intencionalmente considerando algunos criterios de selección como la edad y la permanencia en la I.E; asegurando que cumplan con los requisitos necesarios para responder a los cuestionarios. Si bien no todos los adolescentes tendrán igual probabilidad de ser seleccionados, se buscó garantizar que la muestra sea representativa.

3.8 Técnicas e instrumentos

Técnicas: Encuestas

En la presente investigación se utilizará la técnica de la encuesta que nos permitirá obtener datos de la opinión de los estudiantes sobre el nivel de actividad física y la adicción al Internet. Tal como define Medina y otros (2023), este tipo de técnica está diseñada para recoger datos de la muestra durante el desarrollo de investigación, las encuestas son sencillas y de fácil manejo, que los investigadores los usan para obtener datos de diferentes campos.

Asimismo, las encuestas se utilizan mayormente en investigaciones descriptivas, donde se recoge información de la muestra que representa a dicha población. Existen 2 tipos de encuestas las estructuradas o no estructuradas, ambas brindan información sumamente importante sobre la situación estudiada (Vázquez y otros, 2023)

Instrumentos

Para Medina y otros (2023), los instrumentos son recursos fundamentales que permiten al investigador recopilar información necesaria, siendo ampliamente utilizados en diversos ámbitos como en el campo educacional, investigativo y otros sectores.

Nuestro instrumento fue los cuestionarios, lo cual nos ayudarán a recolectar datos. Meneses (2016), nos da a conocer que el cuestionario es una “herramienta específicamente diseñada para la administración de las preguntas, organizada o no en escalas o índices, que a veces se extraen de la reproducción de ítems provenientes de test estandarizados y baremados” (p. 11). Nuestros cuestionarios que empleamos han sido creadas y validadas por diferentes autores mostrando la confiabilidad de estos. Para nuestro estudio se utilizó dos cuestionarios:

a) **Cuestionario internacional de actividad física, versión corta**

Hoy en día la actividad física es primordial como estrategia para la salud pública como también en los programas que estos ofrecen, ya que la actividad física trae consigo beneficios óptimos para el ser humano. Es por ello que surgió el cuestionario; “International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)” que en español vendría ser “Cuestionario Internacional de actividad física”; este instrumento tiene como propósito los criterios utilizados para evaluar la actividad física realizada (Carrera, 2017). El cuestionario presenta dos versiones:

Versión larga. Donde la información que se obtiene es con mayor detalle y sirven para aquellos estudios que utilizan sus dimensiones como la actividad sedentaria, actividades por su trabajo, la inactividad, actividades de mantenimiento de hogar y el transporte

Versión corta. Compuesta por 7 ítems, las que nos da conocer el nivel de actividad física que tiene el individuo, ya sea nivel moderado, alto, bajo/caminata, o actividad sedentaria. Se dan uso en investigaciones de monitoreo y vigilia de la muestra a estudiar. Asimismo, Palma y otros (2022), esta versión nos da a conocer la frecuencia, duración y la intensidad de actividad física que realiza el ser humano conformada en los últimos 7 días.

En diversas investigaciones hacen uso del IPAQ en versión corta ya que esta no es tan compleja ni extensa como la versión larga. Sin embargo, las dos versiones las mismas características de la actividad física: la intensidad ya sea leve, moderada o vigoroso, la frecuencia los días por semana que realiza actividad física y la duración, el tiempo que dedica(Alarcón & Mendez, 2022).

En nuestra investigación se utilizará la versión corta del IPAQ, para la obtención de datos acerca del nivel de actividad física de los estudiantes de la I.E “San Martín de Porres”

b) **Test de adicción al internet.** De Young (1998) adaptada Matalinares y otros (2014)

Este test analiza la adicción al internet mediante 4 dimensiones: uso excesivo, tolerancia, abstinencia y consecuencias negativas. Además, el test mide el grado de involucramiento de la persona con la computadora por lo que clasifica

la conducta adictiva a través de niveles: muy alto, alto, medio, bajo, muy bajo. Ha sido utilizado en investigaciones en el campo educativo, social y clínico (Florez, 2020).

La adicción a internet se aborda de manera integral, incluyendo 4 principales dimensiones relacionados con la conducta compulsiva estas se describen de la siguiente manera según Young (1998):

Uso excesivo. Es cuando se relaciona con la pérdida de la noción del tiempo, que es la característica inicial del problema. La persona no puede controlar el deseo de conectarse a internet, aislándose o dejando las actividades sociales como familiares, y dedicando más tiempo del planeado a estar en línea.

Tolerancia. Implica la necesidad de obtener mejores dispositivos, nuevos programas o más horas de conexión. Esto surge como una respuesta compulsiva para calmar la ansiedad de no estar en conexión o simplemente es una manera de confrontar contextos estresantes de vida diaria, reemplazándolas con el uso del internet.

Abstinencia o retirada. Se manifiesta a través de sentimientos de enojo, ansiedad o depresión, cuando no se tiene acceso a la computadora, lo que afecta los pensamientos, emociones, sentimientos o motivaciones, y disminuye el intervalo entre sesiones de conexión.

Consecuencias negativas. Incluye conflictos, engaños, bajo desempeño, aislamiento social, fatiga y negligencia en actividades del hogar, derivados del tiempo excesivo dedicado a estar conectado.

En nuestro contexto peruano con el objetivo de promover el instrumento y nos permita conocer los casos de adicción al Internet los autores Matalinares y otros (2014) adaptaron el instrumento a nivel nacional.

El test consta de 19 ítems cada ítem tienen 6 alternativas con los siguientes puntajes: 0= nunca a 5 pts.=siempre, según la frecuencia de uso: nunca, rara vez, ocasionalmente, con frecuencia, muy a menudo y siempre.

3.9 Validez y confiabilidad de los instrumentos

Validez

Según Corral (2022), radica en su capacidad para reflejar de manera precisa la realidad y en la fiabilidad de la información obtenida a través de los datos recopilados. Esto se relaciona con la eficacia y exactitud del instrumento al medir los indicadores de las variables. Asimismo Marroquín (2013), el grado en que un instrumento evalúa con precisión la variable que se pretende medir se denomina “validez”.

Para la validación de los instrumentos, cuestionario internacional de actividad física (IPAQ-SF) Y Test de adicción al internet de Young (1998) adaptada Matalinares y otros (2014), se realizó la consulta a tres expertos. Que dieron a conocer su opinión mediante los criterios de evaluación. Dando a conocer que ambos cuestionarios son aplicables para la investigación.

EVALUADOR EXPERTO	ESTADO
EVALUADOR 1	Aplicable
EVALUADOR 2	Aplicable
EVALUADOR 3	Aplicabe

Confiabilidad

Para Corral (2022), se refiere a la precisión y exactitud de las técnicas, instrumentos y procedimientos utilizados para la recolección de datos, así como a su consistencia y capacidad de ser reproducidos o replicados. En las investigaciones cuantitativas, la confiabilidad relacionada con la capacidad de los instrumentos para proporcionar información precisa y consistente. Esto implica que el instrumento debe generar resultados o respuestas similares cuando se aplica repetidamente a la misma muestra bajo condiciones similares. En otras palabras, es el grado de fiabilidad y coherencia de un instrumento (Marroquín, 2013).

En el caso de nuestros instrumentos, sus creadores de los instrumentos, han demostrado de manera recurrente su confiabilidad y estabilidad. Para validar cada uno de ellos, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach.

El IPAQ-SF ha sido validado internacionalmente en 14 centros ubicados en 12 países y constituye el eje principal de un proyecto de demostración que abarca 24 naciones. Los resultados indican que el coeficiente de correlación de Spearman alcanzó el 75%, con un rango de 0,88 a 0,32, superando el umbral de 0,65. Esto nos da a entender que el IPAQ-SF es una herramienta adecuada para evaluar el Nivel de Actividad Física (NAF) en personas de entre 18 y 65 años (Alarcón & Méndez, 2022; Jiménez & Tamayo, 2019). Por otro lado, a nivel nacional, el instrumento también ha sido utilizado en diversos estudios, así como en el estudio de Lecca (2019) que demostró su confiabilidad, mediante el Alfa de Cronbach, reportando un valor de 0,74.

La confiabilidad del Test de Adicción al Internet (TAI) De Young (1998) fueron evaluadas a nivel nacional, y los resultados indicaron que el test presenta una confiabilidad total moderada con un coeficiente de 0.870 (Matalinares y otros, 2014).

Los instrumentos que fueron validados serán sometidos a una prueba piloto conformado por 20 estudiantes, lo cual se procesarán a través del Alfa de Cronbach e indicará la confiabilidad de los instrumentos

- a) Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ-SF) = ,786
- b) Test de Adicción a Internet (TAI)= ,906

3.10 Técnicas de procesamientos de datos

Los datos recopilados serán procesados utilizando hojas de cálculo en Excel y analizados con el software estadístico SPSS, versión 27. El análisis descriptivo se organizará y presentará mediante tablas cruzadas para facilitar la interpretación de las tendencias y patrones observados en la investigación. Para el análisis inferencial, se iniciará evaluando la normalidad de los datos mediante pruebas estadísticas adecuadas.

3.11 Aspectos éticos

En la investigación "Nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E. 'San Martín de Porres' - Ayacucho, 2024", se garantizará el consentimiento informado de los participantes y de la institución educativa para la ejecución del estudio, la confidencialidad y anonimato de los datos, la voluntariedad de participación y el respeto por los derechos de los adolescentes. Además, el estudio será aprobado por un comité ético, cumpliendo con las normativas vigentes y los principios de ética en investigación científica.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados a nivel descriptivo

Tabla 3

Nivel de actividad física

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	2,5%
Moderado	4	10,0%
Vigoroso	35	87,5%
Total	40	100%

Nota. Datos obtenidos de la evaluación a los adolescentes de I.E “San Martín de Porras”

En la tabla 3, se observa que la mayoría de los estudiantes se ubica en el nivel vigoroso (35 adolescentes), representando el 87,5% del total, un porcentaje menor con 10% (4 adolescentes) realiza actividad física a un nivel moderado y solo 1 adolescente (2,5%) presenta un nivel bajo de actividad física. Estos resultados nos indican una tendencia alta hacia niveles altos de actividad física del total de los adolescentes evaluados.

Tabla 4

Nivel de adicción al internet y sus dimensiones en adolescentes

	Adicción a Internet		Tolerancia		Uso excesivo		Retirada		Consecuencias negativas	
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	35	87,5	20	50	32	80	26	65	26	65
Medio	5	12,5	19	47,5	8	20	14	35	14	35
Alto	-	-	1	2,5	-	-	-	-	-	-
Total	40	100	40	100	40	100	40	100	40	100

Nota. Datos obtenidos de la evaluación aplicada a los adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras”.

En Tabla 4 se observa que, respecto a la variable adicción a internet, la mayoría de los adolescentes, 35 de ellos, representando el 87,5%, presentan bajos signos de adicción al internet y solo 5 adolescentes (12,5%) se ubican en el nivel medio y no se registraron casos de nivel alto de adicción. Con respecto a las dimensiones específicas de la variable, en la dimensión tolerancia, el 50% de los adolescentes (20 estudiantes) se ubicó en el nivel bajo, mientras que 47,5% (19 estudiantes) presentaron un nivel leve o media y solo 1 adolescente (2,5%) mostró un nivel alto.

Por otro lado, en la dimensión, uso excesivo, la mayoría, 32 adolescentes (80%) muestran un nivel bajo, mientras que 8 adolescentes (20%) presentaron un nivel medio; en cuanto a la dimensión, retirada, el 26 adolescente (65%), se encuentran en nivel bajo, mientras que el 14 adolescente (35%) se ubicaron en nivel medio y por último en la dimensión consecuencias negativas, 26 adolescentes (65%) se encuentran en nivel bajo, mientras que 14 (35%), se ubican en nivel medio.

Estos resultados indican que la gran parte de los adolescentes presentan niveles bajos en las 4 dimensiones, aunque hay una mayor distribución de adolescentes en algunas dimensiones como es retira y tolerancia, ubicadas en nivel medio, lo cual podría considerarse una señal de alerta.

Tabla 5

Relación entre el nivel de actividad física y la adicción al internet

Nivel de actividad física		Adicción a Internet		
		Bajo	Medio	Total
Bajo	f	1	0	1
	% f	2,5	0%	2,5%
Moderado	f	0	4	4
	% f	0%	10%	10%
Vigoroso	f	34	1	35
	% f	85%	2.5%	87,5%
Total	f	35	5	40
	% f	87,5%	12,5%	100,0%

Nota: Elaboración propia

La tabla 5, muestra una relación muy relevante entre el nivel de actividad física y la adicción al internet en los adolescentes evaluados. Se muestra que una gran parte significativa, el 87,5%, presenta un nivel de actividad física vigoroso mientras que, solo el 2,5% presenta un nivel medio de adicción. Se observa que, existe una relación inversa

entre ambas variables, lo que indica, que a mayor nivel de actividad física menor será la tendencia a la adicción al internet. Esta relación nos indica que los estudiantes que practican actividad física y son más activos presentan una menor tendencia hacia el Internet realizando un uso adecuado.

Tabla 6

Relación entre el nivel de actividad física y la dimensión tolerancia

Nivel de actividad física		Tolerancia			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Bajo	f	1	0	0	1
	% f	2,5%	0,0%	0,0%	2,5%
Moderado	f	0	3	1	4
	% f	0,0%	7,5%	2,5%	10%
Vigoroso	f	19	16	0	35
	% f	47,5%	40,0%	0,0%	87,5%
Total	f	20	19	1	40
	% f	50,0%	47,5%	2,5%	100,0%

Nota. Elaboración propia

En la tabla 6, se muestra una relación relevante entre el nivel de actividad física y la dimensión tolerancia al uso del internet en los adolescentes evaluados, donde una mayoría significativa, el 50%, se encuentra en el “nivel bajo” de tolerancia, mientras que el 87,5% alcanza el “nivel vigoroso”. En ese sentido podemos deducir que existe una correlación inversa, en donde los adolescentes que realizan actividad física muy a menudo de manera vigorosa tienden a mostrar bajos niveles de tolerancia, lo que indica que no sienten una necesidad de permanecer más tiempo conectados al Internet.

Tabla 7

Relación entre el nivel de actividad física y la dimensión uso excesivo

Nivel de actividad física		Uso excesivo		Total
		Bajo	Medio	
Bajo	f	1	0	1
	% f	2,5%	0,0%	2,5%
Moderado	f	1	3	4
	% f	2,5%	7,5%	10,0%
Vigoroso	f	30	5	35
	% f	75,0%	12,5%	87,5%
Total	f	32	8	40
	% f	80,0%	20,0%	100,0%

Nota. Elaboración propia

En la Tabla 7 se muestra datos importantes sobre el uso excesivo del internet y el nivel de actividad física en los adolescentes. Se observa que una gran mayoría, el 80%, se encuentra en el nivel bajo de uso excesivo mientras que el 87,5%, alcanza un nivel vigoroso de actividad física. En ese sentido podemos deducir que existe una correlación inversa, en donde los adolescentes que realizan actividad física vigorosamente tienden a mostrar bajos niveles de uso excesivo. Ello se evidencia en que la gran mayoría de quienes se ubican en un nivel bajo de uso excesivo pertenecen justamente al grupo con nivel vigoroso en actividad física.

Tabla 8

Relación entre el nivel de actividad física y la dimensión Retirada

Nivel de actividad física		Retirada		
		Bajo	Medio	Total
Bajo	f	1	0	1
	% f	2,5%	0,0%	2,5%
Moderado	f	0	4	4
	% f	0,0%	10,0%	10,0%
Vigoroso	f	25	10	35
	% f	62,5%	25,0%	87,5%
Total	f	26	14	40
	% f	65,0%	35,0%	100,0%

Nota. Elaboración propia

En la Tabla 8, se presentan datos importantes entre la dimensión retirada y el nivel de actividad física en los adolescentes. Se observa que una gran mayoría, el 65%, se encuentra en el nivel bajo de retirada, mientras que el 87,5% alcanza un nivel vigoroso de actividad física.

En ese sentido, podemos deducir que existe una relación inversa entre ambas variables, donde los adolescentes que practican actividad física vigorosa tienden a mostrar menores manifestaciones de retirada, como ansiedad, depresión, etc. cuando no pueden acceder a internet. Ello se evidencia en que la mayoría de quienes presentan un nivel bajo de retirada pertenecen al grupo con mayor intensidad de actividad física.

Tabla 9

Relación entre el nivel de actividad física y la dimensión Consecuencias negativas

Nivel de actividad física	Consecuencias negativas		
	Bajo	Medio	Total

Bajo	f	1	0	1
	% f	2,5%	0,0%	2,5%
Moderado	f	0	4	4
	% f	0,0%	10,0%	10,0%
Vigoroso	f	25	10	35
	% f	62,5%	25,0%	87,5%
Total	f	26	14	40
	% f	65,0%	35,0%	100,0%

Nota. Elaboración propia

En la Tabla 9, se presentan datos relevantes entre la dimensión consecuencias negativas y el nivel de actividad física en los adolescentes. Se evidencia que una gran mayoría, el 65%, se encuentra en el nivel bajo de consecuencias negativas, mientras que el 87,5% de los evaluados presentan un nivel vigoroso de actividad física.

Esto permite deducir una relación inversa entre ambas variables, donde los adolescentes con mayor nivel de actividad física tienden a mostrar menos consecuencias negativas por el uso del internet. Ello se hace evidente al observar que la mayoría de quienes se ubican en el nivel bajo de consecuencias negativas también pertenecen al grupo con actividad física vigorosa.

4.2 Resultado a nivel inferencial

4.2.1 Prueba de normalidad de variables

Hipótesis de normalidad

H_0 = Los datos tienen una distribución normal = $p > \alpha$

H_a = Los datos no tienen una normalidad = $p \leq \alpha$

Nivel de significancia, $\alpha = 0,05$

$n=40 < 50$, por lo que se utilizará la prueba de Shapiro wilk

Tabla 10

Prueba de Shapiro-Wilk para la normalidad

Variables	Shapiro Wilk		
	Estadísticos	Gf	Sig.
Nivel de actividad física	399	40	,001
Adicción a Internet	389	40	,001

En la tabla 10 se observa que los valores de significancia de $p = 0.001$ para la variable nivel de actividad física y adicción a Internet. Al ser estos valores menores al nivel de

significancia establecido ($\alpha = 0.05$), dicho de otro modo, $p < \alpha$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) que establece que los datos se distribuyen normalmente y se acepta la Hipótesis alterna (H_a)

En ese sentido, los datos no siguen una distribución normal, lo cual justifica el uso del estadígrafo no paramétrico de rho Spearman, adecuada para este tipo de distribución.

4.2.2 Procedimiento de la prueba de la hipótesis

Estadígrafo: Rho de Spearman

Hipótesis de general

H_0 =No existe una relación negativa significativa entre el nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.

H_a = Existe una relación negativa significativa entre el nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.

Tabla 11

Prueba de hipótesis general de la relación de la variable nivel de actividad física y la adicción al internet

		Nivel de actividad física	Adicción al Internet
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,001
		N	40
	Adicción al Internet	Coefficiente de correlación	-,748**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	40

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 11 se presenta los resultados de la prueba de hipótesis general de la relación entre el nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras” - Ayacucho, 2025. El coeficiente de correlación de Rho de Spearman obtenido es = -0,748, lo que indica que hay una correlación negativa fuerte entre ambas variables.

Asimismo, el valor de significancia bilateral es 0,001, lo cual es menor a 0,05 ($p=0,001 < 0,05$) lo que indica que la correlación observada es significativa y se rechaza la hipótesis nula, aceptando a la hipótesis alterna. Por tanto, se puede afirmar con seguridad que existe una relación negativa significativa entre el nivel de actividad física y la adicción al internet en los adolescentes.

Hipótesis específica 1

H₀= El nivel de actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión tolerancia en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.

H_a= El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión tolerancia en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.

Tabla 12

Prueba de hipótesis específica 1 de la relación de la variable nivel de actividad física y la dimensión Tolerancia

		Nivel de actividad física	Tolerancia
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	1,000	-, 267**
	Coeficiente de correlación	.	,096
	Sig. (bilateral)	40	40
	N	40	40
Tolerancia	Coeficiente de correlación	-,267**	1,000
	Sig. (bilateral)	,096	.
	N	40	40

En la Tabla 12 se presentan los resultados de la prueba de hipótesis específica 1a que evalúa la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión tolerancia en adolescentes

de la I.E. “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025. El coeficiente de correlación de Rho de Spearman es de = -0,267, lo que indica que existe correlación negativa débil entre ambas variables.

Asimismo, el valor de significancia bilateral es ,096, lo cual es mayor a 0,05 ($p = 0,096 > 0,05$). Esto indica que la correlación observada no es significativa, por lo tanto, no se puede rechazar la hipótesis nula. En consecuencia, no se puede afirmar que exista una relación significativa entre el nivel de actividad física y la dimensión tolerancia en los adolescentes.

Hipótesis específica 2

H₀= El nivel de actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión uso excesivo en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.

H_a= El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión uso excesivo en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.

Tabla 13

Prueba de hipótesis específica 2 de la relación de la variable nivel de actividad física y la dimensión Uso excesivo

		Nivel de actividad física	Uso excesivo
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	-, 363**
Uso excesivo		N	.021
		Coeficiente de correlación	40
		Sig. (bilateral)	40
		N	-,363**
			1,000

La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la Tabla 13 se observa los resultados de la prueba de hipótesis específica 2, que evalúa la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión uso excesivo en

adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025. El coeficiente de correlación de Rho de Spearman obtenido es de -0,363, lo que indica una correlación negativa moderada entre ambas variables.

Asimismo, el valor de significancia bilateral es 0,021, lo cual es menor que 0,05 ($p = 0,021 < 0,05$), indicando que la correlación observada es estadísticamente significativa. En este sentido, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; por tanto, se puede afirmar que existe una relación negativa significativa entre el nivel de actividad física y la dimensión uso excesivo en los estudiantes adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras”.

Hipótesis específica 3

H₀= El nivel de actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión retirada en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.

H_a= El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión retirada en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.

Tabla 14

Prueba de hipótesis específica 3 de la relación de la variable nivel de actividad física y la dimensión Retirada

		Nivel de actividad física	Retirada
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	1,000	-, 340**
	Coeficiente de correlación	.	,032
	Sig. (bilateral)	40	40
	N	40	40
Retirada	Coeficiente de correlación	-,340**	1,000
	Sig. (bilateral)	,032	.
	N	40	40

La correlación es significativa en el nivel 0,05(bilateral).

En la Tabla 14, se observan los resultados de la prueba de hipótesis específica 3, que evalúa la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión retirada en adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025, se muestra el coeficiente de correlación de Rho de Spearman con valor de -0,340, lo que indica una correlación negativa moderada entre ambas variables.

El valor de significancia bilateral es de 0,032, el cual es menor que 0,05 ($p = 0,032 < 0,05$), por lo que la correlación es significativa, entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, se infiere que existe una relación negativa significativa entre el nivel de actividad física y la dimensión retirada en los estudiantes adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras”.

Hipótesis específica 4

H_0 = El nivel de actividad física no se relaciona significativamente con la dimensión consecuencias negativas en adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.

H_a = El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión consecuencias negativas en adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.

Tabla 15

Prueba de hipótesis específica 1 de la relación de la variable nivel de actividad física y la dimensión consecuencias negativas

		Nivel de actividad física	Consecuencias negativas
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	-, 340**
		N	.032
		N	40
	Consecuencias negativas	Coefficiente de correlación	-,340**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	.032
		N	40

La correlación es significativa en el nivel 0,05(bilateral)

En la Tabla 15 se presentan los resultados de la prueba de hipótesis específica 4, que evalúa la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión consecuencias negativas en adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras” - Ayacucho, 2025, se muestra un coeficiente de correlación de Rho de Spearman con valor de -0,340, lo que indica una correlación negativa moderada entre ambas variables.

El valor de significancia bilateral es de 0,032, el cual es menor que 0,05 ($p = 0,032 < 0,05$), lo que demuestra que la correlación es significativa, por el cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En consecuencia, se puede afirmar que existe una relación negativa significativa entre el nivel de actividad física y la dimensión consecuencias negativas en los estudiantes adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras”.

4.3 Discusión de resultados

Ponce (2011), encontró una correlación negativa entre el tiempo frente a pantallas y la actividad física, $Rho = -0,748$ ($p = 0,000$) señalando que el uso excesivo de computadoras en especial los videojuegos están relacionados una menor práctica de actividad física estos resultados concuerdan con los resultados de la tabla 11, donde se muestra $Rho = -0,748$ ($p = 0,001$), que a su vez también son similares a los resultados de (Rusillo y otros, 2024), donde muestran que los adolescentes con niveles bajos en actividad física tienden a pasar mayor tiempo en el internet, ya sea redes sociales o en buscador de Google, en tal sentido se infiere que los adolescentes que practican constantemente la actividad física, son menos propensos a ser adictos a Internet, esto podría ser debido a la era digital en la cual nos encontramos, en donde se detectó alto porcentaje en el uso de internet 72% (INEI, 2024) en nuestro contexto y mundialmente va en crecimiento como menciona (Shum, 2020), ello podría conllevar a la falta de actividad física por parte de la población adolescente.

Asimismo, en nuestros resultados de las hipótesis específicas refuerzan la relación establecida en el párrafo anterior, en donde en la tabla 13, entre el nivel de actividad física y la dimensión uso excesivo, se obtuvo una correlación negativa moderada ($Rho = -0,363$; $p = 0,021$), mientras que en la dimensión "retirada" y "consecuencias negativas" se encontró una correlación también negativa y significativa ($Rho = -0,340$; $p = 0,032$) estas dimensiones reflejan aspectos del comportamiento adictivo que afectan el equilibrio emocional, rutina diaria y salud física de los adolescentes, lo cual se ve disminuido cuando practican de manera constante la actividad física, ello coincide con el estudio de Ajila y otros (2024), quienes concluyeron que los adolescentes que hacían uso de los videojuegos mostraban una disminución en su bienestar físico, siendo menos propensos a participar en actividades físicas y más vulnerables a alteraciones emocionales que podría conllevar incluso a la agresividad e irritabilidad. Sin embargo, en la dimensión Tolerancia, se identificó una correlación

negativa, $Rho = -0,267$, esta no fue estadísticamente significativa ($p = 0,096 > 0,05$). Este resultado puede deberse a diversos factores externos como la normalización del uso constante del internet en los entornos escolares o sociales e incluso normalizar tener aparatos tecnológicos con internet en las instituciones educativas, lo cual podría dificultar de identificar como una conducta problemática, limitando su relación con el nivel de actividad física.

En comparación con los antecedente nacionales, nuestros hallazgos no coinciden son los resultados a nivel descriptivo de Toribio (2024), quien reportó que el 97.62% de los adolescentes presentaba alto grado de adicción a internet y el 77,62% mostraba niveles bajos de actividad física, en cambio en nuestros resultados descriptivos, tabla 4, se muestra que 87,5 de los adolescentes presentan bajo grado de adicción a Internet y respecto a la actividad física, un 87,5 presentan niveles altos de actividad física, ello podría ser por el lugar en donde se encuentra los adolescentes, en nuestro estudio participaron adolescentes que se encuentran en una zona rural, donde todavía no hay mucho acceso a internet, en cambio en el estudio de toribio (2024), se evaluó a adolescentes que pertenecían a la zona rural, donde hay mayor accesibilidad a internet, asociación entre la adicción, a pesar de estas diferencias ambos resultados, resaltan que mayor nivel de adicción presentaban baja actividad física o viceversa, menor adicción mayor niveles de actividad física. Ello también se alinea con los estudios de Estrada y otros (2024), quienes señalaron una relación negativa significativa entre el trastorno por videojuegos y la motivación hacia la práctica física ($Rho = -0,397$, $p < 0.01$), reforzando la idea de que la dependencia tecnológica afecta a la disponibilidad que uno tiene para realizar cualquier actividad física.

Sin embargo, estudios como el de Idme (2021) y Montoya (2022) no concuerdan con nuestros hallazgos, ya que no encontraron una relación significativa entre el uso excesivo de videojuegos o smartphones y la actividad física. Con respecto al autor Idme (2021) de su estudio “Relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en estudiantes de un colegio nacional en época de pandemia por COVID-19, Arequipa 2021”, las diferencias podrían explicarse por el contexto de pandemia donde las restricciones de medidas de protección afectaron a la práctica normal de actividad física y con respecto al autor Montoya (2022) posiblemente sea por población ya que en su estudio tuvo como muestra a universitarios, la cual pueden tener comportamientos distintos respecto al manejo del tiempo libre y responsabilidades académicas.

CONCLUSIONES

Primera. Existe una correlación negativa significativa ($Rho=-,748$, $p=0,001$) entre el nivel de actividad física y la adicción al internet en los adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras”-Ayacucho, 2025.

Segunda. No existe una relación significativa ($Rho=-,267$; $p=0,096$), entre el nivel de actividad física y la dimensión tolerancia de la adicción al internet en los adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras”-Ayacucho, 2025

Tercera. Existe una correlación negativa significativa ($Rho=-,363$; $p=0,21$) entre el nivel de actividad física y la dimensión uso excesivo en los adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras”-Ayacucho, 2025.

Cuarta. Existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y la dimensión retirada ($Rho=-,340$; $p=0,032$) en los adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras”-Ayacucho, 2025.

Quinta. Existe una relación significativa ($Rho=-,340$; $p=0,032$) entre el nivel de actividad física y la dimensión consecuencias negativas en los adolescentes de la I.E. “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.

RECOMENDACIONES

A los directos de las instituciones educativas, promover actividades físicas como parte de un hábito saludable para reducir la adicción al uso del Internet y realizar charlas sobre el buen uso del internet

A los docentes de Educación Física, incorporar sesiones motivadoras y activas para los adolescentes, con el fin de que tomen interés por la practica de actividad física, resaltando la importancia que este tiene en todos los aspectos y puede ser una de las mejores opciones para contrarrestar la adicción al internet.

A los padres de familia, supervisar el uso responsable de internet en el hogar, estableciendo horarios adecuados y promoviendo la práctica regular de cualquier tipo de actividad física en familia.

A los profesionales en salud, realizar campañas sobre los beneficios de la actividad física y las consecuencias de uso excesivo del internet, como el sedentarismo, ansiedad, depresión o conductas agresivas.

A los estudiantes de la Escuela de educación física, reconocer la importancia de la actividad física como medio preventivo frente a los diversos problemas (sedentarismo, adicción a internet, etc.) que afectan a los escolares. Además, se les exhorta a involucrarse activamente en la investigación de los problemas actuales que enfrentan los estudiantes en las instituciones educativas

Referencias

- Abbas, A. K. (2014). *Inmunología básica Funciones y transformaciones del sistema inmunológico* (4 ed.). (E. E. SL, Ed.) Obtenido de https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/discovery/fulldisplay?context=L&vid=51UCV_INST:UCV&search_scope=MyInst_and_CI&tab=Everything&docid=alma991001257859707001
- Ajila, K. A., Collaguazo, D., Angamarca, E. D., Gutama, V. J., Sigüencia, J., & Yumbra, C. I. (2024). La adicción a los videojuegos cómo afecta el bienestar de la actividad física en estudiante de básica superior. *Polo del Conocimiento*, 9(3), 2700-2716. Obtenido de file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/6814-35192-2-PB.pdf
- Alan, D., & Cortez, L. (2017). *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica*. Editorial UTMACH. Obtenido de <https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiacionCientifica.pdf>
- Alarcón, L. D., & Mendez, N. D. (2022). *Nivel de actividad física en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Lima drante la pandemia por COVID-*. Lima: [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Obtenido de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11563/Nivel_AlarcónTrujillo_Lucio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Alvarado, L., Montenegro, & Karol. (2024). *Relación del uso de las redes sociales y conductas de riesgos de trastornos de la alimentación en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa San Martín de Porres, Magdalena, 2024*. Lima: [Tesis de Licenciatura; universidad César Vallejo]. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/145568/Alvarado_PLM-Montenegro_MK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Álvarez, E., & Martín, C. M. (2021). *Addición a las redes sociales en adolescentes: personalidad y síntomas psicopatológicos*. [Tesis de fin de grado, facultad de Psicología y logopedia]. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/23967/Adiccion%20a%20redes%20sociales%20en%20adolescentes%20personalidad%20y%20síntomas%20psicopatológicos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Araújo, D., De Sousa, I. M., & Monteiro, O. (2023). Práticas disciplinares parentais e dependência da internet em adolescentes. *Revista de Psicologia*, 41(1), 307-34. <https://doi.org/https://doi.org/10.18800/psico.202301.012>

- Barros, R. M., & Marzatti, M. B. (2020). Revisión Sistemática. Adicciones y Violencia Intrafamiliar. *Calidad de Vida y Salud*, 13(Especial), 42-52. Obtenido de <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/262/204>
- Bazoni, L., Pereira, L., Siqueira, L., Louzada, M., De Oliverira, T., Paula, R., . . . lopes, J. (2024). *Mente em equilíbrio: Fortalecendo a Saúde mental na adolescência. Foco*, 17(4), 1-11. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.54751/revistafoco.v17n4-051>
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Ki, S., . . . Blanton, M. (2009). Adicción a Internet: metasíntesis de la investigación cuantitativa de 1996-2006 Quantitative Research. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 203-207. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0102>
- Calvo, M., Realpe, D. L., Zapata, J. S., Guevara, J., & Carrillo, H. A. (2024). Dimensiones de la personalidad y actividad física en escolares adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 129-144. Obtenido de <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/paz.pdf>
- Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(11), 49-54. Obtenido de <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-CuestionarioInternacionalDeActividadFisicaIPAQ-5920688.pdf>
- Carrillo, S. (2020). El ejercicio físico, la actividad física. ¿Cómo continuarlo en tiempo de pandemia? *Revista Costarricense de cardiología*, 22(1), 27-29. Obtenido de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcc/v22s1/1409-4142-rcc-22-s1-27.pdf>
- Castañeda, A., Arbillaga, A., Gutiérrez, B., & Coca, A. (2020). Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-10. Obtenido de <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/ijerph-17-06878.pdf>
- Chávez, M. D., Barcia, M. F., & Reyes, J. G. (2019). Las conductas en adolescentes y su familia ante situaciones de riesgo. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 1-15. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/02/conductas-adolescentes-familia.html>
- Colonio, J. D. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), 1-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Condori, P. (2020). Universo, población y muestra. *Curso Taller*, 1-16. Obtenido de <https://www.academica.org/cporfirio/18.pdf>
- Corral, Y. (2022). Validez y confiabilidad en instrumentos de investigación: una mirada teórica. *Revista ciencias de la educación*, 32(60), 562-586. <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0003-2236-1328>
- Craig, G. J., & Baucum, D. (2009). *Desarrollo psicológico*. Pearson Educación. Obtenido de file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Craig_G_J_Desarrollo_Psicologico.pdf
- De Moragas, M. (2022). *La comunicación y sus cambios: De los orígenes al móvil* (1 ed., Vol. 44). (P. d. València, Ed.)

- Del Barrio, Á., & Portilla, C. (2024). Adolescentes interconectados. Evolución en los últimos años en alumnado de la ESO. *INAFAD*, 1(1), 285-292. <https://doi.org/https://doi.org/10.17060/ijodaep.2024.n1.v1.2664>
- Díaz, M. d., Novalbos, J. P., Rodríguez, A., Santi, M. J., & Belmonte, S. (2022). Redes sociales y ciberacoso en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(2), 62-67. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20960/nh.04180>
- Escobar, E. C., & Llano, M. J. (2024). *Riesgo de adicción al internet y rendimiento académico de una unidad educactiva de Tungurahua*. Ambato: [Tesis de Licenciatura, Universidad Indoamérica]. Obtenido de <https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/6572/1/ESCOBAR%20PALACIOS%20CHRISTIAN%20EFREN%20Y%20LLANO%20VIRACOCHA%20MAYURI%20JISSELA.pdf>
- Estrada, E. G., Ayay, G., Arias, Y. M., Pujaico, J. R., Larico, G. R., & Huamaní, T. C. (2024). Trastorno por videojuegos, hábitos alimentarios y motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica: un estudio transversal. *Retos*, 61, 1080-1090. Obtenido de [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-TrastornoPorVideojuegosHabitosAlimentariosYMotivac-9780212%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-TrastornoPorVideojuegosHabitosAlimentariosYMotivac-9780212%20(1).pdf)
- Estrada, E. G., Zuloaga, M. C., Gallegos, N. A., & Mamani, H. J. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y*, 40(1), 74-84. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4675699>
- Estrada, G., Mamani, M., Gallegos, N. A., & Mamani, H. J. (2021). Adicción a internet y agresividad en estudiantes peruanos de educación secundaria. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 11(1), 140-157. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/au.v11i1.560>
- Fernández, V. H. (2020). Tipos de justificación en la investigación científica. *Espíritu Emprendedor TES*, 4(3), 65-76. <https://doi.org/https://doi.org/10.33970/eetes.v4.n3.2020.207>
- Flores, F. d., Regalado, A., León, H., Alizondo, G. G., Nvarrete, G., Romo, J. C., & Álvarez, N. A. (2022). Proporción y riesgo de adicción a internet en adultos laoralmente activos: Encuesta comparativa. *Revista Mexicana de Medicina Familiar*, 9(1), 12-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.24875/rmf.21000112>
- Florez, C. (2020). *Adicción al internet en adolescentes de un centro de psicoterapia del distrito de Miraflores Lima, 2020*. Lima: [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental]. Obtenido de <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11088>
- Galindo, H., & Losada, D. (2023). Emotional intelligence and suicidal ideation in adolescents: The mediating and moderating role of social support. *Revista de psicodidáctica*, 28, 125-134. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2023.02.001>

- García, S., Velazquez, M. c., D'Agostino, A. E., Salto, D. J., Lardies, F. M., Cuozzo, S. V., . . . Dias, T. (2023). Uso de pantallas, sedentarismo y actividad física en los niños menores de seis años, durante el periodo de aislamiento social preventivo y obligatorio en AMBA: encuesta en línea. *Revista de la facultad de ciencias Médicas de Córdoba*, 80(4), 456-475.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31053/1853.0605.v80.n4.40343>
- Güemes, M., & Ceñal, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, 21(4), 233-244. Obtenido de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
- Haro, A. F., Chisqaq, E. R., Ruiz, J. P., & Elizabeth, C. J. (2024). Tipos y clasificación de las investigaciones. *LATAM*, 5(2), 956 – 966.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. d. (2016). *Metodología de la Investigación* (6ta Edición Sampieri ed.). McGRAW-HILL. Obtenido de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista- Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Herrero, E., Saiz, M., Marín, E., Jimeno, C., & Muñoz, A. (2021). *Vigorexia*. Recuperado el 9 de diciembre de 2024, de Revista Sanitaria de Investigación: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/vigorexia/>
- Idme. (2021). *Relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en estudiantes de un Colegio Nacional en época de pandemia por COVID 19, Arequipa 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Obtenido de <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/f96a6aca-f1ef-4e40-9309-cab02166bd65>
- INEI. (2024). *Estado de la Niñez y Adolescencia*. Obtenido de <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/6458588/5645453-estado-de-la-ninez-y-adolescencia-enero-febrero-marzo-2023.pdf?v=1718981728>
- Jacho, J. (2023). La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes: una revisión sistemática. *MENTOR*, 2(6), 1177-1198. Obtenido de <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6333/5529>
- Janssen, X., Martín, A., Hughes, A., Hill, C., Kotronoulás, G., & Hesketh, K. (2020). Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 49(101226). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.101226>
- Jiménez, J. O., & Tamayo, G. d. (2019). *Medición de la actividad física por medio del IPAQ corto versión Colombia de los estudiantes del primer semestre de la Universidad San Buenaventura Medellín, 2019-1*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Buenaventura Colombia]. Obtenido de <https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/1cafa468-df38-48fd-83a0-235fddd6ff48/content>

- Kumar, S., Singh, H., Shankar, P., & Chail, A. (2022). Study of Prevalence of Internet Addiction among Adolescents in a Cantonment School. *Journal of Marine Medical Society*, 24(1), 59-63. Obtenido de file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/study_of_prevalence_of_internet_addiction_among.12.pdf
- Lam, N., Contreras, H., Mori, E., Nizama, M., Gutiérrez, C., Hinostraza, W., . . . Hinostraza, W. (2011). Adicción a internet: Desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 3(3), 462-469. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/363/36321259009.pdf>
- Lecca, I. A. (2019). *Actividad física y riesgo cardiovascular en estudiantes de la Escuela Profesional de Arquitectura de una universidad privada de Lima-Este, 2018*. Lima: [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruna Unión. Obtenido de <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/59f5bd48-d86d-4bcb-a87f-48fe7484c6bf/content>
- Lechón, D. M., & Ramos, D. E. (2020). ¿Es Internet un territorio? Una aproximación a partir de la investigación del hacktivismo en Mexico. *Economía, Sociedad y Territorio*, 20(62), 273-301. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22136/est20201507>
- Li, J., Chen, Y., Lu, J., Li, W., & Yu, C. (2021). Self-Control, Consideration of Future Consequences, and Internet Addiction among Chinese Adolescents: The Moderating Effect of Deviant Peer Affiliation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9026), 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18179026>
- Manrique, C. R., & Rosario, F. (2020). *Adicción a internet y violencia escolar en adolescentes de Lima Norte, 2020*. Lima: [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49270/Manrique_RMFD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Manrique, M. (2020). *Adicción a internet y violencia escolar en adolescentes de Lima Norte, 2020*. Lima: [Tesis de Licenciatura, Universidas César Vallejo]. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49270/Manrique_RMFD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Marroquín, R. (2013). *Confiabilidad y Validez de instrumentos de investigación*. Universidad nacional de educación Enrique Guzmán y Valle. Obtenido de <https://www.une.edu.pe/Titulacion/2013/exposicion/SESION-4-Confiabilidad%20y%20Validez%20de%20Instrumentos%20de%20investigacion.pdf>
- Martínez, V., & Fernández, J. R. (2019). Impulsivity-targeted selective preventive interventions and treatments in addictive behaviors. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(3), 1-7. Obtenido de <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/1909.1.pdf>

- Matalinares, M., Raymundo, O., & Baca, D. (2014). Propiedades psicométricas del test de adicción al internet (TAI). *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(2), 45-66. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/355048083_Propiedades_psicometricas_d_el_test_de_adiccion_al_internet_TAI?enrichId=rgreq-fe0b1b5a2edeb6db04be53c8334faf7d-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzM1NTA0ODA4MztBUzoxMDc1MjM3MzMzMyNDc1OTA1QDE2MzMzNjc5NjU1NDQ%3D&e
- Medina, M., Rojas, R., Bustamente, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C. <https://doi.org/https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Méndez, C. (1995). *“Metodología, guía para elaborar diseños de investigación en ciencias económicas, contables y administrativas*. McGraw-Hill. Obtenido de <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/MENDEZ%20ALVAREZ%20%20Metodologia%20Investigacion%20Ciencias%20Economicas%20y%20Administrat.pdf>
- Meneses, J. (2016). El cuestionario. *Universitat Oberta de Catalunya*, 1-58. Obtenido de <https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>
- Merino, A., Berbegal, A., Arraiz, A., & Sabirón, F. r. (2021). Motivación en la adolescencia y el acompañamiento para la autodeterminación: una. *Orientación y sociedad*, 1(21), 1-27. Obtenido de <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Motivaci%C3%B3n+en+la+adolescencia+y+el+acomp%C3%B1amiento+para+la+autodeterminaci%C3%B3n+una+revisi%C3%B3n+sistematizada.+Orozco,+Bergal,+P.pdf>
- Montes, I., Sánchez, A., Cánepa, R., & Tapia, O. (2021). *Investigación educativa: técnicas para el recojo y análisis de la información*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Obtenido de <https://posgrado.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/LIBRO-INVESTIGACION-final.pdf>
- Montoya, E. M. (2022). *Asociación de adicción al smartphone y nivel de actividad física en estudiantes de medicina humana*. [Tesis para obtener título, Universidad nacional de la Santa]. Obtenido de <https://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14278/3984/52470.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Müller, S., Wegman, E., García, M., Bernabeú, E., Marchena, C., & Brand, M. (2022). Decision making and risk propensity in individuals with tendencies towards specific internet-use disorders. *Brain Sciences*, 12(2), 1-15. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/brainsci12020201>
- Muñoz, C. O., Cardona, D., Restrepo, D. A., & Calvo, A. C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Ces Psicología*, 15(2), 151-168. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.21615/cesp.5275>
- Neus, S., Gaspar, A., Fernández, F., & Jiménez, S. (2024). Guía clínica sobre adicciones comportamentales basada en la evidencia. En *Género y adicciones*

- comportamentales* (págs. 317-336). SOCIDROGALCOHOL. Obtenido de https://socidrogalcohol.org/wp-content/uploads/2024/02/Guia_Adicciones_Comportamentales_completa.pdf
- Noguti, V., Singh, S., & Waller, D. (2019). *Gender Differences in Motivations to Use Social Networking Sites*. IGI Global. <https://doi.org/https://doi.org/10.4018/978-1-5225-7510-8>
- OMS. (2021). *Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios*. Obtenido de Geneva: World Health Organization: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/>
- OMS. (26 de junio de 2024). *OMS*. Obtenido de Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Palma, X., Costa, C., Barranco, Y., Hernández, S., & Rodríguez, F. (2022). Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)-versión corta y del Cuestionario de Autoevaluación de la Condición Física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. *Journal of Movement and Health*, 19(2), 1-12. [https://doi.org/https://doi.org/10.5027/jmh-Vol19-Issue2\(2022\)art161](https://doi.org/https://doi.org/10.5027/jmh-Vol19-Issue2(2022)art161)
- Pizzo, S., Costantino, C., Giliberti, D., Calo, I., Vella, C., Conforto, A., . . . Casuccio, A. (2020). Misuse and addiction to mobile phone in a sample of first-grade secondary school students of Palermo. *European Journal of Public Health*, 30(5), 166-992. Obtenido de https://watermark.silverchair.com/ckaa166.992.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooa n9kkhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKA c485ysgAAA3wwggN4BgkqhkiG9w0BBwagg NpMIIDZQIBADCCA14GCSqGSib3DQEHATAeBglghkgBZQMEAS4wEQQM fOlmnIMcanmE0SVaAgEQgIIDL7gQwusxyBFaNwz5chgKNwL_X55sw90jw8m QoFWTjBK
- Ponce, H. (2022). Relación entre tiempo frente a pantalla y actividad física en adolescentes. *REAF*(2), 1-16. Obtenido de <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/reaf/article/view/2081>
- Portela, C., & Vidarte, A. (2021). Niveles de actividad física y gasto frente a pantallas en escolares: diferencias de edad y género. *Universidad y Salud*, 23(3), 189-197. <https://doi.org/https://doi.org/10.22267/rus.212303.232>
- Restrepo, J. E., & Casteñeda, T. (2020). Riesgo de trastorno de Conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia Risk of Eating Disorders and Use of Social Networks in Female Gym-Goers in the City of Medellín, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49, 162-169. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.08.003>
- Rios, A. C. (2021). *Uso de redes Sociales e impulsividad en Adolescentes pre- pandemia*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica del Perú]. Obtenido de

https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/20527/RIOS_CABALLERO_ALLISON_CELINE.pdf

- Rusillo, A., Solas, J. L., Ramírez, P., & Alberto, R. (2024). Asociación de la actividad física con aplicaciones móviles y redes en jóvenes de 10 a 16 años. *Revista digital de Educación Física*, 15(90), 72-83. Obtenido de https://emasf.webcindario.com/Asociacion_de_la_%20actividad_fisica_con_aplicaciones_moviles_%20y_redes_en_jovenes.doc.pdf
- Ruvalcabar, O., & Hernández, H. (2022). Adicción a internet en estudiantes mexicanos de educación secundaria. *Revista Franz Tamayo*, 4(11), 50-67. Obtenido de <https://revistafranztamayo.org/index.php/franztamayo/article/view/957/2198>
- Sabaj, O., & Landea, D. (2012). Descripción de las formas de justificación de los objetivos en artículos de investigación en español de seis áreas científicas. *ONOMÁZEIN*, 1(25), 315-344. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134524361015>
- Schmidt, S., Anedda, B., Burchartz, A., Eichsteller, A., Kolb, S., Nigg, C., . . . Woll, A. (2020). Physical activity and screentime of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Scientific Reports*, 10(21780), 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-020-78438-4>
- Sharma, B., Cosme, R., & Woo, E. (2018). Prevalence and correlates of insufficient physical activity in school adolescents in Peru. *Revista de Saúde Pública*, 52(51), 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2018052000202>
- Shum, Y. (2020). Situación digital, Internet y redes sociales Perú 2020. *Shum Xi. Social Media, Marketing, SEO y Marca Personal*. Obtenido de <https://yiminshum.com/author/yiminshum/>
- Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., . . . Bookheimer, S. (2020). Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues Clin Neuroscience*, 22(2), 179-187. Obtenido de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7366948/pdf/DialoguesClinNeurosci-22-179.pdf>
- Soler, J. C., & Latorre, L. (2024). Redes sociales y adolescencia: estudio sobre la influencia de la comunicación digital en la salud mental de los jóvenes. *SABIR*, 5, 161-229. <https://doi.org/https://doi.org/10.25115/ibal.v5i.9939>
- Tang, K., Koh, W., & Gan, Y. (2017). Addiction to Internet Use, Online Gaming, and Online Social Networking Among Young Adults in China, Singapore, and the United States. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 28(8), 673-682. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1010539517739558>
- Tello, J. E., & Martínez, A. d. (2023). Adolescentes de Pujilí: Adicción al internet y su impacto en la adaptación conductual escolar. *Revista Científica*, 9(31), 296-317. <https://doi.org/https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2024.9.31.14.296-317>

- Toribio, J. (2024). *Asociación entre la adicción al internet y el nivel de actividad física en adolescentes de 4to y 5to de secundaria en un colegio público, Lima 2024*. [Tesis para optar título, Universidad Ricradi palma]. Obtenido de https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/7477/T030_70557369_T%20%20%20TORIBIO%20MIO%20JORDAN%20FARIDT%20AROM.pdf?sequence=1
- Vázquez, A. A., Guanuchi, L., Cahuana, R. D., Vera, R., & Holgado, J. (2023). *Métodos de investigación científica*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología . <https://doi.org/https://doi.org/10.35622/inudi.b.94>
- Vizcaíno, P., Cedeño, R. J., Maldonado, I. A., & Cedeño, R. J. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Anexos

1. Matriz de consistencia

Título: Nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Diseño metodológico
<p>General: Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025</p> <p>Específicos: Cómo se relaciona el nivel de actividad física con la tolerancia en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025</p> <p>Cómo se relaciona el nivel de actividad física con la dimensión uso excesivo en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025</p> <p>Cómo se relaciona el nivel de actividad física con la dimensión retirada en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025</p>	<p>General: Analizar la relación entre el nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.</p> <p>Específicos: Identificar en qué medida el nivel de actividad física se relaciona con la dimensión tolerancia en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.</p> <p>Identificar en qué medida el nivel de actividad física se relaciona con la dimensión uso excesivo en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.</p> <p>Identificar en qué medida el nivel de actividad física se relaciona con la dimensión retirada en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.</p>	<p>General: Existe una relación negativa significativa entre el nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.</p> <p>Específicos El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión tolerancia en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.</p> <p>El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión uso excesivo en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.</p> <p>El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión retirada en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.</p>	<p>V₁: Nivel de actividad física Dimensiones Actividad de intensidad vigorosa Actividad de intensidad moderada Actividad de intensidad leve</p> <p>V₂: Adicción a Internet Dimensiones Tolerancia Uso excesivo Retirada/abstinencia Consecuencias negativas</p>	<p>Tipo de investigación Básica Nivel de investigación Correlacional Método de investigación Hipotético- deductivo Diseño Descriptivo correlacional Población Adolescentes matriculados I.E “San Martín de Porras”, 2024. Muestra 40 adolescentes I.E “San Martín de Porras”, Muestreo: En la investigación se utilizará muestreo no probabilístico. Técnica de recolección de datos: Encuesta Instrumentos - Cuestionario IPAQ-SF - Test de Adicción a Internet (TAI)</p>

<p>Cómo se relaciona el nivel de actividad física con la dimensión consecuencias negativas en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025</p>	<p>Identificar en qué medida el nivel de actividad física se relaciona con la dimensión consecuencias negativas en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.</p>	<p>El nivel de actividad física se relaciona significativamente con la dimensión consecuencias negativas en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025.</p>		<p>Análisis e interpretación de datos Estadística descriptiva Estadística inferencial</p>
---	---	--	--	--

Anexo 2

Instrumentos

Cuestionario Internacional de Actividad Física

Edad: _____ Años: _____
 Sexo: MASCULINO () FEMENINO ()

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?
 _____ Días por semana.

Ninguna actividad física vigorosa → *Pase a la pregunta 3*

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?

_____ Horas por día
 _____ Minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

_____ Días por semana.

Ninguna actividad física vigorosa → *Pase a la pregunta 5*

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

_____ Horas por día

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

_____ Días por semana.

No caminó → *Pase a la pregunta 7*

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Test de Adicción a Internet (TAI), adaptado por Matalinares (2014)

Sexo. MASCULINO () FEMENINO ()

A continuación, se presentan una serie de ítems que puedes responder con las siguientes claves:

0 = Nunca

1 = Rara vez

2 = Ocasionalmente

3 = Con frecuencia

4 = Muy a menudo

5 = Siempre

Escribe un aspa "X" en la alternativa que mejor describa tu opinión

Nº	Ítems	Claves					
1	¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
2	¿Con qué frecuencia prefieres estar conectado a internet que pasar tiempo personalmente con tus amigos?	0	1	2	3	4	5
3.	¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otras personas conectadas a internet?	0	1	2	3	4	5
4.	¿Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno (familia) con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
5.	¿Con qué frecuencia se ve afectado tu rendimiento académico (notas) debido a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
6.	¿Con qué frecuencia prefieres revisar tu correo electrónico antes de cumplir con tus obligaciones escolares o del hogar?	0	1	2	3	4	5
7.	¿Con qué frecuencia tu motivación hacia el estudio se ve afectada debido al internet?	0	1	2	3	4	5
8.	¿Con qué frecuencia reaccionas a la defensiva o esquivo cuando alguien te pregunta qué haces conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
9.	¿Con qué frecuencia reemplazas pensamientos que te perturban sobre tu vida, por pensamientos reconfortantes del internet?	0	1	2	3	4	5
10	¿Con qué frecuencia te encuentras esperando con ansias la hora en que te volverás a conectar a internet?	0	1	2	3	4	5
11	¿Con qué frecuencia piensas que la vida sin internet sería aburrida?	0	1	2	3	4	5
12	¿Con qué frecuencia reaccionas bruscamente, gritas o te enojas si alguien te molesta mientras estás conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
13	¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a que te conectas a internet?	0	1	2	3	4	5
14	¿Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están centrados sobre el internet cuando no está conectado?	0	1	2	3	4	5
15	¿Con qué frecuencia te encuentras diciendo "sólo unos minutos más" cuando estás conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
16	¿Con qué frecuencia intentas reducir la cantidad de tiempo	0	1	2	3	4	5

17 .	¿Con qué frecuencia tratas de ocultar la cantidad de tiempo que has estado conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
18 .	¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado a internet que a salir con otras personas de tu entorno (familia)?	0	1	2	3	4	5
19 .	¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, irritable, o nervioso cuando estás desconectado, lo cual desaparece cuando te conectas otra vez?	0	1	2	3	4	5

Anexo 4
Evidencias fotográficas



Anexo 5
Base de datos

N°	CUESTIONARIO INTERACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)										Total	Valor IPAQ
	p1	p2	Intensa	p3	p4	Moderada	p5	p6	Baja	p7		
1	3	240	5760	0	60	0	4	120	1584	420	7344	3
2	3	300	7200	4	0	0	1	150	495	0	7695	3
3	3	30	720	3	0	0	1	60	198	0	918	3
4	0	0	0	2	60	480	2	120	792	60	1272	3
5	3	180	4320	4	120	1920	2	120	792	0	7032	2
6	3	120	2880	4	60	960	3	150	1485	420	5325	3
7	3	120	2880	4	120	1920	2	60	396	12	5196	3
8	2	20	320	3	30	360	7	15	346.5	120	1026.5	3
9	2	60	960	4	60	960	7	30	693	60	2613	3
10	0	0	0	0	0	0	7	120	2772	120	2772	3
11	2	30	480	1	0	0	1	180	594	180	1074	2
12	2	120	1920	4	60	960	2	180	1188	420	4068	3
13	3	10	240	2	60	480	1	5	16.5	30	736.5	3
14	2	180	2880	1	120	480	1	0	0	180	3360	3
15	1	10	80	1	60	240	2	300	1980	0	2300	3
16	2	80	1280	3	60	720	3	150	1485	120	3485	3
17	3	45	1080	2	60	480	2	60	396	120	1956	3
18	3	180	4320	3	120	1440	3	120	1188	180	6948	3
19	2	120	1920	2	60	480	2	240	1584	300	3984	3
20	4	180	5760	3	120	1440	3	180	1782	180	8982	3
21	1	10	80	0	0	0	0	0	0	0	80	3
22	5	240	9600	4	240	3840	4	120	1584	300	15024	3
23	5	180	7200	4	240	3840	7	180	4158	420	15198	3
24	3	180	4320	4	120	1920	7	120	2772	60	9012	3
25	6	180	8640	4	120	1920	7	120	2772	180	13332	3
26	3	120	2880	2	0	0	3	180	1782	120	4662	3
27	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
28	5	180	7200	2	0	0	3	0	0	0	7200	3
29	5	60	2400	4	60	960	5	60	990	60	4350	3
30	0	120	0	0	0	0	3	300	2970	180	2970	3
31	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
32	7	120	6720	7	120	3360	7	240	5544	60	15624	3
33	5	60	2400	4	240	3840	7	60	1386	480	7626	3
34	6	180	8640	3	180	2160	5	0	0	480	10800	3
35	3	60	1440	0	0	0	0	0	0	0	1440	2
36	4	30	960	2	60	480	5	180	2970	480	4410	3
37	5	120	4800	7	60	1680	3	60	594	240	7074	3
38	5	60	2400	5	60	1200	5	120	1980	0	5580	3
39	5	120	4800	2	120	960	7	180	4158	60	9918	3
40	4	60	1920	4	180	2880	0	0	0	180	4800	3

Test de Adicción a Internet (TAI)																										TOTAL	Valor TAI	
Uso excesivo					Tolerancia													Abstinencia			c. negativas							
p2	p3	p4	p10	D1	VF1	p8	p9	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	D2	VF2	p1	p7	D3	VF3	p5	p6	d4	VF4		
1	2	1	0	4	1	3	2	0	2	3	2	1	1	2	2	1	19	2	1	1	2	1	2	0	2	1	27	1
2	1	0	2	5	1	1	1	1	1	1	1	0	2	1	0	1	10	1	2	1	3	1	0	1	1	1	19	1
2	1	0	1	4	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	2	16	1	3	2	5	2	2	1	3	1	28	1
3	3	3	4	13	2	2	1	3	4	3	1	3	2	3	2	1	25	2	2	0	2	1	0	1	1	1	41	1
1	1	1	5	8	2	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	47	3	1	1	2	1	1	1	2	1	59	1
3	3	1	1	8	2	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	1	1	0	1	1	1	0	1	1	17	1
2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	20	2	1	2	3	1	2	2	4	2	35	2
0	0	1	1	2	1	0	2	1	1	2	0	1	1	2	0	0	10	1	2	1	3	1	0	1	1	1	16	1
0	1	1	2	4	1	0	0	1	0	2	2	3	2	0	0	0	10	1	2	1	3	1	1	1	2	1	19	1
1	2	1	1	5	1	0	0	1	1	1	1	2	2	2	1	1	12	1	2	1	3	1	2	1	3	1	23	1
2	1	2	3	8	2	4	1	3	2	2	3	1	1	1	2	1	21	2	2	0	2	1	0	1	1	1	32	1
2	2	2	4	10	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	25	2	1	1	2	1	2	2	4	2	41	1
2	3	2	2	9	2	0	3	3	1	0	2	4	3	2	3	1	22	2	2	3	5	2	1	2	3	1	39	1
1	2	2	1	6	1	1	3	0	0	0	0	1	1	1	2	2	11	1	1	1	2	1	2	0	2	1	21	1
3	4	3	2	12	2	2	4	3	4	2	2	5	2	5	3	2	34	2	3	2	5	1	4	3	7	2	58	1
2	3	2	1	8	2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	3	1	19	2	2	2	4	2	3	3	6	2	37	1
2	2	3	4	11	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	17	1	1	2	3	1	2	4	6	2	37	1
2	1	0	1	4	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	5	1	1	0	1	1	0	1	1	1	11	1
4	2	3	3	12	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	26	2	3	3	6	2	3	2	5	2	49	1
2	4	3	4	13	2	2	2	2	3	2	3	4	3	4	3	4	32	2	3	3	6	2	4	3	7	2	58	1
3	1	1	2	7	1	2	3	1	2	2	3	4	3	3	3	4	30	2	3	3	6	2	1	2	3	1	46	1
1	1	1	1	4	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	4	1	0	1	1	1	1	1	2	1	11	1
1	3	2	2	8	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	17	1	0	3	3	2	0	1	1	1	29	1
2	0	4	5	11	2	2	1	1	3	2	1	2	3	2	5	0	22	2	3	3	6	2	2	1	3	1	42	2
5	3	4	5	17	2	3	4	1	2	0	4	4	2	4	5	5	34	2	5	0	5	2	3	4	7	2	63	1
2	1	2	0	5	1	1	2	1	2	0	2	1	3	1	2	2	17	1	1	1	2	1	3	2	5	2	29	1
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	2	1	1	1	2	1	19	1
0	1	1	1	3	1	5	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	19	2	0	2	2	1	1	1	2	1	26	1
2	3	2	3	10	2	2	1	2	3	2	4	3	3	4	1	2	27	2	1	1	2	1	1	1	2	1	41	1
1	3	0	0	4	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	6	1	1	1	2	1	1	0	1	1	13	1
3	1	0	1	5	1	4	1	0	1	1	1	1	2	2	1	2	16	1	1	2	3	1	2	3	5	2	29	1
5	2	4	5	16	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	16	1	5	2	7	2	3	4	7	2	46	2
0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	1	2	1	1	7	1	1	0	1	1	0	0	0	1	8	1
1	0	4	0	5	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	6	1	1	1	2	1	2	1	3	1	16	1
2	5	1	4	12	2	5	4	5	1	1	1	1	1	3	1	1	24	2	1	1	2	1	1	2	3	1	41	1
2	4	3	1	10	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	1	4	24	2	3	2	5	2	3	0	3	1	42	1
2	4	1	2	9	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	17	1	2	2	4	2	3	1	4	2	34	1
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	14	1	2	1	3	1	0	1	1	1	22	1
1	1	0	0	2	1	1	3	0	0	1	0	1	1	1	0	3	11	1	1	0	1	1	1	1	2	1	16	1
0	4	2	0	6	1	1	2	1	0	2	0	2	4	0	0	0	12	1	1	0	1	1	1	2	3	1	22	1

Resultados descriptivos

Adicción a Internet

	N	%
No adicto	35	87,5%
Adicto leve	5	12,5%

Retirada

	N	%
No adicto	26	65,0%
Adicto leve	14	35,0%

Tolerancia

	N	%
No adicto	20	50,0%
Adicto leve	19	47,5%
Adicto severo	1	2,5%

Consecuencias negativas

	N	%
No adicto	26	65,0%
Adicto leve	14	35,0%

Uso excesivo

	N	%
No adicto	32	80,0%
Adicto leve	8	20,0%

Tabla cruzada Nivel de actividad física*Adicción a Internet

		Adicción a Internet		Total	
		Bajo	Medio		
Nivel de actividad física	Bajo	Recuento	1	0	1
		% del total	2,5%	0,0%	2,5%
	Moderado	Recuento	0	4	4
		% del total	0,0%	10,0%	10,0%
	Vigorous	Recuento	34	1	35
		% del total	85,0%	2,5%	87,5%
Total		Recuento	35	5	40
		% del total	87,5%	12,5%	100,0%

Tabla cruzada Nivel de actividad física*Tolerancia

		Tolerancia			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Nivel de actividad física	Bajo	Recuento	1	0	0	1
		% del total	2,5%	0,0%	0,0%	2,5%
	Moderado	Recuento	0	3	1	4
		% del total	0,0%	7,5%	2,5%	10,0%
	Vigorous	Recuento	19	16	0	35
		% del total	47,5%	40,0%	0,0%	87,5%
Total	Recuento	20	19	1	40	
	% del total	50,0%	47,5%	2,5%	100,0%	

Tabla cruzada Nivel de actividad física*Uso excesivo

		Uso excesivo		Total	
		Bajo	Medio		
Nivel de actividad física	Bajo	Recuento	1	0	1
		% del total	2,5%	0,0%	2,5%
	Moderado	Recuento	1	3	4
		% del total	2,5%	7,5%	10,0%
	Vigorous	Recuento	30	5	35
		% del total	75,0%	12,5%	87,5%
Total	Recuento	32	8	40	
	% del total	80,0%	20,0%	100,0%	

Tabla cruzada Nivel de actividad física*Retirada

		Retirada		Total	
		Bajo	Medio		
Nivel de actividad física	Bajo	Recuento	1	0	1
		% del total	2,5%	0,0%	2,5%
	Moderado	Recuento	0	4	4
		% del total	0,0%	10,0%	10,0%
	Vigorous	Recuento	25	10	35
		% del total	62,5%	25,0%	87,5%
Total	Recuento	26	14	40	
	% del total	65,0%	35,0%	100,0%	

Tabla cruzada Nivel de actividad física*Consecuencias negativas

		Consecuencias negativas			
		Bajo	Medio	Total	
Nivel de actividad física	Bajo	Recuento	1	0	1
		% del total	2,5%	0,0%	2,5%
	Moderado	Recuento	0	4	4
		% del total	0,0%	10,0%	10,0%
	Vigoroso	Recuento	25	10	35
		% del total	62,5%	25,0%	87,5%
Total	Recuento	26	14	40	
	% del total	65,0%	35,0%	100,0%	

Resultados a nivel inferencial

Correlaciones

		Nivel de actividad física		Adicción a Internet	
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	-,748**	
		Sig. (bilateral)	.	<.001	
		N	40	40	
	Adicción a Internet	Coefficiente de correlación	-,748**	1,000	
		Sig. (bilateral)	<.001	.	
		N	40	40	

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Correlaciones

			Nivel de actividad física	Uso excesivo
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,363*
		Sig. (bilateral)	.	,021
		N	40	40
	Uso excesivo	Coeficiente de correlación	-,363*	1,000
		Sig. (bilateral)	,021	.
		N	40	40

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Correlaciones

			Nivel de actividad física	Consecuencias negativas
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,340*
		Sig. (bilateral)	.	,032
		N	40	40
	Consecuencias negativas	Coeficiente de correlación	-,340*	1,000
		Sig. (bilateral)	,032	.
		N	40	40

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Correlaciones

			Nivel de actividad física	Retirada
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,340*
		Sig. (bilateral)	.	,032
		N	40	40
	Retirada	Coeficiente de correlación	-,340*	1,000
		Sig. (bilateral)	,032	.
		N	40	40

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Correlaciones

			Nivel de actividad física	Tolerancia
Rho de Spearman	Nivel de actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,267
		Sig. (bilateral)	.	,096
		N	40	40
	Tolerancia	Coeficiente de correlación	-,267	1,000
		Sig. (bilateral)	,096	.
		N	40	40

Confiabilidad cuestionario de Adicción Al Internet

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,906	19

Confiabilidad cuestionario de actividad física

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,786	7

Anexo 6

Autorización para la aplicación de cuestionario

SOLICITO: PERMISO PARA APLICAR EL CUESTIONARIO DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DE LA ADICCIÓN AL INTERNET

Sr. DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN MARTÍN DE PORRAS – AYACUCHO /

Yo, JHONATAN LEIVA LAPA, identificado con DNI N.º 72416493, con domicilio en Jr., Moquegua MZ 3 LT. 5 y KARINA ÑAÑACC-HUARI HUARIPAUCAR, identificada con DNI N.º 70147608, con domicilio en Jr. Ayapata-Carmen Alto, egresados de la Escuela Profesional de Educación Física, nos dirigimos a usted con el debido respeto y exponemos:

Que, en cumplimiento de las actividades académicas de la universidad y con la finalidad de optar el título profesional de Licenciados en Educación, venimos desarrollando el proyecto de investigación "Nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E. San Martín de Porras - Ayacucho, 2024", por lo que solicitamos se nos brinde la autorización correspondiente para aplicar los instrumentos de recolección de datos, el Cuestionario del nivel de actividad física y de la adicción al internet dirigidos a los estudiantes del Cuarto Grado del nivel secundario, de dicha institución.

POR LO EXPUESTO:

A usted, acceder a la presente petición por ser justa y necesaria.

I.E. "SAN MARTÍN DE PORRAS"	
MESA DE PARTES	
Fecha:	13 / 09 / 2024
Exp. N.º:	0954 Folios 01
Hora:	11:33 am Firma <i>[Firma]</i>

Ayacucho, 13 de setiembre del 2024

[Firma]
 JHONATAN LEIVA LAPA
 DNI N.º 72416493

[Firma]
 KARINA ÑAÑACC-HUARI HUARIPAUCAR
 DNI N.º 70147608



EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, QUE SUSCRIBE,

HACE CONSTAR:

Que de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, aprobado con la Resolución del Consejo Universitario N° 039-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de los interesados, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **Nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E "San Martín de Porras" – Ayacucho, 2025**, presentado por los estudiantes: **Jhonatan LEIVA LAPA** y **Karina ÑAÑACC – HUARI HUARIPAUCAR**, "sin depósito" en la **Escuela Profesional de Educación Física** y en segunda instancia "con depósito" de trabajo estándar en la **Facultad de Ciencias de la Educación**, con **resultado de informe final del software turnitin de 19% de índice de similitud, por tanto, aprobado**. Trabajo realizado por los profesores ordinarios Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ y Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ, adscritos del Departamento Académico de Educación y Ciencias Humanas.

En consecuencia, estando al informe favorable de los profesores instructores de la primera y segunda instancia, designados con la Resolución de Consejo de Facultad N° 003-2021-FCE-CF, Resolución Decanal N° 020-2021-FCE-D y avalado por el director de la Escuela Profesional de Educación Física, se expide la presente constancia para los fines que estimen conveniente, a petición de parte con solicitud de fecha 06 de julio de 2025 y boleta de venta electrónica N° 14-00002216 y N° 14-00002215.

Se anexan el resultado final del reporte del software turnitin en cinco folios.

Ayacucho, 16 de julio de 2025

c.c.: Archivo
VRTH/mqa

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Dr. VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANÍ
DECANO

Nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025

por Jhonatan LEIVA LAPA y Karina ÑAÑACC-HUARI HUARIPAUCAR

Fecha de entrega: 15-jul-2025 12:05p. m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2715465670

Nombre del archivo: Jhonatan_y_Karina_a_a_borrador_de_tesis.docx (3.96M)

Total de palabras: 17662

Total de caracteres: 102637

Nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E "San Martín de Porras"- Ayacucho, 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

13%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	10%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
3	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
5	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	editorial.inudi.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1%

9

Nina Mendoza, Ruth Marisol. "Influencia del programa de tutoría familias fuertes amor y límites en el desarrollo de inteligencia emocional de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Ilave año 2018.", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru)

Publicación

<1 %

10

Submitted to Pontificia Universidad Católica del Ecuador - PUCE

Trabajo del estudiante

<1 %

11

repositorio.esan.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

12

revistas.uautonoma.cl

Fuente de Internet

<1 %

13

saludextremadura.ses.es

Fuente de Internet

<1 %

14

ve.scielo.org

Fuente de Internet

<1 %

15

Submitted to unasam

Trabajo del estudiante

<1 %

16

Domingo Manuel Lechón Gómez, Dora Elia Ramos Muñoz. "¿Es Internet un territorio? Una aproximación a partir de la investigación del hacktivismo en México", Economía Sociedad y Territorio, 2019

<1 %

17

repositorio.ucundinamarca.edu.co

Fuente de Internet

<1 %

18

repositorio.ulasamericas.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 30 words

Excluir bibliografía

Activo



FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LOS BACHILLERES JHONATAN LEIVA LAPA Y KARINA ÑAÑACC-HUARI HUARIPAUCAR, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN FÍSICA.

En la ciudad de Ayacucho, siendo a horas las once de la mañana, del día viernes quince de agosto del año dos mil veinticinco, se reunieron en el auditorio “José María Arguedas” de la Facultad de Ciencias de la Educación, los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí y el Mtro. Yuri Gutiérrez Jerí (Miembros), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **Nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras” – Ayacucho, 2025**, presentado por los bachilleres en Ciencias de la Educación alumnos: **JHONATAN LEIVA LAPA Y KARINA ÑAÑACC-HUARI HUARIPAUCAR**, para obtener el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura al expediente presentado por los recurrentes, acto seguido el Presidente del Jurado invitó a los aspirantes al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por los sustentantes en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, han obtenido un promedio de la nota aprobatoria de CATORCE (14).

Siendo a horas las doce con cuarenta minutos de la tarde, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí y el Mtro. Yuri Gutiérrez Jerí (Miembros).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 27 de agosto de 2025.


Dr. VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANÍ
DECANO

Registro N° 1625 y 1623 - 2025
Recibo de Tesorería N° 20-00002645 y 20-00002664
Libro N° 05, folios 191 y 192
VRTH/acc.