



Universidad
Norbert Wiener

Powered by Arizona State University

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
TECNOLOGÍA MÉDICA**

TESIS

“Actividad física y estrategias de aprendizaje durante la pandemia en
estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Privada
Norbert Wiener, 2021”

Para optar el título profesional de
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por

Autora: Bach. Reyes Álvarez, Sandy Caroline
Código Orcid: 0000-0002-2523-7966


Asesor: Asesor: Mg. Arrieta Córdova, Andy Freud
Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8822-3318>

Línea de Investigación

Salud y Bienestar – Estilos de Vida Saludable

Lima- Perú

2022

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Sandy Caroline Reyes Alvarez egresado de la Facultad de ciencias de la salud y Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER, 2021" Asesorado por el docente: Andy Freud Arrieta Cordova DNI 10697600 ORCID 0000-0002-8822-3318 tiene un índice de similitud de 18 (dieciocho) % con código 14912225245753 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



Firma de autor 1
 Sandy Caroline Reyes Alvarez
 DNI: 73002209



Firma
 Andy Freud Arrieta Cordova
 DNI: 10697600

DEDICATORIA

La presente tesis la dedico a La presente tesis la dedico a mis padres, Sally y Luis con mucho amor por apoyarme en todo momento e impulsarme a seguir adelante a pesar de los obstáculos.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres por guiarme siempre y haberme dado las fuerzas para no rendirme.
A mi asesor por la paciencia y a las personas que de una u otra manera me apoyaron en la
realización de todo esto

JURADOS:

PRESIDENTE:

SECRETARIO:

VOCAL:

ÍNDICE

CAPITULO I EL PROBLEMA	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Formulación del problema	12
1.2.1. Problema general	12
1.2.2. Problemas específicos	12
1.3. Objetivos de la investigación	13
1.3.1 Objetivo general	13
1.3.2 Objetivos específicos	13
1.4. Justificación de la investigación	14
1.4.1 Teórica	14
1.4.2 Metodológica	14
1.4.3 Práctica	14
1.5. Limitaciones de la investigación	15
CAPITULO II MARCO TEORICO	16
2.1. Antecedentes de la investigación	16
2.2. Bases teóricas	21
2.3. Formulación de la hipótesis	24
2.3.1 Hipótesis general	24
2.3.2 Hipótesis específicas	25
CAPITULO III METODOLOGIA	26
3.1. Método de la investigación	26
3.2. Enfoque de la investigación	26
3.3. Tipo de la investigación	26
3.4. Diseño de la investigación	26
3.5. Población, muestra y muestreo	27
3.6. Variables y operacionalización	29
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	38
3.9. Aspectos éticos	38

CAPITULO IV PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

4.1 Análisis de los resultados	40
4.2 Discusión de los Resultados	46

CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones	47
5.2 Recomendaciones	48

CAPITULO VI REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA 49

Anexos

Anexo N° 01: Matriz de consistencia.....	54
Anexo N° 02: Instrumento.....	57
Anexo N° 03: Formato de consentimiento informado.....	69
Anexo N° 04: Solicitud a la institución para la recolección de los datos.....	71
Anexo N0 05Carta de Aprobación del comité de Ética.....	72
Anexo N° 05: Informe del asesor de Túrnitin.....	73

INDICE DE TABLAS

1. Tabla No 1: Prueba de normalidad de los puntajes de las variables de estudio...	46
2. Tabla No 2: Relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia.....	47
3. Tabla No 3: Relación entre la actividad física y la dimensión adquisición de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia.....	48
4. Tabla No 4: Relación entre la actividad física y la dimensión codificación de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia.....	49
5. Tabla No 5: Relación entre la actividad física y la dimensión recuperación de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia.....	50
6. Tabla No 6: Relación entre la actividad física y la dimensión recuperación de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia	51

RESUMEN

El cierre de las instituciones educativas y las restricciones sociales ocasionó un cambio radical en el estilo de vida habitual de los estudiantes, se encontró una relación negativa entre la ansiedad al aprendizaje y las actitudes hacia a la modalidad de clases en línea. En el tiempo de la pandemia, no se ha encontrado artículos sobre la relación entre la actividad física y el aprendizaje en estudiantes de las instituciones educativas de educación básica y/o superior; sin embargo, existen artículos de cada uno por separado durante la pandemia. Las funciones cognitivas básicas relacionadas con la atención y la memoria facilitan el aprendizaje, y estas funciones se mejoran con la actividad física⁶. **Objetivo:** Determinar la relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021. **Materiales y Métodos:** Se utilizó un enfoque cuantitativo, diseño fue No experimental de corte transversal, la investigación fue de tipo aplicada. La población estuvo conformada por 130 estudiantes de ambos sexos del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener y se realizó un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple de acuerdo a los criterios de selección **Resultados:** La actividad física y las estrategias de aprendizaje no es significativa ($p=0,659>0.05$), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.025, la actividad física y la adquisición de las estrategias de aprendizaje no es significativa ($p=0,971>0.05$), la actividad física y la codificación de las estrategias de aprendizaje no es significativa ($p=0,363>0.05$), la actividad física y la Recuperación de las estrategias de aprendizaje no es significativa ($p=0,363>0.05$), la actividad física y el Apoyo de las estrategias de aprendizaje es significativa ($p=0,029>0.05$). **Conclusiones:** No hay correlación entre las variables excepto en la dimensión apoyo de las estrategias de aprendizaje, el cual fue bajo.

Palabras Claves: Actividad Física, estrategias de aprendizaje, Cuestionario Ipaq, Cuestionario Acra.

ABSTRAC

The closure of educational institutions and social restrictions caused a radical change in the usual lifestyle of students, a negative relationship was found between learning anxiety and attitudes towards the online class modality. At the time of the pandemic, no articles have been found on the relationship between physical activity and learning in students of educational institutions of basic and/or higher education; however, there are separate articles of each during the pandemic. Basic cognitive functions related to attention and memory facilitate learning, and these functions are improved by physical activity⁶. **Objective:** To determine the relationship between physical activity and learning strategies during the pandemic in students of the Faculty of Health Sciences of the Norbert Wiener Private University, 2021. **Materials and Methods:** A quantitative approach was used, design was non-experimental. cross-sectional, the research was of an applied type. The population consisted of 130 students of both sexes from the Physical Therapy and Rehabilitation area of the Faculty of Health Sciences of the Norbert Wiener Private University and a simple random probabilistic sampling was carried out according to the selection criteria. **Results:** Physical activity and learning strategies is not significant ($p=0.659>0.05$), likewise Spearman's coefficient is 0.025, physical activity and the acquisition of learning strategies is not significant ($p=0.971>0.05$), physical activity and coding of learning strategies is not significant ($p=0.363>0.05$), physical activity and Recovery of learning strategies is not significant ($p=0.363>0.05$), physical activity and Support of learning strategies is significant ($p=0.029>0.05$). **Conclusions:** There is no correlation between the variables except in the support dimension of learning strategies, which was low.

Keywords: Physical Activity, learning strategies, Ipaq Questionnaire, Acra Questionnaire

CAPITULO I. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El día 11 de Marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) calificó el brote del Coronavirus (COVID-19) como una pandemia al estar en muchos países del mundo de manera simultánea; por la rápida propagación del virus, el 16 de Marzo del mismo año se decretó las nuevas medidas de aislamiento social obligatorio mediante el “Decreto Supremo N°008-2020-SA”, en la cual todos los centros educativos como las universidades (públicas y privadas) suspendan sus actividades presenciales y cierren temporalmente sus puertas a los estudiantes para prevenir la propagación del Covid-19 y mitigar su impacto.¹

Esto hizo que el Ministerio de Educación implemente acciones rápidas y necesarias para asegurar la continuidad de la educación a nivel nacional, por lo que anunció una nueva estrategia de educación declarando que todas las instituciones educativas brindarían servicio educativo no presencial con clases virtuales o a distancia.²

El cierre de las instituciones educativas y las restricciones sociales ocasionó un cambio radical en el estilo de vida habitual de los estudiantes, se encontró una relación negativa entre la ansiedad al aprendizaje y las actitudes hacia a la modalidad de clases en línea³; además, se ha demostrado que con el aislamiento social aumenta los niveles de la inactividad física y sedentarismo; por lo que, todo esto tuvo un gran impacto produciendo cambios en el estilo de vida habitual.⁴

Actualmente, la educación a distancia no tiene una estructura formal, el camino hacia esta modalidad educativa no ha seguido un proceso, por lo que solo se ha trasladado de la manera presencial a lo virtual sin una adecuada organización, diseño y distribución de los contenidos educativos.⁵

En el tiempo de la pandemia, no se ha encontrado artículos sobre la relación entre la actividad física y el aprendizaje en estudiantes de las instituciones educativas de educación básica y/o superior; sin embargo, existen artículos de cada uno por separado durante la pandemia.

Las funciones cognitivas básicas relacionadas con la atención y la memoria facilitan el aprendizaje, y estas funciones se mejoran con la actividad física⁶; por ende, se quiere analizar el nivel actual de actividad física que los estudiantes universitarios presentan para determinar si tiene relación con su aprendizaje de las clases virtuales durante esta pandemia. Por esta razón, esta investigación determinará la relación entre la actividad física y estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cómo se relaciona la actividad física con las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cómo se relaciona la actividad física con la Adquisición de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021?

- ¿Cómo se relaciona la actividad física con la Codificación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021?
- ¿Cómo se relaciona la actividad física con la Recuperación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021?
- ¿Cómo se relaciona la actividad física con el Apoyo de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar como se relaciona la actividad física con la Adquisición de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.
- Identificar como se relaciona la actividad física con la Codificación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.
- Identificar como se relaciona la actividad física con la Recuperación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

- Identificar como se relaciona la actividad física con el Apoyo de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación Teórica

La presente tesis se justificó con la existencia de información sobre las variables de estudio en el cual se determinó, la relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener. Además, se dio a conocer la manera de evaluación de cada cuestionario, así como la implementación de nuevos conocimientos para futuras investigaciones relacionadas con este tema.

1.4.2. Justificación Metodológica

En la presente tesis, se utilizaron los instrumentos validados, usados y aplicados en distintas investigaciones: “Cuestionario Internacional de Actividad (IPAQ)” versión corta que evalúa el tipo de actividad física que se realiza en la vida cotidiana, y “Escala de estrategias de aprendizaje – ACRA” que evalúa los diferentes procesos cognitivos implicados en el desarrollo de las estrategias de aprendizaje que se activan en el procesamiento humano de la información del medio externo.

1.4.3. Justificación Práctica

En la actualidad, por el cierre de las universidades y el distanciamiento social impuesto por la aparición de la Covid-19, los estudiantes tienen una educación con clases virtuales o a distancia, por lo que podría aumentar los niveles de la inactividad física produciendo cambios negativos en los procesos cognitivos. Por estos motivos, los resultados de este trabajo de tesis, sirvieron para contribuir con información a la sociedad y para implementar programas de ayuda en la salud física y mental, que

brindarán un mejor bienestar y estilo de vida a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener.

1.5. Limitaciones de la investigación

- Los trámites administrativos, con demoras en la respuesta para el acceso de información.
- La falta de apoyo de algunos docentes quienes no colaboraron en distribuir el cuestionario a su alumnado.
- No existe información de estudios previos a nivel latinoamericano, relacionado a las variables de estudio.
- Demora en la recopilación de las respuestas a los encuestados.
- Inconvenientes en la conectividad de los estudiantes y acceso al mismo, limitando las respuestas inmediatas al cuestionario.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Bo-Hye, et al., (2021) en su estudio tuvieron como objetivo *“Investigar el método de lectura y el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios coreanos durante la pandemia de COVID-19 para determinar su efecto sobre la salud mental, la autoeficacia y la motivación del aprendizaje de los estudiantes.”* Estuvo conformado por un total de 203 participantes (53 hombres, 150 mujeres). Se distribuyó una encuesta en línea a través de una plataforma de redes sociales. Los participantes completaron el cuestionario internacional de actividad física - formulario corto (IPAQ-SF), escala de estrés COVID-19 para los coreanos (CSSK), cuestionario de la versión coreana de la salud general (KGHQ-30), y escalas de autoeficacia y motivación para el aprendizaje. Entre las características generales de los sujetos de estudio, hubo diferencias estadísticamente significativas en el IPAQ-SF, Medidas de CSSK, KGHQ, autoeficacia y motivación de aprendizaje por sexo. No hubo diferencias significativas en el grado de IPAQ-SF, CSSK, KGHQ, autoeficacia y motivación de aprendizaje entre cualquiera de los grupos de método de conferencia y área universitaria. Hubo una correlación positiva estadísticamente significativa entre IPAQ y autoeficacia ($r = .273, p < .001$), IPAQ-SF y motivación de aprendizaje ($r = .201, p < .01$), CSSK y KGHQ ($r = .271, p < .001$), medidas de autoeficacia y motivación de aprendizaje ($r = .506, p < .001$).

Hubo una correlación negativa estadísticamente significativa entre IPAQ-SF y KGHQ ($r = -.203, p < .01$) y entre KGHQ y autoeficacia ($r = -.558, p < .001$). Las medidas de CSSK y KGHQ fueron significativamente más altas en estudiantes mujeres que en estudiantes varones.⁷

Rodríguez, et al., (2021) en su estudio tuvieron como objetivo “*Analizar los cambios en la actividad física y los comportamientos sedentarios en estudiantes universitarios españoles antes y durante el encierro por COVID-19 con especial énfasis en el género.*” Se diseñó un cuestionario en línea, que incluía el Formulario abreviado del Cuestionario Internacional de Actividad Física y algunas preguntas “ad hoc”. Los estudiantes fueron reclutados mediante la distribución de una invitación a través de los canales administrativos de 16 universidades y se recolectaron un total de 13.754 encuestas válidas. En general, los estudiantes universitarios redujeron la actividad física moderada (-29,5%) y vigorosa (-18,3%) durante el encierro y aumentaron el tiempo sedentario (+ 52,7%). Sin embargo, dedicaron más tiempo al entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT) (+ 18,2%) y actividades de cuerpo y mente (por ejemplo, yoga) (+ 80,0%). La adaptación al encierro, en términos de actividad física, fue manejada mejor por mujeres que por hombres. Estos resultados ayudarán a diseñar estrategias para cada género para promover la actividad física y reducir el comportamiento sedentario durante los períodos de encierro.⁸

Ega, (2021) en su estudio tuvo como objetivo “*Analizar y contrastar diferencias de género, grado y sector en el uso de estrategias de aprendizaje.*” Para evaluar las estrategias de aprendizaje utilizadas con mayor y menor frecuencia se utilizó la escala de estrategias ACRA (Román y Gallego, 2008). Los resultados demostraron que las estrategias de aprendizaje más utilizadas fueron las estrategias de apoyo al procesamiento de la información, es decir las estrategias metacognitivas, sociales y afectivas. Los resultados señalan que no existen diferencias significativas entre los grados 4to, 5to y 6to en el uso de estrategias de

aprendizaje en la regional 10 de Santo Domingo de los sectores público y privado. En contraste, los resultados demuestran que existen diferencias significativas en el uso de estrategias de aprendizaje según el sector, público y privado en la regional 10 de Santo Domingo. En contraste, las estrategias utilizadas con menor frecuencia fueron las estrategias de codificación de la información, las cuales implican un procesamiento profundo y complejo donde se integra la información previa con la nueva. Por otra parte, los resultados señalaron que existen diferencias significativas en el uso de estrategias de aprendizaje entre los sectores público y privado. En contraste, no hubo diferencias significativas en el género ni en el grado.⁹

Barwais, (2020) en su estudio tuvo como objetivo “*Evaluar los niveles de actividad física entre los participantes sauditas antes y durante la pandemia de COVID-19.*” El estudio incluyó a 244 adultos saudíes jóvenes y de mediana edad (154 hombres, 90 mujeres) (edad media \pm DE, $33,8 \pm 7,7$ años). Todos los sujetos completaron un cuestionario de autoinforme en línea para determinar sus niveles de actividad física durante los últimos 7 días. Se utilizaron pruebas t pareadas para determinar si había diferencias significativas en el total de MET-minutos / semana de actividad física (es decir, insuficientemente activa y suficientemente activa) entre las diferentes variables de los contextos sociales relacionados con la actividad física. Se observó una disminución significativa (57,1%) en el tiempo dedicado a realizar actividad física antes y durante el encierro del COVID-19. No se observó una diferencia significativa en el total de MET-min / semana de actividad física antes y durante el encierro para los participantes que participaron en la actividad física con un entrenador personal (antes = $2207 \pm 389,3$ MET-min / semana; durante = $2077 \pm 201,5$ MET-min / semana). Sin embargo, los resultados indicaron disminuciones significativas en la actividad física para los participantes que realizaban actividad física solos (59%), con la familia (61,6%), con amigos (62%) o con grupos (61,3%). Los resultados de este estudio

mostraron una disminución significativa en la cantidad de tiempo dedicado a los niveles de actividad física durante el encierro de COVID-19 que antes del período de encierro. Estos hallazgos pueden tener implicaciones para el desarrollo esencial de iniciativas de salud pública que tienen como objetivo aumentar los niveles de actividad física durante la pandemia.¹⁰

2.1.2. Antecedentes nacionales

Janampa, et al., (2021) en su estudio tuvieron como objetivo *“Determinar los niveles de actividad física y conducta sedentaria, así como factores relacionados a estas, en estudiantes de medicina humana de una universidad pública.”* Fue un estudio transversal y analítico, estuvo conformado por 513 estudiantes de 1° a 6° año académico de la carrera de medicina. Se empleó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) versión corta y para el análisis de las variables de estudio se utilizó la regresión de Poisson, que estimó razones de prevalencia crudas y ajustadas. *“Un 35% de mujeres y 30,1% de estudiantes de preclínica presentaron un nivel bajo de actividad física. El sexo masculino y el grupo de 20 a 24 años estuvieron asociados a una menor prevalencia de nivel bajo de actividad física. La conducta sedentaria fue 60,9% en el grupo menor de 20 años, y 55,5% entre estudiantes de preclínica. Los tres grupos en que se asoció una menor prevalencia de conducta sedentaria fueron el mayor a 25 años, los estudiantes de clínica, y los con nivel de actividad física alto. La conclusión del estudio fue que los estudiantes de medicina presentaron principalmente un nivel moderado de actividad física. Hallamos una mayor presencia de actividad física baja entre estudiantes de sexo femenino y de preclínica.”* Encontramos un nivel de conducta sedentaria por encima de lo reportado en poblaciones similares. La relación entre nivel de actividad física y menor conducta sedentaria fue significativa solo para la categoría actividad física alta.¹¹

Yanamango, et al., (2021) en su estudio tuvieron como objetivo “*Determinar la asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en el personal administrativo durante la pandemia del COVID-19 en una Universidad Privada del Perú.*” Se diseñó una investigación observacional, analítico y de corte transversal, teniendo como cuestionarios el IPAQ versión corta y WHOQOL versión corta, mediante una encuesta virtual por la plataforma de Google Forms y los resultados se guardaron en un archivo de Microsoft Excel. Se obtuvo como resultados: “que en la mayoría de participantes se encontraban en nivel vigoroso de actividad física. Se halló que la mayoría trabaja de manera sedentaria entre menor o igual de 4 al día con una mediana de edad de los participantes de 37 años. Respecto a la calidad de vida en el dominio de salud física y psicológica bueno, relaciones sociales regular y medio ambiente malo. Conclusiones en nuestro estudio no se encontró una asociación significativa entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en el personal administrativo durante la pandemia del COVID-19”.¹²

Maza, et al., (2021) en su estudio tuvieron como objetivo “*Determinar el Nivel de Actividad Física en los Docentes de la Facultad de Medicina, durante la Pandemia del COVID-19.*” Se realizó un estudio descriptivo transversal con una muestra de 113 docentes. Se usó el IPAQ (Versión Corta) para medir el nivel de actividad física. El Nivel de Actividad Física en Docentes fue vigoroso en un 40.7%. El Sexo masculino predominó en todos los niveles de actividad física bajo, moderado y vigoroso con un 51.3%, 63.3% y 63.4% respectivamente. La categoría Adulto predominó en todos los niveles de actividad física; bajo con un 94.5%, moderado con un 86.6% y vigoroso con un 82.6%. Durante la pandemia del COVID-19 los docentes realizaron actividad física vigorosa.¹³

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

Según la “Organización mundial de la salud OMS”, lo define como: “Cualquier movimiento o aplicación de fuerza del músculo esquelético que resulta en un gasto de energía”.¹⁴ “La OMS en el 2010, estimó que, solo en mayores de 15 años, la prevalencia de inactividad física fue del 17%, por otro lado, señaló que, la falta de actividad física fue la causa principal de aproximadamente 21 a 25% de los cánceres de mama y de colon, un factor causante del 27% de diabetes y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas.” Por lo tanto, según la OMS refiere que los beneficios de la actividad física en la salud presentan un concepto integral de varios aspectos, de una forma efectiva en la promoción y prevención de la salud, que busca disminuir los factores de riesgo en patologías cardiovasculares, también de aumentar la capacidad productiva de las personas, mejorar las relaciones interpersonales, dar alternativas saludables en el tiempo libre, cambiar el hábito del sedentarismo de la actividad laboral y de manera intelectual.¹⁵

Según la publicación de “Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud” hecha por la OMS (2010), para los niños y adolescentes de 5 a 17 años, consiste en: “juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias”.¹⁵ Con la finalidad de realizar mejoras en las funciones musculares, cardiorrespiratorias y osteoarticulares; al igual de reducir el riesgo de enfermedades No transmisibles, se aconseja a todo individuo lo siguiente:

- A. Se debería realizar 60 minutos al día de actividad física moderada o vigorosa como mínimo.
- B. Si se realiza actividad física más de 60 minutos al día, se tendrá un mayor beneficio para la salud.

- C. Se recomienda que la mayor parte de la actividad física debería ser de tipo aeróbica, con un mínimo tres veces por semana y con actividades físicas vigorosas que favorezcan más el desarrollo de los músculos y huesos.

La mayoría de personas tienden a realizar actividad física, dependiendo de las condiciones que presenten; como se sabe, las actividades físicas producen ciertos cambios positivos en el cuerpo, tanto físico como psicológico, y más aún en la adolescencia, que es una de las etapas de transición de la vida de un niño a la vida adulta. “Se caracteriza por presentar cambios físicos que terminan con la maduración sexual, estos cambios físicos se ven como un índice de ingreso a la adolescencia, pero ésta es más que un periodo de cambios físicos, también lo es de cambios en el conocimiento.”¹⁶

2.2.2. Estrategias de Aprendizaje

Las Estrategias de Aprendizaje son concebidas desde diferentes visiones y a partir de diversos aspectos. En el campo educativo han sido muchas las definiciones que se han propuesto para explicar este concepto. Según Schmeck (1988); Schunk (1991) “las estrategias de aprendizaje son secuencias de procedimientos o planes orientados hacia la consecución de metas de aprendizaje, mientras que los procedimientos específicos dentro de esa secuencia se denominan tácticas de aprendizaje. En este caso, las estrategias serían procedimientos de nivel superior que incluirían diferentes tácticas o técnicas de aprendizaje”.¹⁷

Las estrategias de aprendizaje son operaciones y acciones que los estudiantes utilizan para optimizar los procesos de obtención y almacenamiento de información y conceptos del curso, el objetivo final de estas estrategias es que los estudiantes sean capaces de extraer esta información de la memoria para poder aplicarla.

Las estrategias de aprendizaje se refieren a un conjunto de habilidades que los estudiantes usan para comprender diferentes tareas. De esta manera, pueden elegir y emplear

eficazmente la técnica adecuada para realizar tareas o cumplir objetivos de aprendizaje específicos. Estas estrategias van desde técnicas para mejorar la memoria hasta mejores estrategias para estudiar o tomar exámenes.¹⁸

Proceso de aprendizaje

Los procesos de aprendizaje pueden ser definidos como “secuencias de procedimientos” o “actividades mentales” que se activan con el propósito de facilitar la adquisición, almacenamiento y/o utilización de la información.

Existen teorías sobre el funcionamiento del cerebro como si fuera la condición de tres procesos cognitivos básicos: “de adquisición, de codificación o almacenamiento y de recuperación o evocación”; sin embargo, el rendimiento del sistema cognitivo requiere la colaboración de otros procesos de naturaleza metacognitiva, social, etc., lo cual se denomina de Apoyo.

Entonces, según Román y Gallegos, el proceso de estrategias de aprendizaje son:¹⁹

- **Adquisición:** “Ésta evalúa las estrategias de adquisición de la información, como la Atención y la Repetición.”
- **Codificación:** “Es un proceso subsecuente a la adquisición, implica un procesamiento profundo y complejo donde a partir del conocimiento previo se procesa e integra la nueva información. Conlleva mayor tiempo y esfuerzo, pero asegura el paso de la memoria de corto plazo a la memoria de largo plazo.”
- **Recuperación:** “Evalúa estrategias de recuperación de la información, o sea la capacidad que se tiene de recordar lo previamente almacenado en la memoria a largo plazo.”
- **Apoyo:** “Evalúa estrategias de apoyo al procesamiento que inciden en la adquisición, codificación y recuperación, incrementando la motivación, autoestima, atención, ayudando o apoyando al buen desarrollo del proceso cognitivo.”

La educación durante la pandemia

La enseñanza y el aprendizaje en estos tiempos de pandemia de COVID-19 es un proceso de adaptación de los estudiantes a las clases virtuales siendo un verdadero desafío.²⁰

La educación mediante clases virtuales tiene el potencial de transformar el sistema educativo al expandir oportunidades educativas, transformando poblaciones estudiantiles y fomentando el desarrollo de nuevos métodos pedagógicos. Ha mostrado una serie de ventajas debido a una mayor flexibilidad y oportunidades de aprendizaje: fácil acceso a expertos, exposición a entornos educativos, una amplia gama de tipos de cursos y participación en comunidades de estudiantes; también hay varias desventajas, como: problemas de navegación en Internet, compatibilidad informática o problemas técnicos.²¹

Además, la duración de la pandemia y sus efectos en la vida diaria, los costos y otras cuestiones financieras pueden afectar directamente en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. Como se puede comprobar en el estudio de Aucancela et al., la actividad física disminuyó durante la pandemia en relación con antes de la pandemia.²² Por lo que se puede concluir, que la pandemia afecta a los estudiantes universitarios tanto en su actividad física como en su aprendizaje.

2.3. Formulación de la hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

Ho: No existe relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

2.3.2. Hipótesis específicas

Hi: Existe relación entre la actividad física y la Adquisición de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

Ho1: No existe relación entre la actividad física y la Adquisición de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

Hi2: Existe relación entre la actividad física y la Codificación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

Ho2: No existe relación entre la actividad física y la Codificación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

Hi3: Existe relación entre la actividad física y la Recuperación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

Ho3: No existe relación entre la actividad física y la Recuperación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

Hi4: Existe relación entre la actividad física y el Apoyo de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

Ho4: No existe relación entre la actividad física y el Apoyo de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El método usado fue el Hipotético-deductivo. “El método hipotético-deductivo es uno de los modelos para describir al método científico, basado en un ciclo inducción-deducción-inducción para establecer hipótesis y comprobar o refutarlas.” (Hernández Sampieri, 2018)

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque usado fue cuantitativo porque se utilizó en la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar las hipótesis, confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.²³

3.3. Tipo de la investigación

La investigación fue de tipo aplicada porque se buscó la generación de conocimiento con aplicación directa a los problemas de la sociedad o el sector productivo. “Esta se basa fundamentalmente en los hallazgos tecnológicos de la investigación básica, ocupándose del proceso de enlace entre la teoría y el producto.”²⁴

Alcance: Fue correlacional porque esta tesis se utilizó para explorar hasta qué punto se relacionan las dos variables en un mismo estudio.

3.4. Diseño de la investigación

El diseño usado fue No experimental porque el investigador no podrá controlar, manipular o alterar a los sujetos de estudios, sino que fue basado en la interpretación o las observaciones

para llegar a una conclusión, fue de corte transversal porque los datos fueron recopilados en un solo momento, es decir, no se realizó seguimiento a los estudiantes²⁵, y fue prospectivo. “El proceso de investigación que requiere mirar sistemáticamente el futuro de largo plazo en ciencia, tecnología, economía y sociedad.” (Ben Martin, 1995)

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

La población de estudio estuvo conformada por 130 estudiantes de ambos sexos del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener.

Muestra

Cálculo del tamaño de muestra: Fórmula y datos utilizados para calcular el tamaño de muestra fue:

$$M = \frac{z^2 p (1-p) N}{(N-1) e^2 + z^2 p (1-p)}$$

Dónde:

- M = muestra
- p = proporción esperada o de éxito (en este caso 50% = 0.5)
- 1-p = proporción de fracaso (en este caso 50% = 0.5)
- e = margen de error (en este caso 5% = 0.05)
- z = valor de distribución normal para el nivel de confianza (en este caso del 95% = 1.96)
- N = tamaño de la población (en este caso 130)

Entonces:

$$M = \frac{(1.96)^2 * 0.5 * 0.5 * 130}{(130-1) * (0.05)^2 + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}$$

M = 97

Número de muestra final: Se contó con una muestra de 97 estudiantes de ambos sexos del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener.

Muestreo

Se realizó un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple de acuerdo a los criterios de selección.

Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes del área de Terapia Física y Rehabilitación.
- Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener.
- Estudiantes matriculados y recibiendo clases regulares.
- Estudiantes que entiendan y acepten el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes con alguna discapacidad física.
- Estudiantes que no completen las encuestas.
- Estudiantes que no acepten el consentimiento informado.
- Estudiantes con comorbilidades.

3.6 Variables y operacionalización

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	INDICADOR	VALOR
Variable 1: Actividad física	Para la medición de la actividad física se utilizará el Cuestionario internacional de Actividad física (IPAQ) versión corta.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física vigorosa • Actividad física moderada • Caminar 	Cualitativa	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta? 2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física intensa en uno de esos días? 3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como trasportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? 4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física moderada en uno de esos días? 5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días camino usted por lo menos 10 minutos seguidos? 6. Usualmente ¿Cuánto tiempo en total dedico Ud. a caminar en uno de esos días? 7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado en un día da la semana? 	<p>Niveles de actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo = Menos 600 Mets-min/semana • Moderado = Mínimo 600 Mets-min/semana • Alto = Al menos 1500 Mets-min/semana (3 días) o al menos 3000 Mets-min/semana (7 días)

Variable 2: Estrategias de aprendizaje	Para la medición de las estrategias de aprendizaje se utilizará las Escalas de estrategias de aprendizaje - ACRA	<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de la información • Codificación de la información • Recuperación de la información • Apoyo de la información 	Cualitativa	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adquisición <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias Atencionales: Estrategias de Exploración y Estrategias de Fragmentación • Estrategias de Repetición 2. Codificación <ul style="list-style-type: none"> • Estrategia de Nemotecnización • Estrategia de Elaboración • Estrategia de Organización 3. Recuperación <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de Búsqueda • Estrategias de Generación de Respuesta 4. Escala de Apoyo <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias Metacognitivas • Estrategias Socio-afectivas y Motivacionales 	<p>Nivel de Adquisición de la información</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo = PC: 1 – 25 (PD: 20 – 50) • Medio = PC: 26 – 75 (PD: 51 – 59) • Alto = PC: 76 – 100 (PD: 60 – 80) <p>Nivel de Codificación de la información</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo = PC: 1 – 25 (PD: 46 – 98) • Medio = PC: 26 – 75 (PD: 99 – 121) • Alto = PC: 76 – 100 (PD: 122 – 184) <p>Nivel de Recuperación de la información</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo = PC: 1 – 25 (PD: 18 – 44) • Medio = PC: 26 – 75 (PD: 45 – 57) • Alto = PC: 76 – 100 (PD: 58 – 72) <p>Nivel de Apoyo de la información</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo = PC: 1 – 25 (PD: 35 – 92) • Medio = PC: 26 – 75 (PD: 93 – 114) • Alto = PC: 76 – 100 (PD: 115 – 140)
--	--	--	-------------	---------	---	---

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica usada fue la encuesta mediante el “Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ)” versión corta y las “Escala de estrategias de aprendizaje – ACRA”.

Luego, para el procedimiento de recolección de datos, se realizó las siguientes actividades:

- Se solicitó al director(a) de la Universidad Privada Norbert Wiener el permiso correspondiente mediante una solicitud a la institución (**Anexo N° 4**) para la realización del proyecto de investigación y la presentación de los resultados en formato de tesis y artículo científico, durante los meses de Octubre a Noviembre del 2021. Además, se estableció comunicación con el encargado responsable para que entregue los instrumentos adaptados a formatos digitales. Los datos se almacenaron en una carpeta de recolección de datos mediante Google Forms.
- Se procedió a seleccionar a los estudiantes de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, luego se procedió a solicitar la autorización de ser evaluado de forma voluntaria mediante un consentimiento informado (se le entregó una copia del documento), lo cual se le entregaron los 2 cuestionarios sobre las estrategias de aprendizaje y sobre la actividad física, que duraron alrededor de 60 minutos.
- Se tuvo en cuenta que toda la información recolectada de los estudiantes se almacenó en formato digital y estuvo encargado por la titular de esta investigación para garantizar la confidencialidad de la información y que la apreciación subjetiva sea la misma.

3.7.2. Instrumentos de recolección de datos

A) Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) versión corta

El Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) es un instrumento diseñado principalmente para la vigilancia de la población de adultos. El cuestionario estuvo conformado por 7 preguntas que datan sobre la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) realizados durante los “últimos 7 días” previos a la encuesta.²⁶

Este cuestionario se realizó mediante entrevista directa, vía telefónica o encuesta auto complementada, para la población adulta de edades comprendidas entre los 18 y 65 años; teniendo como ventaja, bajo costo, tiempo breve de aplicación y bajo riesgo al no ser procedimiento invasivo.²⁶

Evaluamos principalmente tres tipologías de la actividad física que son: La intensidad, el cual se expresa en Mets, la duración (tiempo en un día) y la frecuencia (número de días a la semana).^{27, 28}

Para calcular la cantidad Mets debemos obtener los valores de:

- ✓ Acción de caminar = 3.3 Mets x minutos de caminata x días por semana
- ✓ Actividad física moderada = 4 Mets x minutos de caminata x días por semana
- ✓ Actividad física vigorosa = 8 Mets x minutos de caminata x días por semana

Entonces, el puntaje total de Mets = Acción de caminar + Actividad física moderada + Actividad física vigorosa.

Por lo tanto, a continuación, tenemos la categorización del nivel de actividad física según los criterios establecidos por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), los cuales fueron:

Nivel bajo

- ✓ No realizo AF.

- ✓ Realizan alguna AF, pero no lo suficiente para clasificarlos en el nivel 2 o 3.

Nivel moderado

- ✓ Realizan al menos 20 minutos por día AF vigorosa 3 o más días a la semana.
- ✓ Realiza caminata por lo menos 30 minutos al día o practica AF moderada 5 o más días a la semana.
- ✓ Que al menos sumen 600 Mets min/ semana la combinación de caminar, AF moderada y AF vigorosa practicada 5 o más días a la semana.

Nivel alto

- ✓ Que al menos sumen 1500 Mets - min/semana la realización de AF de intensidad vigorosa practicada al menos 3 días por semana.
- ✓ Que al menos sumen 3000 Mets - min/semana la combinación de caminar, AF moderada y AF vigorosa practicada 7 o más días.

Ficha técnica

Nombre:	“Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ)”
Autores:	Expertos internacionales convocados por el Instituto Karolinska, la Universidad de Sydney, la Organización Mundial de la Salud (OMS), y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)
Población:	No específica
Tiempo:	3 a 7 días
Momento:	No específica
Lugar:	Ginebra en el año 1998 y realizado en 12 países (14 lugares) durante el año 2000.
Validez:	En 12 países (14 sitios) y seis continentes (2000), se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman moderada ($r = 0,30$; IC 95 %: 0,23-0,36). ²⁹ En Perú (2018), fue evaluado por médicos, enfermeras y un profesional de ciencias del deporte mostrando una

	apreciación W de Kendal cuantitativa y cualitativa de: 0,760 (p= 0,004); 0,614 (p= 0,004) respectivamente. ³⁰
Confiabilidad:	En 12 países (14 sitios) y seis continentes (2000), el 75 % de los coeficientes de correlación observados estuvieron sobre 0,65 con rangos entre 0,88 y 0,32 (r = 0,76; IC 95 %: 0,73-0,77). ²⁹ En Perú (2018), la confiabilidad fue obtenida de una muestra de 10 personas a las que realizaron prueba piloto obteniendo un Alfa de Cronbach= 0,0903 considerándolo un instrumento con muy alta confiabilidad. ³⁰
Tiempo de llenado:	10 min.
Número de ítems:	7 ítems
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física vigorosa • Actividad física moderada • Caminar
Alternativas de respuesta:	Días por semana, Ninguna actividad física vigorosa, Horas por día, Minutos por día, No sabe/No está seguro(a), Ninguna actividad física moderada, No camino
Baremos:	<p>Nivel de actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo = Menos 600 Mets-min/semana • Moderado = Mínimo 600 Mets-min/semana • Alto = Al menos 1500 Mets-min/semana (3 días) o al menos 3000 Mets-min/semana (7 días)

Elaboración propia

B) Escalas de estrategias de aprendizaje - ACRA

Las escalas de estrategias de aprendizaje - ACRA fueron diseñada para estudiantes de educación básica; cuyo propósito es conocer, el cómo el estudiante desarrolla el proceso de adquisición, codificación y recuperación de la información; y cómo utiliza las estrategias de apoyo al procesamiento de información durante el proceso cognitivo.¹⁹

Las escalas de estrategias de aprendizaje – ACRA presentan 4 dimensiones independientes: Adquisición de la información (evalúan 7 estrategias), Codificación de la información (evalúan 13 estrategias), Recuperación de la información y (evalúan 4 estrategias) y Apoyo al procesamiento de la información (evalúan 9 estrategias); y cada uno de estas presentan 20, 46, 18 y 35 ítems respectivamente, y da un total de 119 ítem.³¹

Para calcular el puntaje total o Puntuación Directa (PD) de cada una de las escalas, debemos multiplicar las alternativas con su respectiva puntuación de 1 a 4 y sumar los puntajes de cada ítem obtenido. Por lo tanto el procedimiento sería: A (Nunca o casi nunca) x 1, B (Algunas veces) x 2, C (Bastantes veces) x 3 y D (Siempre o casi siempre) x 4; luego sumar todos los puntajes de cada ítem. Por último, se debe utilizar los baremos para traducir la Puntuación Directa en Percentil (PC), o sea los niveles de las escalas de estrategias de aprendizaje – ACRA irán en función a los percentiles, por lo que el percentil 1 al percentil 25 correspondería el nivel bajo, del percentil 26 al percentil 75 correspondería el nivel medio y del percentil 76 al percentil 100 correspondería el nivel alto.³²

A continuación, se muestra los baremos de cada una de las 4 escalas:³³

I-Escala Adquisición						
PD	PC	PD	PC	PD	PC	PC
33	1	51	30	61		80
38	2	52	40	62		85
39	3	53	45	64		90
40	4	54	50	66		93
41	5	55	55	67		95
43	7	56	60	68		96
45	10	57	65	69		97
47	15	58	70	70		98
48	20	59	75	71		99
50	25					

II-Escala Codificación

PD	PC	PD	PC	PD	PC
70	1	101	30	125	80
73	2	104	35	129	85
75	3	105	40	135	90
77	4	107	45	137	91
80	5	110	50	140	93
83	7	112	55	143	95
86	10	114	60	145	96
91	15	116	65	146	97
94	20	119	70	153	98
98	25	121	75	160	99

III-Escala Recuperación

PD	PC	PD	PC	PD	PC
30	1	46	25	58	75
34	2	47	30	59	80
35	3	48	35	60	85
36	4	50	40	62	90
37	5	51	45	63	91
39	7	52	50	64	95
40	10	53	55	65	96
42	15	55	60	67	97
44	20	57	70	69	99

IV-Escala Apoyo

PD	PC	PD	PC	PD	PC
60	1	95	30	117	80
66	2	97	35	119	85
69	3	99	40	122	90
72	4	101	45	123	91
74	5	103	50	124	93
79	7	106	55	127	95
80	9	107	60	128	96
82	10	110	65	129	97
87	15	112	70	130	98
89	20	114	75	132	99
92	25				

Ficha técnica

Nombre:	“Escala de estrategias de aprendizaje – ACRA”
Autores:	José María Román Sánchez y Sergio Gallego Rico
Población:	Por 569 estudiantes universitarios de dos universidades públicas y una privada de Lima Metropolitana.
Tiempo:	No específica
Momento:	No específica

Lugar:	En 3 universidades peruanas: Universidad Peruana Cayetano Heredia, Universidad Nacional Mayor de San Marcos y Universidad Nacional Federico Villarreal.
Validez:	La validez de constructo por medio del índice de discriminación por áreas, se obtuvo que todos los valores de los ítems están por encima del criterio 0,20. ³² En Perú (2020), el KMO resultó desde 0,86 hasta 0,91 y el test de esfericidad de Bartlett fue menor a 0,05, lo que permitió verificar la validez de constructo cuyos valores estuvo entre 52 % y 64 %. ³⁴
Confiabilidad:	Los resultados del Alfa de Cronbach de las 4 escalas estuvieron por encima de .70, lo cual indica alta consistencia. (Adquisición = 0.818, Codificación = 0.929, Recuperación = 0.873, Apoyo = 0.926) ³² En Perú (2020), mediante el Alfa de Cronbach y la fórmula de Spearman-Brown obtuvo valores desde 0,71 hasta 0,92 para cada escala (adquisición, codificación, recuperación y apoyo) ³⁴
Tiempo de llenado:	50 min.
Número de ítems:	119 ítems
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de la información • Codificación de la información • Recuperación de la información • Apoyo de la información
Alternativas de respuesta:	<ul style="list-style-type: none"> • A = Nunca o casi nunca • B = Algunas veces • C = Bastantes veces • D = Siempre o casi siempre
Baremos:	<p>Nivel de Adquisición de la información</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo = PC: 1 – 25 (PD: 20 – 50) • Medio = PC: 26 – 75 (PD: 51 – 59) • Alto = PC: 76 – 100 (PD: 60 – 80) <p>Nivel de Codificación de la información</p>

-
- Bajo = PC: 1 – 25 (PD: 46 – 98)
 - Medio = PC: 26 – 75 (PD: 99 – 121)
 - Alto = PC: 76 – 100 (PD: 122 – 184)

Nivel de Recuperación de la información

- Bajo = PC: 1 – 25 (PD: 18 – 44)
- Medio = PC: 26 – 75 (PD: 45 – 57)
- Alto = PC: 76 – 100 (PD: 58 – 72)

Nivel de Apoyo de la información

- Bajo = PC: 1 – 25 (PD: 35 – 92)
 - Medio = PC: 26 – 75 (PD: 93 – 114)
 - Alto = PC: 76 – 100 (PD: 115 – 140)
-

Elaboración propia

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Los datos recolectados de las variables de estudio fueron almacenados mediante el programa Microsoft Word, y mediante el programa Excel para el análisis de la base de datos, y creación tablas y gráficos. El procesamiento de datos se realizará mediante el programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 26 y se tabularán los datos con el programa Microsoft Excel 2019. Para el análisis de datos se utilizará la prueba de Kolmogórov-Smirnov para evaluar si los datos están distribuidos normalmente, y luego se utilizará el Rho de Spearman para calcular la relación entre las variables cualitativas ordinales (valor α será de 0,05).

3.9. Aspectos éticos

Esta investigación fue ceñida a las normas internacionales (Helsinki II), y nacionales (INS, reglamentos de ensayos clínicos) sobre investigación en humanos, así como las disposiciones vigentes en bioseguridad necesarias. “Se redactó y envió la documentación necesaria a las instituciones involucradas en el recojo de datos” (Universidad Norbert Wiener). Se realizó el procedimiento correspondiente de acuerdo a las necesidades del estudio, así como el uso de un instrumento de recolección de datos con validación y

confiabilidad aceptables para lograr los objetivos de la investigación. “Se aseguró el anonimato de los participantes del estudio, así como se salvaguardará sus Datos Personales según lo referido a la Ley N° 29733” (“Ley de Protección de Datos Personales”). Por último, se entregó un documento de consentimiento informado (con una copia) a los involucrados al estudio ya que con esto dejarán sustento de la situación voluntaria de su participación.

CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

En este estudio participaron un total de 97 estudiantes de ambos sexos del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener., que cumplieron con los criterios de inclusión y criterios de exclusión. A continuación, se presentan los datos obtenidos.

4.1 Análisis de los resultados

Prueba de Normalidad

Tabla No 1: Prueba de normalidad de los puntajes de las variables de estudio

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad Física	0.335	80	0.000
Estrategias de Aprendizaje	0.245	80	80
Adquisición	0.243	80	0.000
Codificación	0.207	80	0.000
Recuperación	0.305	80	0.000
Apoyo	0.282	80	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla No 1 se observaron que los puntajes de la Actividad Física no tienen distribución normal ($\text{sig} < 0.05$) un resultado similar se presenta para los puntajes de las estrategias de aprendizaje con sus dimensiones Adquisición, Codificación, Recuperación y apoyo.

Los resultados de normalidad indicaron que la relación se debe trabajar con estadísticos no paramétricos (coeficiente de correlación de Spearman).

Prueba de Hipótesis

Hipótesis General

Ho: No existe relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

Tabla No 2: Relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia

			Actividad Física	Estrategias de Aprendizaje
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1.000	,025
		Sig. (bilateral)		0,659
	N		97	97
	Estrategias de Aprendizaje	Coefficiente de correlación	0,659	1.000
Sig. (bilateral)		0.000		
N		97	97	

En la tabla No 2 se observa que la actividad física y las estrategias de aprendizaje no es significativa ($p=0,659 > 0.05$), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.025; esto quiere decir que no existe relación entre las variables de estudio.

Hipótesis específica No 1

Hi: No existe relación entre la actividad física y la Adquisición de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021

Tabla No 3: Relación entre la actividad física y la dimensión adquisición de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia

		Actividad Física	Adquisición
Rho de Spearman	Actividad Física	Coficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	0.971
		N	80
	Adquisición	Coficiente de correlación	-0.004
		Sig. (bilateral)	0.971
		N	80

En la tabla No 3 se observa que la actividad física y la adquisición de las estrategias de aprendizaje no es significativa ($p=0,971>0.05$), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.004; esto quiere decir que no existe relación entre las variables de estudio.

Hipótesis específica No 2

Hi: No existe relación entre la actividad física y la codificación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021

Tabla No 4: Relación entre la actividad física y la dimensión codificación de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia

		Actividad Física	Codificación
Rho de Spearman	Actividad Física	Coficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	0.363
		N	80
	Codificación	Coficiente de correlación	0.103
		Sig. (bilateral)	0.363
		N	80

En la tabla No 4 se observa que la actividad física y la codificación de las estrategias de aprendizaje no es significativa ($p=0,363>0.05$), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.103; esto quiere decir que no existe relación entre las variables de estudio.

Hipótesis específica No 3

Hi: No existe relación entre la actividad física y la recuperación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021

Tabla No 5: Relación entre la actividad física y la dimensión recuperación de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia

		Actividad Física	Recuperación
Rho de Spearman	Actividad Física	Coficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	0.396
		N	80
	Recuperación	Coficiente de correlación	0.096
		Sig. (bilateral)	0.396
		N	80

En la tabla No 5 se observa que la actividad física y la Recuperación de las estrategias de aprendizaje no es significativa ($p=0,363>0.05$), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.103; esto quiere decir que no existe relación entre las variables de estudio.

Hipótesis específica No 4

Hi: Existe relación entre la actividad física y la recuperación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

Tabla No 6: Relación entre la actividad física y la dimensión recuperación de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia.

		Actividad Física	Apoyo	
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1.000	,244*
		Sig. (bilateral)		0.029
		N	97	97
	Apoyo	Coefficiente de correlación	,244*	1.000
		Sig. (bilateral)	0.029	
		N	97	97

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

En la tabla No 6 se observa que la actividad física y el Apoyo de las estrategias de aprendizaje es significativa ($p=0,029 > 0.05$), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.244; esto quiere decir que, si existe relación entre las variables de estudio, pero es baja además la cual es directa.

4.2 Discusión de los Resultados

- El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.
- Concordamos con los estudios de Yanamango, et al., (2021), no se encontró una asociación significativa entre el nivel de actividad con la variable de estudio excepto en el Apoyo de las estrategias de estudio el cual tuvo una baja relación
- Con respecto a los estudios de Ega, (2021) los resultados demostraron que las estrategias de aprendizaje más utilizadas fueron las estrategias de apoyo al procesamiento de la información, es decir las estrategias metacognitivas, sociales y afectivas, al igual que en nuestro estudio se encontró cierta relación la cual nos fue significativa.
- En base a los estudios de Bo-Hye, et al., (2021) en relación a la actividad física en sus estudios hubo una correlación negativa estadísticamente significativa discrepando con nosotros que obtuvimos ninguna relación excepto en la dimensión Apoyo el cual encontramos significancia baja.
- Existen investigaciones relacionadas a la actividad física y al aprendizaje que ocurren en las personas, sin embargo, son muy escasos los estudios que relacionen estas dos variables en Latinoamérica y estudios que evalúen a las personas sobre la relación de estas variables.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- No existe relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.
- No existe relación entre la actividad física y la Adquisición de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.
- No existe relación entre la actividad física y la codificación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.
- No existe relación entre la actividad física y la recuperación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.
- Existe relación entre la actividad física y la recuperación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

5.2 Recomendaciones

- Se recomendaría, generar otros estudios de tipo comparativos, entre las mismas variables, pero con alumnado que se encuentren desarrollando sus actividades en un ámbito normal sin pandemia
- Se recomendaría un análisis comparativo en diferentes niveles estudiantiles, para ver si hay diferencias significativas en los resultados.
- Se recomendaría utilizar una mayor población, para ver si existen cambios representativos.
- Se recomendaría generar una evaluación fisioterapéutica, al término de cada ciclo estudiantil, para observar la cantidad de actividad física generada en cada ciclo.
- Se recomendaría, armar diferentes grupos estudiantiles que puedan establecer cuales son las mejores pautas activas para generar una mejor calidad de vida y disminuir los riesgos de enfermedades asociadas a la inactividad física.

CAPITULO VI: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. PCM DSN 063-2007. Decreto Supremo. D Of El Perú. 2008; 2020(90):1-12.
2. Pueblo D del. La Educación frente a la emergencia sanitaria. Ser Inf Espec [Internet]. 2020;1-52. Disponible en: <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2020/08/Serie-Informes-Especiales-No-027-2020-DP-La-educación-frente-a-la-emergencia-sanitaria.pdf>
3. Castillo Riquelme V, Cabezas Maureira N, Vera Navarro C, Toledo Puente C. Ansiedad al aprendizaje en línea: relación con actitud, género, entorno y salud mental en universitarios. Rev Digit Investig en Docencia Univ. 2021;15(1):e1284
4. Celis-Morales C, Salas-Bravo C, Yáñez A, Castillo M. Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. Rev Med Chil. 2020;148(6):885–6.
5. Cabrera-Berrezueta LB. Educación y Pandemia. Cienciamatria. 2020;6(3):2–3.
6. Lipošek S, Planinšec J, Leskošek B, Pajtler A. Physical Activity of University Students and Its Relation To Physical Fitness and Academic Success. Ann Kinesiol. 2019;9(2):89–104.
7. Tse WWY, Kwan MYW. Impacts of the covid-19 pandemic on the physical and mental health of children. Hong Kong Med J. 2021;27(3):175–6.

8. Rodríguez-Larrad A, Mañas A, Labayen I, González-Gross M, Espin A, Aznar S, et al. Impact of COVID-19 confinement on physical activity and sedentary behaviour in spanish university students: Ole of gender. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(2):1–14.
9. Ega, E. (2021). Estrategias de aprendizaje utilizadas por alumnos del segundo ciclo de secundaria de dos centros educativos de la regional 10 de Santo Domingo. *Revista de Investigación y Evaluación Educativa-Revie*, 8(2), 40-67.
10. Barwais FA. Physical Activity at Home During the COVID-19 Pandemic in the Two Most-affected Cities in Saudi Arabia. *Open Public Health J*. 2020;13(1):470–6.
11. Janampa-Apaza A, Pérez-Mori T, Benites L, Meza K, Santos-Paucar J, Gaby-Pérez R, et al. Physical activity and sedentary behavior in medical students at a Peruvian public university. *Medwave*. 2021;21(5):e8210.
12. Yanamango, Aracelly; Horna, Crhistian; Lizana, Vilma; Ramos L. Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en personal administrativo durante la pandemia del Covid-19 en una universidad privada del Perú. Vol. 53, *Journal of Chemical Information and Modeling*. 2013. 1689–1699 p.
13. Danetza et all. Nivel de actividad física en docentes de la Facultad de medicina de una universidad privada de lima, durante la pandemia del covid-19, en el segundo semestre del 2020. Lima, Peru; 2020.
14. Actividad física [Internet]. Who.int. [citado el 9 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
15. Organización Mundial de la Salud 2010. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 1386;1:283.
16. López P. La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna. [Tesis]. Murcia: Universidad de Murcia; 2009.

17. Universidad Estatal a Distancia. ¿Qué son las estrategias de aprendizaje? 2014;1:9. Available from: <https://www.uned.ac.cr/academica/images/ceced/docs/Estaticos/contenidos.pdf>
18. Learning Strategies [Internet]. Tophat.com. 2021 [citado el 10 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://tophat.com/glossary/l/learning-strategies/>
19. Parada G, Rimoldi M, Medina M. Dimensiones del aprendizaje y sus estrategias ACRA (adquisición, codificación, recuperación y apoyo) utilizadas por estudiantes de la Lic. en biología de la Universidad de Guadalajara. Rev Pedagog Crítica [Internet]. 2017;1(2):1–8. Available from: www.ecorfan.org/
20. Lapitan LDS Jr, Tiangco CE, Sumalinog DAG, Sabarillo NS, Diaz JM. An effective blended online teaching and learning strategy during the COVID-19 pandemic. Educ Chem Eng. 2021;35:116–31.
21. Wayne DB, Green M, Neilson EG. Medical education in the time of COVID-19. Sci Adv. 2020;6(31).
22. Butnaru GI, Niță V, Anichiti A, Brînză G. The effectiveness of online education during covid 19 pandemic—a comparative analysis between the perceptions of academic students and high school students from romania. Sustain. 2021;13(9).
23. Aucancela Buri FN, Heredia León DA, Ávila Mediavilla CM, Bravo Navarro WH. La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. Polo Conoc [Internet]. 2020;5(11):1–15. Available from: <http://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es>
24. Lozada J 2016. Investigación Aplicada : Definición , Propiedad Intelectual e Industria. Cienciaamérica [Internet]. 2016;1(3):34-9. Disponible en: <http://www.uti.edu.ec/documents/investigacion/volumen3/06Lozada-2014.pdf>
25. Dzul Escamilla M. Aplicación básica de los métodos científicos. 1369;1:1-13.

26. Martilla S. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*. 2007; 10(1).
27. Mahboubi Anarjan P, Monfared HH, Arslan NB, Kazak C, Bikas R. Analysis of the International Physical Guidelines for Data Processing and Activity Questionnaire (IPAQ). *Acta Crystallogr Sect E Struct Reports Online*. 2012;68(9):1–15.
28. Fernández Delgado M, Tercedor Sánchez P, Soto Hermoso VM. Traducción de las Guías para el Procesamiento de Datos y Análisis del Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) Versiones Corta y Larga. Univ Granada Junta Andalucía. 2005;1:1–16.
29. Mantilla Toloza SC, Gómez-Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*. 2007; 10(1): p. 48-52.
30. Perez Olivera , Salsavilca Huamanyuri E, Varillas Geri Y. Nivel de actividad física y calidad de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en establecimientos de salud del primer nivel de atención del distrito de Los Olivos. Universidad de Ciencias y Humanidades.
31. ACRA. ESCALA DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE [Internet]. Slideplayer.es. [citado el 10 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://slideplayer.es/slide/8441969/>
32. Wong Fajardo EM, Livia Segovia J, López Pérez ÁM. Análisis psicométrico de las escalas de estrategias de aprendizaje (ACRA) en estudiantes de tres universidades peruanas. *Educ Comun Rev Investig la Fac Humanidades*. 2019;7(1):26–40. ACRA - Escala de Estrategias de Aprendizaje [Internet]. Webnode.es. [citado el 10 de

septiembre de 2021]. Disponible en: <https://aprendizaje-y-memoria.webnode.es/acra-escala-de-estrategias-de-aprendizaje/>

33. Gonzales Córdova GL. Escala de estrategias de aprendizaje ACRA: Adaptación psicométrica en estudiantes universitarios peruanos. *Psiquemag*. 2021;9(2):40–50.

ANEXOS

Anexo N° 1: Matriz de Consistencia

TÍTULO: “ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER, 2021”

Formulación del problema	Objetivos de la investigación	Formulación de hipótesis	Variables	Dimensiones	Valores	Escala de medición	Diseño metodológico
<p>Problema general: ¿Cómo se relaciona la actividad física con las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021?</p> <p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se relaciona la actividad física con la Adquisición de la información de las estrategias de aprendizaje 	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar como se relaciona la actividad física con la Adquisición de la información de las estrategias de aprendizaje 	<p>Hipótesis general: Hi: Existe relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021. Ho: No existe relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.</p> <p>Hipótesis específicos: Hi1: Existe relación entre la actividad física y la Adquisición de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la</p>	<p>Variable 1: Actividad física</p> <p>Variable 2: Estrategias de aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física vigorosa • Actividad física moderada • Caminar <ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de la información • Codificación de la información • Recuperación de la información • Apoyo de la información 	<p>Nivel de actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo = Menos 600 Mets-min/semana • Moderado = Mínimo 600 Mets-min/semana • Alto = Al menos 1500 Mets-min/semana (3 días) o al menos 3000 Mets-min/semana (7 días) <p>Nivel de Adquisición de la información</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo = PC: 1 – 25 (PD: 20 – 50) • Medio = PC: 26 – 75 (PD: 51 – 59) • Alto = PC: 76 – 100 (PD: 60 – 80) 	<p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p>	<p>Método de la investigación: Hipotético-deductivo</p> <p>Enfoque de la investigación: Cuantitativo</p> <p>Tipo y nivel de investigación: Tipo aplicado y de nivel correlacional</p> <p>Diseño de la investigación: No experimental, prospectivo y de corte transversal</p> <p>Población: Serán 130 estudiantes de ambos sexos del área de Terapia Física y Rehabilitación de la</p>

<p>durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se relaciona la actividad física con la Codificación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021? • ¿Cómo se relaciona la actividad física con la Recuperación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de 	<p>durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar como se relaciona la actividad física con la Codificación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021. • Identificar como se relaciona la actividad física con la Recuperación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de 	<p>Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.</p> <p>Ho1: No existe relación entre la actividad física y la Adquisición de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.</p> <p>Hi2: Existe relación entre la actividad física y la Codificación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.</p> <p>Ho2: No existe relación entre la actividad física y la Codificación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.</p> <p>Hi3: Existe relación entre la actividad física y la Recuperación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.</p>	<p>Unidad de análisis: Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la</p>		<p>Nivel de Codificación de la información</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo = PC: 1 – 25 (PD: 46 – 98) • Medio = PC: 26 – 75 (PD: 99 – 121) • Alto = PC: 76 – 100 (PD: 122 – 184) <p>Nivel de Recuperación de la información</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo = PC: 1 – 25 (PD: 18 – 44) • Medio = PC: 26 – 75 (PD: 45 – 57) • Alto = PC: 76 – 100 (PD: 58 – 72) <p>Nivel de Apoyo de la información</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo = PC: 1 – 25 (PD: 35 – 92) • Medio = PC: 26 – 75 (PD: 93 – 114) • Alto = PC: 76 – 100 (PD: 115 – 140) 		<p>Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener.</p> <p>Muestra: Serán 79 estudiantes de ambos sexos del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener.</p> <p>Muestreo: Probabilístico de tipo aleatorio simple de acuerdo a los criterios de selección.</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: El Cuestionario internacional de Actividad física (IPAQ) versión corta y las Escalas de estrategias de aprendizaje – ACRA.</p>
--	--	---	--	--	--	--	--

<p>Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se relaciona la actividad física con el Apoyo de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021? 	<p>Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar como se relaciona la actividad física con el Apoyo de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021. 	<p>Ho3: No existe relación entre la actividad física y la Recuperación de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.</p> <p>Hi4: Existe relación entre la actividad física y el Apoyo de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.</p> <p>Ho4: No existe relación entre la actividad física y el Apoyo de la información de las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.</p>	<p>Universidad Norbert Wiener.</p>				
---	--	--	------------------------------------	--	--	--	--

Anexo N° 2: Instrumentos

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ) VERSIÓN CORTA

Código: N° _____

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destino a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Actividades físicas INTENSAS:

Piense en todas las actividades intensas (vigorosas) que usted realizo en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas intensas se refieren aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Por ejemplo:



Piense solo en aquellas actividades físicas que realizo durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ **Días por semana**

Ninguna actividad física vigorosa **➔ pase a la pregunta 3**

2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física intensa en uno de esos días?

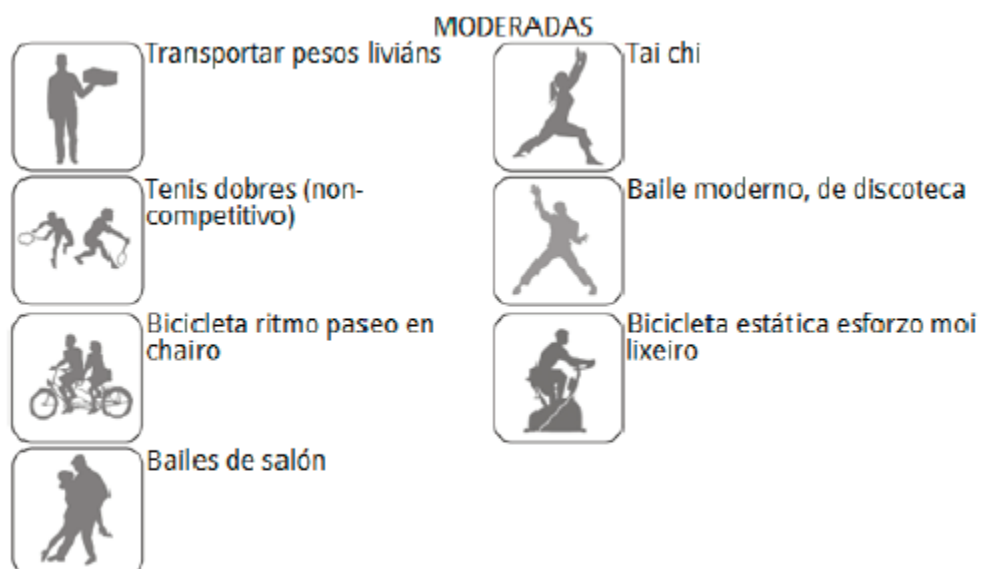
_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

Actividades físicas MODERADAS:


Piense en todas las actividades moderadas que usted realizo en los últimos días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado lo que hacen respirar algo más intensamente que lo normal.



Piense solo en aquellas actividades físicas que realizo durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluye caminar.

_____ **Días por semana**

Ninguna actividad física moderada  **pase a la pregunta 5**

4. Usualmente ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

CAMINAR:

Piense en el tiempo que usted dedico a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo (hospital) o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días camino Ud. Por lo menos 10 minutos seguidos.

_____ **Días por semana**

No camino  **pasa a la pregunta 7**

6. Usualmente ¿Cuánto tiempo en total dedico Ud. a caminar en uno de esos días?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que pasó usted sentado en la semana en los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo (hospital), en la casa, en una clase, y

durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que paso sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus sentado o recostado mirando la televisión.

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

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

Este es el final del cuestionario, gracias por su participación

ESCALAS DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE - ACRA

Código: N° _____

INSTRUCCIONES

Esta escala tiene por objetivo identificar las estrategias de aprendizaje más frecuentemente utilizadas por los estudiantes cuando están asimilando la información contenida en un texto, en un artículo, en unos apuntes; es decir, cuando están estudiando.

Cada estrategia de aprendizaje puedes haberla utilizado con mayor y menor frecuencia. Algunas puede que nos las haya utilizado nunca y otras, en cambio, muchísimas veces. Esta frecuencia es precisamente la que queremos conocer. Para ello se han establecido cuatro grados posibles según la frecuencia con la que tú sueles usar normalmente dichas estrategias de aprendizaje.

Para contestar, lee la frase que describe la estrategia y, a continuación, marca o encierra en un círculo en la hoja de respuestas la letra que mejor se ajuste a la frecuencia con la que usas. Recuerda que no existen respuestas buenas ni malas. Responde según tu opinión o tu conocimiento. La siguiente es la clave para marcar tus respuestas:

A = NUNCA O CASI NUNCA

B = ALGUNAS VECES

C = BASTANTES VECES

D = SIEMPRE O CASI SIEMPRE

EJEMPLO:

1. Antes de comenzar a estudiar leo el índice, o el resumen, o los apartados, cuadros, gráficos, negritas o cursivas del material a aprender..... A B C D.

En este ejemplo el estudiante hace uso de esta estrategia BASTANTES VECES y por eso contesta la alternativa C. Esta escala no tiene límites de tiempo para su contestación. Lo importante es que las respuestas reflejen lo mejor posible tu manera de procesar la información cuando estas estudiando artículos, monografías, textos, apuntes; es decir, cualquier material a aprender.

SI NO HAS ENTENDIDO BIEN LO QUE HAY QUE HACER, PREGUNTA AHORA Y SI LO HAS ENTENDIDO CORRECTAMENTE COMIENZA YA.

A = Nunca o casi nunca	B = Algunas veces	C = Bastantes veces	D = Siempre o casi siempre
-------------------------------	--------------------------	----------------------------	-----------------------------------

ESCALA I

ESTRATEGIAS DE ADMISIÓN DE INFORMACIÓN

1. Antes de comenzar a estudiar leo el índice, o el resumen, o los apartados, cuadros, gráficos, negritas o cursivas del material a aprender.
2. Cuando voy a estudiar un material, anoto los puntos importantes que he visto en una primera lectura superficial para obtener más fácilmente una visión de conjunto.
3. Al comenzar a estudiar una lección, primero la leo toda por encima.
4. A medida que voy estudiando, busco el significado de las palabras desconocidas, o de la que tengo dudas de su significado.
5. En los libros, apuntes u otro material a aprender, subrayo en cada párrafo las palabras, datos o frase que me parecen más importante.
6. Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos...), algunos de ellos solo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes.
7. Hago usos de lápices o bolígrafos de distintos colores para favorecer el aprendizaje.
8. Empleo lo subrayados para facilitar la memorización.
9. Para distinguir y resaltar las distintas partes de que se compone un texto largo, lo subdivido en varios pequeños mediante anotaciones, títulos o epígrafes.
10. Anoto las palabras o frase del autor, que me parecen significativa, en los márgenes de libros, artículos, apuntes, o en hoja aparte.

11. Durante el estudio, escribo o repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar.
12. Cuando el contenido de un tema es denso y difícil vuelvo a releerlo despacio.
13. leo en voz alta, más de una vez, los subrayados, paráfrasis, esquemas, etc., hechos durante el estudio.
14. Repito la lección como si estuviera explicándosela a un compañero que no la entiende.
15. Cuando estudio trato de resumir mentalmente lo más importante.
16. Para comprobar lo que voy aprendiendo de un tema, me pregunto a mi mismo apartado por apartado.
17. Aunque no tenga que hacer examen, suelo pensar y reflexionar sobre lo leído, estudiando, u oído a los profesores.
18. Después de analizar un gráfico o dibujo del texto, dedico algún tiempo a aprenderlo y reproducirlo sin el libro.
19. Hago lo que me pregunten los subrayados, paráfrasis, esquemas, etc., hechos al estudiar un tema.
20. Cuando estoy estudiando una lección, para facilitar la comprensión, descanso, y después la repaso para aprender mejor.

FIN DE LA ESCALA I

**COMPRUEBA QUE HAS CONTESTADO
TODAS LAS CUESTIONES**

A = Nunca o casi nunca	B = Algunas veces	C = Bastantes veces	D = Siempre o casi siempre
-------------------------------	--------------------------	----------------------------	-----------------------------------

ESCALA II

ESTRATEGIAS DE CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN

1. Cuando estudio hago dibujos, figuras, gráficos, o viñetas para representar las relaciones entre ideas y fundamentales.
2. Para resolver un problema empiezo por anotar con cuidado los datos y después trato de representarlo gráficamente.
3. Cuando leo diferencio los aspectos y contenidos importantes o principales de los accesorios o secundarios.
4. Busco la estructura del texto, es decir, las relaciones ya establecidas entre los contenidos del mismo.
5. Reorganizo o llevo a cabo, desde un punto personal, nuevas relaciones entre las ideas contenidas en el tema.
6. Relaciono o enlace el tema que estoy estudiando con otros que he leído o con datos o conocimientos anteriormente aprendidos.
7. Aplico lo que he aprendido en unas asignaturas para comprender mejor los contenidos de otras.
8. Discuto, relaciono o comparo con los compañeros los trabajos, esquemas, resúmenes o temas que hemos estudiado
9. Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo dudas o puntos oscuros en los temas de estudio o para intercambiar información.
10. Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros libros, libros, artículos, enciclopedias, etc.
11. Establezco relaciones entre los conocimientos que me proporciona el estudio y las experiencias, sucesos o anécdotas de mi vida particular y social.
12. Asocio las informaciones y datos que estoy aprendiendo con fantasías de mi vida pasada o presente.

13. Al estudiar pongo en juego mi imaginación, tratando de ver como en una película aquello que me sugiere el tema.
14. Establezco analogías elaborando metáforas con las cuestiones que estoy aprendiendo (v.gr: "los riñones funcionan como un filtro").
15. Cuando los temas son muy abstractos (animal, planta, objetos o suceso), que se parezca a lo que estoy aprendiendo.
16. Realizo ejercicios, pruebas o pequeños experimentos, etc., como aplicación de lo aprendido.
17. Uso aquello que aprendo, en la medida de lo posible, en mi vida diaria.
18. Procuero encontrar posibles aplicaciones sociales en los contenidos que estudio.
19. Me intereso por la aplicación que puedan tener los temas que estudio a los campos laborales que conozco.
20. Suelo anotar en los márgenes de lo que estoy estudiando (o en hoja aparte) sugerencias de aplicaciones prácticas que tiene lo leído.
21. Durante las explicaciones de los profesores, suelo hacerme preguntas sobre el tema.
22. Ante de la primera lectura, me planteo preguntas cuyas respuestas espero encontrar en el material que voy a estudiar.
23. Cuando estudio, me voy haciendo preguntas sobre el tema, a las que intento responder.
24. Suelo tomar nota de las ideas del autor, en los márgenes del texto que estoy estudiando o en hoja aparte, pero con mis propias palabras.

CONTINUARÁ EN LA PÁGINA SIGUIENTE

A = Nunca o casi nunca	B = Algunas veces	C = Bastantes veces	D = Siempre o casi siempre
-------------------------------	--------------------------	----------------------------	-----------------------------------

ESCALA II (cont.)

25. Procuero aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlos al pie de la letra.

26. Hago anotaciones críticas a los libros y artículos que leo, bien en los márgenes, bien en hojas aparte.

27. Llego a ideas o conceptos nuevos partiendo de los datos, hechos o casos particulares que contiene el texto.

28. Deduzco conclusiones a partir de la información que contiene el tema que estoy estudiando.

29. Al estudiar, agrupo y/o clasifico los datos según criterios propios.

30. Resumo lo más importante de cada uno de los apartados de un tema, lección o apuntes.

31. Hago resúmenes de lo estudiado al final de cada tema.

32. Elaboro los resúmenes ayudándome de las palabras o frases anteriormente subrayadas.

33. Hago esquemas o cuadros sinóptico de lo que estudio.

34. Construyo los esquemas ayudándome de las palabras o frases subrayadas y/o de los resúmenes hechos.

35. Orden la información a aprender según algún criterio lógico: causa efecto.

36. Cuando el tema objeto de estudio presenta la información organizada temporalmente (aspectos históricos por ejemplo), la aprendo teniendo en cuenta esa secuencia temporal.

37. Si he de aprender conocimientos procedimentales (procesos o pasos a seguir para resolver un problema, tarea, etc.) hago diagrama de flujo, es decir, gráficos analógicos a los utilizados en informática.

38. Durante el estudio, o al terminar, diseño, mapas conceptuales o redes para relacionar los conceptos del tema.

39. Para elaborar los mapas conceptuales o las redes semánticas, me apoyo en las palabras-clave subrayadas, y en las secuencias lógicas o temporales encontradas al estudiar.

40. Cuando tengo que hacer comparaciones o clasificaciones, semejanzas o diferencias del contenido de estudio utilizo los diagramas cartesianos.

41. Al estudiar algunas cuestiones (ciencias matemáticas, etc.): empleo diagramas en V para organizar las cuestiones- clave de un problema, los métodos para resolverlo y las soluciones.

42. dedico un tiempo de estudio para memorizar, sobre todo, los resúmenes, los esquemas, mapas conceptuales, diagramas cartesianos o en V, etc., es decir, lo esencial de cada tema o lección.

43. Para fijar datos al estudiar, suelo utilizar nemotecnias o conexiones artificiales (trucos tales como acrósticos acrónimos o siglas).

44. Construyo rimas o muletillas para memorizar listados de términos o conceptos (como tabla de elementos químicos, autores y obras de la generación del 98, etc.).

45. A fin de memorizar conjuntos de datos empleo la nemotecnia de los "loci", es decir, sitúo mentalmente los datos en lugares de un espacio muy conocido.

46. Aprendo nombres o términos no familiares o abstractos elaborando una palabra clave que sirva de puente entre el nombre conocido y el nuevo a recordar.

FIN DE LA ESCALA II

**COMPRUEBA QUE HAS CONTESTADO
TODAS LAS CUESTIONES**

A = Nunca o casi nunca	B = Algunas veces	C = Bastantes veces	D = Siempre o casi siempre
-------------------------------	--------------------------	----------------------------	-----------------------------------

ESCALA III

ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN DE INFORMACIÓN

1. Antes de hablar o escribir, voy recordando palabras, dibujos o imágenes que tienen relación con las ideas principales del material estudiado.
2. Previamente al hablar o escribir evoco nemotecnias (rimas, acrónimos, acrósticos, muletillas, loci, palabras-clave u otros) que utilice para codificar la información durante el estudio.
3. Cuando tengo que exponer algo oralmente o por escrito recuerdo dibujos, imágenes, metáforas..., mediante los cuales elabore la información durante el aprendizaje.
4. Antes de responder a un examen evoco aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, secuencias, diagrama, mapas conceptuales, matrices...) hechos a la hora de estudiar.
5. Para cuestiones importantes que me es difícil recordar, busco datos secundarios, accidentales o del contexto, con el fin de poder llegar a acordarme de lo importante.
6. Me ayuda a recordar lo aprendido el evocar sucesos, episodios o anécdotas (es decir "claves"), ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje.
7. Me resulta útil acordarme de otros temas o cuestiones (es decir "conjuntos temáticos") que guardan relación con lo que realmente quiero recordar.
8. Ponerme en situación mental y efectiva semejante a la vivida durante la explicación del profesor o en el momento del estudio, me facilita el recuerdo de la información importante.
9. A fin de recuperar mejor lo aprendido tengo en cuenta las correcciones y observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos.

10. Para recordar alguna información, primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder.
11. Antes de empezar o hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir.
12. Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o profesor.
13. A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerdo, en cualquier orden, todo lo que puedo, luego lo ordeno o hago un esquema o guion y finalmente lo desarrollo punto por punto.
14. Cuando tengo que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, voy anotando las ideas que se me ocurren, luego las ordeno y finalmente las redacto.
15. Al realizar un ejercicio o examen me preocupo de su presentación, orden, limpieza, márgenes.
16. Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guion o programa de los puntos a tratar.
17. Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva.
18. Cuando tengo que contestar un tema del que no tengo datos, genero una respuesta "aproximada" haciendo inferencias a partir del conocimiento que poseo o transfiriendo ideas relacionadas de otros temas.

FIN DE LA ESCALA III

**COMPRUEBA QUE HAS CONTESTADO
TODAS LAS CUESTIONES**

A = Nunca o casi nunca	B = Algunas veces	C = Bastantes veces	D = Siempre o casi siempre
-------------------------------	--------------------------	----------------------------	-----------------------------------

ESCALA IV

ESTRATEGIAS DE APOYO AL PROCESAMIENTO

1. He reflexionado sobre la función que tiene aquellas estrategias que me ayudan a ir centrando la atención en lo que me parece más importante (exploración, subrayados, epígrafes...).
2. He caído en el papel que juega las estrategias de aprendizaje que me ayudan a memorizar lo que me interesa, mediante repetición y nemotecnias.
3. Soy consciente de la importancias que tienen las estrategias de elaboración, las cuales me exigen elaboración, las cuales me exigen establecer distintos tipos de relaciones entre los contenidos del material del estudio (dibujos o gráficos, imágenes mentales, metáforas, auto-preguntas, paráfrasis...).
4. He pensado lo importante que es organizar la información haciendo esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales, matrices.
5. He caído en la cuenta que es beneficioso (cuando necesito recordar informaciones para un examen, trabajo, etc.) buscar en mi memoria las nemotecnias, dibujos, mapas conceptuales, etc., que elabore al estudiar.
6. Soy consciente de lo útil que es para recordar informaciones en un examen, evocar anécdotas u otras cuestiones relacionadas o ponerme en la misma situación mental y efectiva de cuando estudiaba el tema.
7. Me he parado a reflexionar sobre como preparo la información que voy a poner en un examen oral o escrito (asociación libre, ordenación en un guion, completar el guion, redacción, presentación...).
8. Planifico mentalmente aquellas estrategias que creo me van a ser más eficaces para "aprender" cada tipo de material que tengo que estudiar.

9. En los primeros de un examen programo mentalmente aquellas estrategias que pienso me van a ayudar a "recordar" mejor lo aprendido.
10. Antes de iniciar el estudio, distribuyo el tiempo del que dispongo entre todos los temas que tengo que aprender.
11. Tomo nota de las tareas que he de realizar en cada asignatura.
12. Cuando se acercan los exámenes establezco un plan de trabajo estableciendo el tiempo de dedicar a cada tema.
13. Dedico a cada parte del material a estudiar un tiempo proporcional a su importancia o dificultad.
14. A lo largo del estudio voy comprobando si las estrategias de "aprendizaje" que he preparado me funcionan, es decir, si son eficaces.
15. Al final de un examen, valoro o compruebo si las estrategias utilizadas para recordar la información han sido válidas.
16. Cuando compruebo que las estrategias que utilizo para "aprender" no son eficaces, busco otras alternativas.
17. Voy reforzando o sigo aplicando aquellas estrategias que me han funcionado bien para recordar información en un examen, y elimino o modifico las que no me han servido.
18. Pongo en juego recursos personales para controlar mis estados de ansiedad cuando me impiden concentrarme en el estudio.
19. Imagino lugares, escenas o sucesos de mi vida para tranquilizarme y para concentrarme en el trabajo.

CONTINUARÁ EN LA PÁGINA SIGUIENTE

A = Nunca o casi nunca	B = Algunas veces	C = Bastantes veces	D = Siempre o casi siempre
-------------------------------	--------------------------	----------------------------	-----------------------------------

ESCALA IV (cont.)

20. Sé autorrelajarme, autohablarme, autoaplicarme pensamientos positivos para estar tranquilo en los exámenes.

21. Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual (expectativas) en las distintas asignaturas.

22. Procuero que en el lugar que estudio no haya nada que pueda distraerme, como personas, ruidos, desorden, falta de luz y ventilación, etc.

23. Cuando tengo conflictos familiares, procuro resolverlos antes, si puedo, para concentrarme mejor en el estudio.

24. Si estoy estudiando y me distraigo con pensamientos o fantasías, lo combato imaginando los efectos negativos de no haber estudiado.

25. en el trabajo, me estimula intercambiar opiniones con mis compañeros, amigos o familiares sobre los temas que estoy estudiando.

26. Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo.

27. Evito o resuelvo, mediante el dialogo, los conflictos que surgen en la relación personal con compañeros, profesores o familiares.

28. Para superarme me estimula conocer los logros o éxitos de mis compañeros.

29. Animo y ayudo a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares

30. Me dirijo a mí mismo palabras de ánimo para estimularme y mantenerme en las tareas del estudio.

31. Estudio para ampliar mis conocimientos para saber más, para ser más experto.

32. me esfuerzo en el estudio para sentirme orgulloso de mí mismo.

33. Busco tener prestigio entre mis compañeros, amigos y familiares, destacando en los estudios.

34. Estudio para conseguir premios a corto plazo y para alcanzar un status social comfortable en el futuro.

35. Me esfuerzo en estudiar para evitar consecuencias negativas, como amonestaciones, represiones, disgustos u otras situaciones desagradables en la familia, etc.

FIN DE LA ESCALA IV

**COMPRUEBA QUE HAS CONTESTADO
TODAS LAS CUESTIONES**

HOJA DE RESPUESTA

ADQUISICIÓN	CODIFICACIÓN	RECUPERACIÓN	APOYO																				
ESCALA I	ESCALA II	ESCALA III	ESCALA IV																				
1. A B C D	1. A B C D	1. A B C D	1. A B C D																				
2. A B C D	2. A B C D	2. A B C D	2. A B C D																				
3. A B C D	3. A B C D	3. A B C D	3. A B C D																				
4. A B C D	4. A B C D	4. A B C D	4. A B C D																				
5. A B C D	5. A B C D	5. A B C D	5. A B C D																				
6. A B C D	6. A B C D	6. A B C D	6. A B C D																				
7. A B C D	7. A B C D	7. A B C D	7. A B C D																				
8. A B C D	8. A B C D	8. A B C D	8. A B C D																				
9. A B C D	9. A B C D	9. A B C D	9. A B C D																				
10. A B C D	10. A B C D	10. A B C D	10. A B C D																				
11. A B C D	11. A B C D	11. A B C D	11. A B C D																				
12. A B C D	12. A B C D	12. A B C D	12. A B C D																				
13. A B C D	13. A B C D	13. A B C D	13. A B C D																				
14. A B C D	14. A B C D	14. A B C D	14. A B C D																				
15. A B C D	15. A B C D	15. A B C D	15. A B C D																				
16. A B C D	16. A B C D	16. A B C D	16. A B C D																				
17. A B C D	17. A B C D	17. A B C D	17. A B C D																				
18. A B C D	18. A B C D	18. A B C D	18. A B C D																				
19. A B C D	19. A B C D		19. A B C D																				
20. A B C D	20. A B C D		20. A B C D																				
	21. A B C D		21. A B C D																				
	22. A B C D		22. A B C D																				
	23. A B C D		23. A B C D																				
	24. A B C D		24. A B C D																				
	25. A B C D		25. A B C D																				
	26. A B C D		26. A B C D																				
	27. A B C D		27. A B C D																				
	28. A B C D		28. A B C D																				
	29. A B C D		29. A B C D																				
	30. A B C D		30. A B C D																				
	31. A B C D		31. A B C D																				
	32. A B C D		32. A B C D																				
	33. A B C D		33. A B C D																				
	34. A B C D		34. A B C D																				
	35. A B C D		35. A B C D																				
	36. A B C D																						
	37. A B C D																						
	38. A B C D																						
	39. A B C D																						
	40. A B C D																						
	41. A B C D																						
	42. A B C D																						
	43. A B C D																						
	44. A B C D																						
	45. A B C D																						
	46. A B C D																						
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;">Puntos A <input type="text"/> X1= <input type="text"/></td> <td style="width: 25%;">Puntos A <input type="text"/> X1= <input type="text"/></td> <td style="width: 25%;">Puntos A <input type="text"/> X1= <input type="text"/></td> <td style="width: 25%;">Puntos A <input type="text"/> X1= <input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>Puntos B <input type="text"/> X2= <input type="text"/></td> <td>Puntos B <input type="text"/> X2= <input type="text"/></td> <td>Puntos B <input type="text"/> X2= <input type="text"/></td> <td>Puntos B <input type="text"/> X2= <input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>Puntos C <input type="text"/> X3= <input type="text"/></td> <td>Puntos C <input type="text"/> X3= <input type="text"/></td> <td>Puntos C <input type="text"/> X3= <input type="text"/></td> <td>Puntos C <input type="text"/> X3= <input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>Puntos D <input type="text"/> X4= <input type="text"/></td> <td>Puntos D <input type="text"/> X4= <input type="text"/></td> <td>Puntos D <input type="text"/> X4= <input type="text"/></td> <td>Puntos D <input type="text"/> X4= <input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>PD (A+B+C+D)= <input type="text"/></td> <td>PD (A+B+C+D)= <input type="text"/></td> <td>PD (A+B+C+D)= <input type="text"/></td> <td>PD (A+B+C+D)= <input type="text"/></td> </tr> </table>				Puntos A <input type="text"/> X1= <input type="text"/>	Puntos A <input type="text"/> X1= <input type="text"/>	Puntos A <input type="text"/> X1= <input type="text"/>	Puntos A <input type="text"/> X1= <input type="text"/>	Puntos B <input type="text"/> X2= <input type="text"/>	Puntos B <input type="text"/> X2= <input type="text"/>	Puntos B <input type="text"/> X2= <input type="text"/>	Puntos B <input type="text"/> X2= <input type="text"/>	Puntos C <input type="text"/> X3= <input type="text"/>	Puntos C <input type="text"/> X3= <input type="text"/>	Puntos C <input type="text"/> X3= <input type="text"/>	Puntos C <input type="text"/> X3= <input type="text"/>	Puntos D <input type="text"/> X4= <input type="text"/>	Puntos D <input type="text"/> X4= <input type="text"/>	Puntos D <input type="text"/> X4= <input type="text"/>	Puntos D <input type="text"/> X4= <input type="text"/>	PD (A+B+C+D)= <input type="text"/>	PD (A+B+C+D)= <input type="text"/>	PD (A+B+C+D)= <input type="text"/>	PD (A+B+C+D)= <input type="text"/>
Puntos A <input type="text"/> X1= <input type="text"/>	Puntos A <input type="text"/> X1= <input type="text"/>	Puntos A <input type="text"/> X1= <input type="text"/>	Puntos A <input type="text"/> X1= <input type="text"/>																				
Puntos B <input type="text"/> X2= <input type="text"/>	Puntos B <input type="text"/> X2= <input type="text"/>	Puntos B <input type="text"/> X2= <input type="text"/>	Puntos B <input type="text"/> X2= <input type="text"/>																				
Puntos C <input type="text"/> X3= <input type="text"/>	Puntos C <input type="text"/> X3= <input type="text"/>	Puntos C <input type="text"/> X3= <input type="text"/>	Puntos C <input type="text"/> X3= <input type="text"/>																				
Puntos D <input type="text"/> X4= <input type="text"/>	Puntos D <input type="text"/> X4= <input type="text"/>	Puntos D <input type="text"/> X4= <input type="text"/>	Puntos D <input type="text"/> X4= <input type="text"/>																				
PD (A+B+C+D)= <input type="text"/>	PD (A+B+C+D)= <input type="text"/>	PD (A+B+C+D)= <input type="text"/>	PD (A+B+C+D)= <input type="text"/>																				

Anexo N° 3: Consentimiento informado

TÍTULO: “ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER, 2021”

Investigador: Bach. Sandy Caroline Reyes Álvarez

Soy Sandy Caroline Reyes Álvarez, bachiller en Terapia física y rehabilitación de la prestigiosa Universidad Privada Norbert Wiener. Le invito a participar en este estudio de investigación. El presente formulario le brindará la información necesaria para participar en el estudio.

Propósito

Los estudiantes universitarios pueden afectarse durante la actual pandemia al estar en confinamiento recibiendo las clases de las universidades tanto su actividad física como sus estrategias de aprendizaje; por ello, el objetivo de este estudio es determinar la relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

Participación

En este estudio se le aplicará dos cuestionarios llamados Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) y Escalas de Estrategias de Aprendizaje – ACRA. Estas pruebas tomarán aproximadamente 60 minutos de su tiempo.

Riesgo de estudio

Este estudio no representará ningún riesgo para usted.

Costo por participación

La participación en el estudio no tendrá algún costo para usted.

Beneficios de la participación

Usted no obtendrá algún beneficio por participar en este estudio, tampoco recibirá alguna compensación económica.

Confidencialidad de la información

Tenga por seguro que los datos recolectados se mantendrán en confidencialidad mediante el uso de códigos generados para que usted no pierda su privacidad.

Requisitos de Participación

Al aceptar la participación, deberá firmar este documento llamado consentimiento informado, con lo cual autoriza y acepta su participación en el estudio voluntariamente.

Donde conseguir información

Para cualquier consulta o comentario comunicarse con Sandy Caroline Reyes Álvarez al teléfono 989 441 177 o al correo electrónico scaroreal@gmail.com donde con mucho gusto será atendido.

¿Qué pasa si usted quiere retirar su participación antes de haber terminado el estudio?

Su participación en este estudio es estrictamente voluntaria; sin embargo, si usted no desea participar en el estudio por cualquier razón, puede retirarse del estudio en cualquier momento con toda libertad, sin que esto represente algún gasto, pago o consecuencia negativa por hacerlo.

Declaración voluntaria de consentimiento informado

Yo he sido informado(a) del objetivo del estudio, he conocido los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación en el estudio es gratuita. He sido informado(a) de la forma de cómo se realizará el estudio. Estoy enterado(a) también que puedo participar o no continuar en el estudio en el momento en el que lo considere necesario, o por alguna razón específica, sin que esto represente que tenga que pagar, o recibir algo a cambio.

Por lo anterior acepto voluntariamente participar en la investigación de:

“Actividad física y estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021”

Firmo en señal de conformidad:

Firma del participante

DNI:.....

Código: N° _____

Firma del investigador

DNI:.....

Anexo N° 4: Solicitud a la institución para la recolección de los datos

Lima, 22 de Febrero del 2022

**Solicito ingreso a la institución para
recolectar datos para tesis de pregrado**

Sr:

DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UPNW

Rector (a)

Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Privada Norbert Wiener

Presente.-

De mi mayor consideración:

Yo, Sandy Caroline Reyes Álvarez, alumna de la EAP de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener, con código n° a201420044, solicito que me permita recolectar datos en su institución como parte de mi proyecto de tesis para obtener el grado de “licenciada en Terapia física y rehabilitación” cuyo objetivo general es determinar la relación entre la actividad física y las estrategias de aprendizaje durante la pandemia en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021; asimismo, solicito la presentación de los resultados en formato de tesis y artículo científico. La mencionada recolección de datos consiste en analizar los datos relacionados con los estudiantes de su institución.

Atentamente,

Bach. Sandy Caroline Reyes Álvarez
Alumna de la Universidad Norbert Wiener
EAP de Tecnología Médica

Anexo N° 5: Aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 16 de enero de 2022

Investigador(a):
Sandy Caroline Reyes Alvarez
Exp. N° 1189-2021

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: “**ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER, 2021**”, el cual tiene como investigador principal a **Sandy Caroline Reyes Alvarez**.

Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente



Yenny Marisol Bellido Fuentes
Presidenta del CIEI-UPNW

Reporte de similitud TURNITIN

● 18% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 8% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

FUENTES PRINCIPALES

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

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	4%
2	repositorio.udh.edu.pe Internet	4%
3	repositorio.unac.edu.pe Internet	1%
4	hdl.handle.net Internet	<1%
5	repositorio.uap.edu.pe Internet	<1%
6	1library.co Internet	<1%
7	Universidad Wiener on 2022-12-05 Submitted works	<1%
8	repositorio.une.edu.pe Internet	<1%