



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

Tesis

Adicción al internet y actividad física en estudiantes de una Institución
Educativa Lima 2026

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autora: Pérez Guevara, Sarita

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9464-4189>

Asesora: Dra. Bejarano Ambrosio, Miriam Juvit

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-4246-970X>

Lima – Perú

2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 22/02/2026

Yo, Sarita Pérez Guevara 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 de investigación “ Adicción al internet y actividad física en estudiantes de una Institución Educativa Lima 2026” Asesorado por el docente: **BEJARANO AMBROSIO, MIRIAM JUVIT** DNI 41677988 ORCID **0000-0002-9208-746X** tiene un índice de similitud de 19% con código oid: 14912:559638626 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
Sarita Pérez Guevara
DNI: 452424285



.....
Firma
BEJARANO AMBROSIO, MIRIAM JUVIT
DNI: 41677988

Lima, 22 de febrero de 2026

INDICE

	<u>Pág.</u>
Dedicatoria	4
agradecimiento	5
indice general	6
indice de tablas	7
resumen	1
abstract	9

Dedicatoria

El presente trabajo de tesis, dedico a mi querida madre Dora Guevara Becerra, quien con sus esfuerzos contribuyo en mi formación educativa, dándome el apoyo moral y material con el esfuerzo digno de una madre anegada. Así mismo, a Verito Pinedo Salaverri mi compañerita de siempre y a tío Helmer Pinedo R por todos sus consejos y apoyo incondicional. Finalmente, a mi amiga Mónica Román y compañera de estudios por sus consejos.

Agradecimiento

Agradezco a Dios todopoderoso por guiarme, ayudarme y protegerme en todo momento, y a mis maestros por sus enseñanzas y dedicación inagotable.

INDICE GENERAL

I. Introducción	10
II. Metodología	14
III. Resultados	18
IV. Discusión	30
V. Conclusiones	33
VI. Recomendaciones	34
VII. Anexos	41
Anexo 1: matriz de consistencia	41
Anexo 1: instrumentos de adicción al internet (tap)	43
Anexo 2: instrumento de actividad física	44
Anexo 3: validez del instrumento	46
Anexo 4: fichas de validacion	48
Anexo 5: fichas de validacion	49
Anexo 6: confiabilidad	50
Anexo 7: consentimiento informado de autorización de los padres a sus hijos	52
Anexo 8: asentimiento informado	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 9: carta de autorización	57
Anexo 10: aprobación del comité de ética	58
Anexo 11: fotos de la encuesta	59
Anexo 12: resultado del turnitim	60

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Describir las características sociodemográficas y niveles de adicción de los estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima	18
Tabla 2. Relación la dimensión conductual y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.....	20
Tabla 3. Relación la dimensión emocional y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.....	21
Tabla 4. Relación la dimensión social y la actividad física en estudiantes de secundaria una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.	22
Tabla 5. Relación la dimensión cognitiva y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.....	23
Tabla 6. Relación de la adicción al internet y actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa	24
Tabla 7. Relación de adicción al internet y actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.....	25
Tabla 8. Relación la dimensión conductual y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.....	26
Tabla 9. Relación la dimensión emocional y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.....	27
Tabla 10. Relación la dimensión social y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.....	28
Tabla 11. Relación la dimensión cognitiva y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.....	29

Resumen

Adicción al internet y actividad física en estudiantes de una institución educativa Lima 2026.

Internet addiction and physical activity in students of an educational institution Lima 2026.

Autor(es) filiación: Sarita Pérez Guvara Bachiller del Programa Académico de Profesional de Tecnología Médica, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Resumen: La evolución de la tecnología y el ambiente digital de hoy han hecho que la red se vuelva un asunto global sumamente importante para las personas. **Objetivo:** Determinar la relación entre la adicción al internet y la actividad física en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 1021 República Federal de Alemania, Lima durante el año 2026. **Metodología:** El estudio fue cuantitativo, de tipo aplicado, no experimental, de corte transversal y correlacional, en una total de 106 estudiantes. Se aplicó el Test de Adicción al Internet (TAI) y el cuestionario de actividad física para adolescentes. El análisis estadístico se realizó mediante el coeficiente Rho de Spearman, con un nivel de significancia de 0,05. **Resultados:** Se evidenció una correlación negativa y estadísticamente significativa entre la adicción al internet y la actividad física ($\rho = -0,368$; $p = 0,00014$). Asimismo, se identificaron relaciones inversas significativas entre la actividad física y las dimensiones conductual ($\rho = -0,331$), emocional ($\rho = -0,356$), social ($\rho = -0,402$) y cognitiva ($\rho = -0,379$) de la adicción al internet ($p < 0,01$). **Conclusión:** Existe una relación inversa significativa entre la adicción al internet y la actividad física, evidenciando que un mayor nivel de adicción se asocia con una menor práctica de actividad física en los estudiantes evaluados.

Palabras clave: adicción al internet, actividad física, estudiantes de secundaria.

Abstract

The evolution of technology and today's digital environment have made the internet an extremely important global issue for people. **Objective:** To determine the relationship between internet addiction and physical activity among secondary school students from Educational Institution 1021 República Federal de Alemania, Lima during the year 2025. **Methodology:** Quantitative, applied, non-experimental, cross-sectional and correlational study. The sample consisted of 106 students. The Internet Addiction Test (IAT) and a school physical activity questionnaire were applied. Data were analyzed using Spearman's rho with a significance level of 0.05. **Results:** A negative and statistically significant correlation was found between internet addiction and physical activity ($\rho = -0.368$; $p = 0.00014$). In addition, significant inverse correlations were observed between physical activity and the behavioral ($\rho = -0.331$), emotional ($\rho = -0.356$), social ($\rho = -0.402$), and cognitive ($\rho = -0.379$) dimensions of internet addiction ($p < 0.01$). **Conclusion:** There is a significant inverse relationship between internet addiction and physical activity, indicating that higher levels of internet addiction are associated with lower levels of physical activity among the students.

Keywords: internet addiction, physical activity, secondary school students.

I. INTRODUCCIÓN

En el mundo entero la tecnología con el ámbito cibernético actual, ha convertido a internet en un fenómeno global importante para la sociedad, el internet como herramienta facilitó muchas actividades, como el crecimiento profesional, la comunicación entre personas, la creación de nuevos círculos sociales, así como el entretenimiento y el tiempo libre (1). La utilización intensa de internet facilita la vida de las personas; no obstante, una falta de supervisión en su uso puede ocasionar efectos con impactos negativos que puede conllevar una serie de problemas, a los cuales se pueden referirse al uso problemático de internet. y los adolescentes de ahora están más sistematizados que los adultos por diferentes programas que encuentran en las redes (2).

En Latinoamérica, los adolescentes dedican muchas horas al día en redes sociales. Los estudios demuestran que el periodo de tiempo se encuentra entre 3 a 6 horas por día dedicados a las redes sociales (3). Por otra parte, Brasil es el país con más usuarios de internet., aproximadamente 183 millones de brasileños utilizan internet, que constituye una proporción de 86,2 %. Y, en segundo lugar, está México con 110 millones de personas en línea. el uso de redes sociales superó en 60 % en la mayoría de los países de latinoamericanos. Cuando las personas emplean gran cantidad de su tiempo en el internet se origina la adicción a las redes sociales lo que puede generar falta de sueño y la poca actividad física (4).

Según la OMS (Organización mundial de la salud) 81% de la gran mayoría de los adolescentes en el mundo no hacen suficiente actividad física entre las edades de 11 a 17 años de edad (5). Se calculó que el 82,5% eran sedentarios, se evidencia también que las niñas son las que menos actividad física realizan llegando a un promedio de 85% que los chicos, frente a 79% lo cual no llega al grado mínimo aconsejable de una hora de ejercicios

física, ya que esto muchas veces el ejercicio es remplazado por el sedentarismo. La gran cantidad de horas gastadas navegando por la red, especialmente en plataformas sociales, es actualmente superior al tiempo que la gente podría dedicar a sus quehaceres cotidianos, pues esto empieza a limitar la capacidad de hacer ejercicio físico (6).

En nuestro país se reporta según el (INEI) realizado el año 2024 se halló que el 86.2% de adolescentes de 12 a 18 años a más acceden a internet, mientras que, en la población de 6 a 11 años, el 58.2%. por último, la edad adulta de 60 años en adelante 47,5% entraron en poca cantidad. Siendo los adolescentes y jóvenes que se conectan con más frecuencia mediante celular (7). por eso es importante el rol familiar ya que desempeña un papel importante en el cuidado del adolescente (8).

El impacto de las redes sociales en los jóvenes va involucrar características que afectan aspectos psicológicos y funcionales más aun la vulnerabilidad de los adolescentes que pueden resultar con conductas adictivas al internet, siendo esto muy graves, ya que están un proceso entre la infancia y la adultez, porque es esa etapa donde ocurren cambios de maduración física. Según Gaete, porque es una etapa estrechamente ligada con los cambios que hay en la pubertad e influye los factores culturales y sociales (9).

El internet se volvió en una parte importante de la vida diaria del adolescente esto se volvió más pronunciada durante la época del COVID 19, debido a que hubo gran preocupación por esta enfermedad que provocó un marcado distanciamiento social. Que trajo como consecuencia el aumento de redes sociales, que genero una marcada adicción al internet, y como consecuencia un progresivo alejamiento de las actividades físicas, afectando la salud de la juventud (10).

Sin embargo, se debe anotar que el Perú no existe suficientes estudios que permitan determinar en forma concluyente el grado de adicción del internet versus la actividad física;

razón por la cual, se justifica o recomienda la necesidad de realizar este tipo de investigación. es por ello, teniendo en cuenta los conceptos vertidos, se plantea la realización del presente estudio, cuyo objetivo general es determinar cómo se relaciona la adicción al internet y la actividad física en estudiantes del 3ro 4to y 5to grado de secundaria.

La adicción al internet se define como preocupaciones, impulsos o conductas inadecuadas o mal controlados relacionados con el uso de la computadora e internet que resulta en deterioro o angustia. Según Shaw et al. estos comportamientos incluyen una variedad de acciones que van desde la búsqueda de la información, las compras, el entretenimiento hasta los juegos y las apuestas (17).

El doctor Iván Goldberg en (1995) fue el primero que definió criterios de diagnósticos de adicción al internet. criterios basados en diagnóstico de abuso de sustancias

Un año después, Young (1996) propuso posteriormente un conjunto de criterios basados en los criterios para juegos patológicos, por su similitud a la patología por el empleo de internet; Inicialmente el test (TAI) mostraba un cuestionario corto por 8 ítems Según este consideraba que una persona es adicta si su respuesta es afirmativa a 5 de las preguntas anteriores, se confirmaba que eran adictos al internet entraba en la clasificación de adictos. (22).

En cuanto a los beneficios y riesgo, Según Arnaiz (23). sin duda, el entorno virtual brinda a los usuarios de internet numerosas facilidades y oportunidades para avanzar en lo académico y laborar, fomentar el desarrollo personal y mejorar las relaciones interpersonales.

Pero por otra parte los adolescentes están en riesgo porque se encuentran en proceso de maduración y desarrollo psicoemocional de las cuales va ver cambios en aspectos cognitivos, afectivos fisiológicos y psicosociales por lo que van a requerir siempre orientación, En los efectos negativos el internet genera diversas consecuencias siendo una de

ellas, la falta de sueño, cambios en el comportamiento ocurre debido a la incapacidad del adicto para desconectarse

La actividad física es todo movimiento del cuerpo, que constituye cualquier tipo de movimiento musculoesquelético que ocasione gasto energético por encima del nivel de la tasa metabólica basal, La actividad física va mejora el bienestar de vida de los adolescentes previniendo enfermedades, y de manera indiscutibles va aportar en la prevención de enfermedades en la infancia (26). En tal sentido, el objetivo principal del estudio fue: Determinar cómo se relación la adicción al internet y actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.

II. METODOLOGÍA

El método será de investigación hipotético deductivo lo cual permitirá obtener conclusiones planteados por la hipótesis, que son explicaciones tentativas del hecho de la investigación que tratamos, como propuesta o afirmaciones (32).

El estudio será de un enfoque cuantitativo puesto que permitirá examinar los datos numéricos obtenidos en las encuestas aplicadas a la población estudiada. Ya que se representará por las predicciones la cual son explicaciones de los hechos observados (32).

El tipo de investigación será aplicada, su objetivo será emplear nuevos hallazgos, conocimientos y conclusiones provenientes de la investigación seleccionada, lo que permitirá un uso práctico en beneficio del estudio (32).

El presente estudio será de diseño no experimental debido a que no se manipularan las variables. Las características que se observarán en este estudio se obtendrán de manera natural, el estudio se realizara bajo un corte transversal porque la recolección de datos se realizara en un tiempo determinado en una población específica, y correlacionar porque el objetivo es determinar el grado de asociación de las variables. (33).

La población de este estudio estará conformada por 106 estudiantes de la institución educativa 1021 República Federal de Alemania, Lima. de nivel secundaria de cuarto y quinto grado, que voluntariamente accedieron a participar para este estudio.

Además, se aplicaron los criterios de inclusión que formaron todos los estudiantes del colegio, Estudiantes que participen voluntariamente firmando el asentimiento informado, Alumnos que sus padres firmen el consentimiento mencionado, Estudiantes de ambos sexos, sin embargo también se excluyeron en el estudio a estudiantes que no desarrollen correctamente los instrumentos, estudiantes que no asistan a clase los días de aplicación de

los instrumentos, estudiantes con alteraciones genéticas, estudiantes con algún problema muscular

Una muestra es un subgrupo de la población seleccionada, donde obtendremos sus datos respectivos, la muestra se seleccionará a través de un muestreo será no probabilístico, por conveniencia en donde se tomarán en cuenta los criterios de inclusión y exclusión (33)

Se indica que las técnicas tienen que tomar en cuenta los procedimientos utilizados para la recolección de datos y de esa manera lograr los objetivos de investigación (34). La técnica seleccionada para esta investigación está constituida por la encuesta que está conformada por preguntas dirigidas a obtener información directa de los participantes, sobre temas de comportamiento tanto en el ámbito de la intensidad del uso del internet como su relación en la ejecución de la actividad física. Para la ejecución del recojo de datos, en primer lugar, se solicitó la autorización del director del colegio cuyo nombre es Alemania federal, así mismo, los padres de familia dieron su consentimiento para la participación de los estudiantes, mediante una esquila de solicitud de información, así mismo se realizó la explicación de los instrumentos a los estudiantes, informándoles la duración de la encuesta y la necesidad de la precisión de las respuestas sobre las preguntas efectuadas.

El análisis de estas dos variables conducirá a definir el grado de influencia de cada una de ellas en el comportamiento de la población analizada, la ejecución de la encuesta se realizó mediante entrevista directas efectuadas en la cual se aplicó el cuestionario nivel de adicción al internet (TAI) y el cuestionario de actividad de física (IPAQ-A) para obtener los datos de toda la población seleccionada, cuyas respuestas se anotaron fidedignamente en los formatos. Los instrumentos van a contribuir la vía mediante la cual es posible aplicar una determinada técnica de recolección de información, este cuestionario se diseñó con el

objetivo de obtener respuestas detalladas que van a permitir investigar exhaustivamente las preguntas de estudio y alcanzar los objetivos definidos (32).

El test de adicción al internet fue validado en el Perú por autores Lam, contreras, et al. (2011). Con una publicación, desarrollo y validación de un instrumento en adolescentes, con el propósito de evaluar la conducta la adicción al internet, teniendo como antecedentes los parámetros de los estudios de Dra Young. Esta muestra estuvo conformada por 248 adolescentes pertenecientes a tres instituciones, colegio de varones, colegio de mujeres y colegio mixto, que pertenecen a instituciones públicas, cuyas edades eran de 14 años, donde 1=Si y 0= No. Con 11 preguntas, siendo el mínimo 11 y el máximo 33 puntos. Categorizado en Leve de 11-18, Moderado de 19-26 y Severo 27-33. (35)

Para la actividad física se utilizó cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ – Short Form) el instrumento estandarizado y validado internacionalmente, que mide la frecuencia y duración de actividades físicas vigorosas, moderadas, caminata y tiempo sedentario durante los últimos siete días. El IPAQ-SF ha demostrado adecuada validez y confiabilidad en población adolescente y ha sido utilizado en investigaciones latinoamericanas, permitiendo la clasificación del nivel de actividad física en bajo, moderado y alto según el protocolo oficial (36)

Después de la recopilación de la información en la comunidad investigada, se elaborará una matriz de datos empleando el programa Microsoft Excel, para posteriormente, proceder a la codificación y trasladarlos al programa estadístico SPSS V25 y realizar el análisis correspondiente, empleando la prueba de normalidad que nos permitirá ver el resultado de las dos variables de estudio que serán sometidos a determinadas escalas valorativas, para luego determinar la conexión en las variables, se realizara la prueba de Rho Spearman para ver el grado de confianza de 95 y una importancia de 0,05.

En este trabajo de investigación, se basó en los principios del código de Helsinki considerados con la protección a la privacidad de la persona y el respeto de la vida (37).

Finalmente, esta investigación fue aprobada por comité de ética de la Universidad Norbert Wiener, lo que permitió la realización del estudio bajo los lineamientos éticos y metodológicos. Garantizando la seguridad, respeto y confidencialidad de los datos obtenidos.

III. RESULTADOS

3.1. Estadística descriptiva

Tabla 1. Describir las características sociodemográficas y niveles de adicción de los estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima

Edad	N.º	%
13	29	28%
14	21	20%
15	22	21%
16	21	22%
17	9	8%
Sexo	N.º	%
Masculino	52	51%
Femenino	50	49%
Con quien vive	N.º	%
Padre y madre	N.º	%
Solo madre	15	68%
Familiares	3	14%
Solo Padre	4	18%
Nivel de Adicción al Internet	N.º	%
Bajo	19	18%
Medio	58	57%
Alto	25	25%
Nivel de Actividad Física	N.º	%
Bajo	32	31%
Moderado	56	55%
Alto	14	14%
Total	102	100%

Nota: Se observó que la mayor proporción de estudiantes tiene 13 años de edad (28,4%), respecto al sexo, el 51,0% de los estudiantes fueron de sexo masculino. En cuanto a la convivencia familiar, el 60,8% de los estudiantes manifestó vivir con ambos padres.

Estos resultados muestran que la población estudiantil está constituida mayoritariamente por adolescentes de 13 a 16 años, con una distribución equilibrada según sexo, y con predominio de hogares nucleares conformados por padre y madre.

En relación con la adicción al internet, se observó que el 56,9% de los estudiantes presenta un nivel medio, el 24,5% un nivel alto y el 18,6% un nivel bajo. El puntaje promedio de adicción fue de $5,73 \pm 2,36$, con valores que oscilaron entre 1 y 10 puntos.

Respecto a la actividad física, el 54,9% de los estudiantes presentó un nivel moderado, el 31,4% un nivel bajo y el 13,7% un nivel alto.

Tabla 2. Relación la dimensión conductual y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima

Actividad Física	Actividad Física	Dimensión Conductual
Coeficiente de correlación	1,000	-0.331
Sig. (bilateral)	.	0,001
N	102	102
Dimensión Conductual		
Coeficiente de correlación	1,000	-0.331
Sig. (bilateral)		0,001
N	102	102

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

La tabla muestra una correlación negativa entre la dimensión conductual de la adicción al internet y la actividad física en los estudiantes de secundaria ($\rho = -0,331$), lo que indica que, a mayor presencia de conductas problemáticas relacionadas con el uso del internet, menor es el nivel de actividad física.

Tabla 3. Relación la dimensión emocional y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.

Actividad Física	Actividad Física	Dimensión Emocional
Coeficiente de correlación	1,000	-0.356
Sig. (bilateral)	.	0,0001
N	102	102
Dimensión Emocional		
Coeficiente de correlación	1,000	-0.356
Sig. (bilateral)		0,0001
N	102	102

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

Nota: Muestran una correlación negativa entre la dimensión emocional de la adicción al internet y la actividad física ($\rho = -0,356$). Esto evidencia que los estudiantes que presentan mayor dependencia emocional al uso del internet tienden a presentar menores niveles de actividad física.

Tabla 4. Relación la dimensión social y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.

Actividad Física	Actividad Física	Dimensión Social
coeficiente de correlación	1,000	-0.402
Sig. (bilateral)	.	0,0001
N	102	102
Dimensión Social		
coeficiente de correlación	1,000	-0.356
Sig. (bilateral)		0,0001
N	102	102

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

Se evidenció una correlación negativa de magnitud moderada entre la dimensión social de la adicción al internet y la actividad física ($\rho = -0,402$), indicando que los estudiantes con mayores dificultades en el ámbito social asociadas al uso del internet presentan niveles más bajos de actividad física.

Tabla 5. Relación la dimensión cognitiva y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.

Actividad Física	Actividad Física	Dimensión Cognitiva
Coefficiente de correlación	1,000	-0.379
Sig. (bilateral)	.	0,0001
N	102	102
Dimensión Cognitiva		
Coefficiente de correlación	1,000	-0.356
Sig. (bilateral)		0,0001
N	102	102

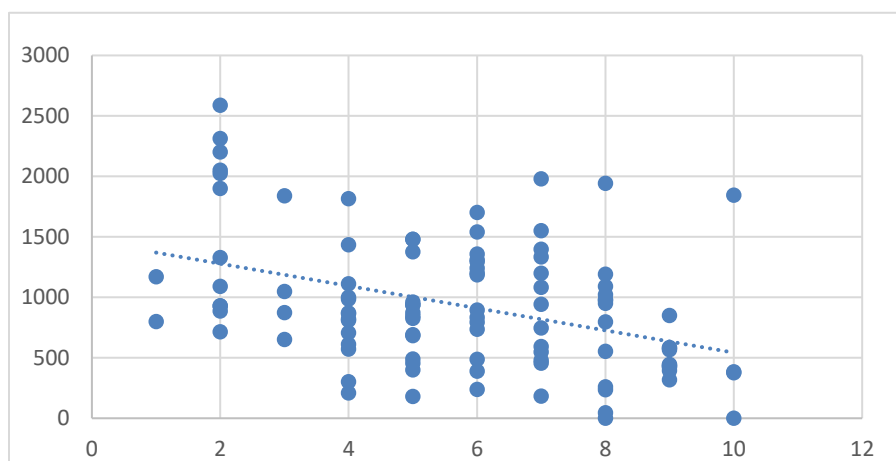
correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Se encontró una correlación negativa entre la dimensión cognitiva de la adicción al internet y la actividad física ($\rho = -0,379$), lo que sugiere que los pensamientos persistentes relacionados con el uso del internet y la dificultad para concentrarse en otras actividades se asocian con una menor práctica de actividad física.

Tabla 6. Relación de la adicción al internet y actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa

Actividad Física	Actividad Física	Adicción al Internet
coeficiente de correlación	1,000	-0.368
Sig. (bilateral)	.	0,00014
N	102	102
Adicción al Internet		
coeficiente de correlación	1,000	-0.368
Sig. (bilateral)		0,00014
N	102	102

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



Nota: Se encontró una correlación negativa en el diagrama de dispersión entre la adicción al internet y la actividad física en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 1021 República Federal de Alemania, Lima ($\rho = -0,368$). Este resultado indica que, a mayor nivel de adicción al internet, menor nivel de actividad física presentan los estudiantes.

Hipótesis

Tabla 7. Relación de adicción al internet y actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.

Coeficientes					
Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	Sig.
		B	Desv. Error	Beta	
1	(Constante)	11106,127	1575,790		0,000
	Score_ITA Adicción al Internet	-663,389	254,709	-,252	0,011

a. Variable dependiente: (MET) Actividad Física

En la tabla se puede evidenciar que el valor de $p = 0,000$ menor al valor de $(p < 0,05)$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis afirmativa, por lo que existe una correlación estadísticamente significativa entre la adicción al internet y la actividad física en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa.

Tabla 8. Relación la dimensión conductual y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.

Coeficientes					
Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
	B	Desv. Error	Beta		
1	(Constante)	10811,2	1050,084	10,296	0,000
	Dimensión Conductual	2192,28	550,601	-0,370	0,000

a. Variable dependiente: (MET) Actividad Física

Se encontró un valor de $p = 0,000$ menor al valor de ($p < 0,05$) por lo que se rechaza la hipótesis nula, aceptándose la hipótesis afirmativa, por lo que se confirma que existe una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión conductual de la adicción al internet y la actividad física en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa.

Tabla 9. Relación la dimensión emocional y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.

Resumen del modelo				
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,030 ^a	,001	-,009	6227,59763

a. Predictores: (Constante), Dim_Emoc

Coeficientes					
		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	
Modelo		B	Desv. Error	Beta	t
1	(Constante)	7035,519	1106,995		6,356
	Dimensión Emocional	275,080	928,457	,030	,296
					Sig.
					,000
					,768

a. Variable dependiente: (MET) Actividad Física

En la tabla se pudo evidenciar que el valor de $p = 0,000$ menor al valor de $(p < 0,05)$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis afirmativa, por lo que existe una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión emocional de la adicción al internet y la actividad física en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa.

Tabla 10. Relación la dimensión social y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.

Coeficientes					
Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
	B	Desv. Error	Beta		
1 (Constante)	8376,670	1155,675		7,248	0,000
Dimensión Social	-685,625	628,386	-,108	-1,091	,278

a. Variable dependiente: (MET) Actividad Física

La tabla muestra que el valor de $p = 0,000$ menor al valor de $(p < 0,05)$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis afirmativa, por lo que existe una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión social de la adicción al internet y la actividad física en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa.

Tabla 11. Relación la dimensión cognitiva y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.

Coeficientes						
Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		
		B	Desv. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constante)	8673,980	1211,926		7,157	,000
	Dimensión Cognitivo	-865,466	662,825	-,129	-1,306	,195

a. Variable dependiente: (MET) Actividad Física

En la tabla se observa que el valor de $p = 0,000$ menor al valor de $(p < 0,05)$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis afirmativa, por lo que existe una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión Cognitivo de la adicción al internet y la actividad física en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa.

IV. DISCUSIÓN

El objetivo principal de la presente investigación fue analizar la relación existente entre la adicción al internet y la actividad física en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 1021 República Federal de Alemania, en la ciudad de Lima. Los resultados evidenciaron una relación inversa y estadísticamente significativa entre ambas variables ($\rho = -0,368$; $p = 0,000$), lo que demuestra que el incremento del nivel de adicción al internet se asocia con una disminución del nivel de actividad física en los escolares evaluados.

Este comportamiento puede explicarse considerando que el uso excesivo de internet y de dispositivos digitales reduce el tiempo disponible para la realización de actividades deportivas, recreativas y de movimiento corporal, favoreciendo estilos de vida sedentarios durante una etapa del desarrollo caracterizada por importantes cambios físicos, psicológicos y sociales.

Los hallazgos obtenidos son consistentes con investigaciones previas que reportan que los adolescentes con mayor uso de internet presentan una mayor probabilidad de inactividad física. En ese sentido, los resultados del presente estudio refuerzan la evidencia de que el uso problemático de internet constituye un factor relevante asociado a la reducción de la práctica regular de actividad física en la población adolescente.

En cuanto a las características sociodemográficas, se observó que la mayoría de los estudiantes se encuentra entre los 13 y 16 años de edad, con una distribución similar entre hombres y mujeres, y con predominio de estudiantes que conviven con ambos padres. Asimismo, se identificó que más de la mitad de los escolares presenta un nivel medio de adicción al internet, mientras que el nivel de actividad física predominante fue el moderado; sin embargo, una proporción considerable de estudiantes mostró niveles bajos de actividad física, lo cual representa un escenario de riesgo para su salud futura.

Respecto al primer objetivo específico, se evidenció una relación negativa y significativa entre la dimensión conductual de la adicción al internet y la actividad física ($\rho = -0,331$; $p = 0,001$). Este resultado sugiere que las conductas de uso

compulsivo, la dificultad para limitar el tiempo de conexión y la priorización del uso de internet influyen desfavorablemente en la participación de los estudiantes en actividades físicas.

En relación con la dimensión emocional, se encontró también una asociación inversa con la actividad física ($\rho = -0,356$; $p < 0,001$), lo que indica que los estudiantes que experimentan mayor dependencia emocional hacia el uso de internet, así como malestar cuando no pueden conectarse, tienden a realizar menor cantidad de actividad física.

Por su parte, la dimensión social presentó una correlación negativa de magnitud moderada con la actividad física ($\rho = -0,402$; $p < 0,001$). Este resultado evidencia que las dificultades en las relaciones interpersonales y el aislamiento social vinculados al uso excesivo de internet se asocian con una menor participación en actividades físicas grupales y recreativas.

Finalmente, la dimensión cognitiva mostró una relación inversa y significativa con la actividad física ($\rho = -0,379$; $p < 0,001$), lo que refleja que los pensamientos persistentes relacionados con el uso de internet y la disminución de la capacidad de concentración en otras actividades se relacionan con una menor disposición para la práctica de actividad física.

De manera global, los resultados permiten afirmar que todas las dimensiones evaluadas de la adicción al internet se asocian negativamente con la actividad física, lo cual pone en evidencia que el uso problemático de internet no solo afecta el comportamiento digital de los adolescentes, sino también su bienestar físico, funcional y social, aspecto especialmente relevante para el campo de la Terapia Física y Rehabilitación.

Si bien los resultados obtenidos aportan evidencia relevante, es necesario reconocer ciertas limitaciones metodológicas que podrían influir en su interpretación. En primer lugar, debido a que la investigación se desarrolló bajo un diseño no experimental de tipo transversal, los hallazgos únicamente permiten identificar asociaciones entre la adicción al internet y la actividad física, mas no establecer relaciones de causalidad directa entre ambas variables. De manera adicional, la selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no

probabilístico por conveniencia, por lo que la representatividad poblacional resulta restringida y, en consecuencia, la extrapolación de los resultados hacia otros contextos educativos debe efectuarse con prudencia.

Por otra parte, la información fue recogida a través de cuestionarios auto informados, circunstancia que podría haber generado sesgos propios de la percepción subjetiva del participante, tales como la deseabilidad social o la imprecisión al recordar la frecuencia y duración real del uso de internet y de la práctica de actividad física. Asimismo, el estudio no incorporó variables complementarias potencialmente moduladoras entre ellas el control parental, el tiempo de exposición a pantallas medido de forma objetiva, el nivel socioeconómico o la calidad del sueño las cuales podrían intervenir en la magnitud y dirección de la relación observada. En consecuencia, estos aspectos deben considerarse al valorar el alcance de los resultados y constituyen líneas relevantes para futuras investigaciones.

V. CONCLUSIONES

- La dimensión conductual de la adicción al internet se relaciona negativamente con la actividad física, lo que indica que las conductas de uso excesivo y la dificultad para controlar el tiempo de conexión se asocian con menores niveles de actividad física.
- La dimensión emocional presenta una relación inversa con la actividad física, demostrando que una mayor dependencia emocional hacia el uso de internet se vincula con una reducción en la realización de actividades físicas.
- La dimensión social de la adicción al internet se asocia de manera negativa con la actividad física, evidenciando que los problemas de interacción social relacionados con el uso de internet se vinculan con niveles más bajos de actividad física.
- La dimensión cognitiva se relaciona inversamente con la actividad física, lo que permite afirmar que la presencia de pensamientos constantes sobre el uso de internet y la dificultad para mantener la atención en otras actividades se asocian con una menor práctica de actividad física en los estudiantes.
- Finalmente, el estudio concluye que existe una relación inversa y estadísticamente significativa entre la adicción al internet y el nivel de actividad física en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 1021 República Federal de Alemania, evidenciándose que el aumento de la adicción al internet se asocia con una menor práctica de actividad física.
-

VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la Institución Educativa 1021 República Federal de Alemania fortalecer e implementar programas escolares orientados a la promoción de la actividad física, incorporando actividades deportivas, recreativas y de movimiento activo de manera sistemática dentro de la jornada escolar.
- Se sugiere que los docentes y tutores desarrollen estrategias educativas orientadas a la concientización sobre el uso adecuado del internet y las redes sociales, resaltando los efectos que el uso excesivo puede generar sobre la salud física, emocional y social de los estudiantes.
- Se recomienda la participación de profesionales de Terapia Física y Rehabilitación en la planificación y ejecución de programas preventivos de actividad física, dirigidos a mejorar la condición física, reducir el sedentarismo y fomentar hábitos de vida saludables en los adolescentes.
- Se sugiere promover la participación activa de los padres de familia en actividades de orientación y sensibilización, enfocadas en el control del tiempo de exposición a dispositivos electrónicos y en la promoción de actividades físicas y recreativas en el entorno familiar.
- Se recomienda que futuras investigaciones amplíen el tamaño de la muestra e incorporen otras variables relevantes, tales como tiempo de uso diario de dispositivos digitales, calidad del sueño y niveles de estrés académico, con la finalidad de profundizar el análisis de los factores asociados a la adicción al internet y a la actividad física en la población adolescente.

VII. REFERENCIAS

1. Rojas C, Henríquez F, Sanhueza F, Núñez P, Inostroza E, Solís A, Contreras D. Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes. [internet].2018;43(4),39-54. Disponible en: <https://www.aesed.com/upload/files/v43n4-2-rrss.pdf>
2. Velásquez, M. Reflexión teórica de la adicción a internet en adolescentes. [internet]2018 ;5(1), 55 - 63. Disponible en: <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/fedumar/article/view/1684/1730>
3. Infobae. [internet]. 04 de abril 2025. Disponible en: <https://www.infobae.com/peru/2025/04/05/salud-mental-en-alerta-essalud-advirtio-que-adolescentes-pasan-hasta-5-horas-en-redes-sociales-y-solo-una-hora-con-sus-padres/>
4. Statista. [internet]. 15 de agosto 2025. Disponible en: <https://es.statista.com/estadisticas/1073677/usuarios-internet-pais-america-latina/organización-mundial-de-la-salud>
5. Organización mundial de la salud. Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad [internet]. 22 noviembre 2019. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
6. Comercio. [internet]. 26 de noviembre 2011.Disponible en: <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/el-81-de-los-adolescentes-son-sedentarios-cuanta-actividad-fisica-debe-realizar-un-menor-para-estar-saludable-noticia/>

7. Gob.pe. [internet]. 28 de julio de 2024. Disponible en:
<https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/980106-aumento-la-poblacion-usuaria-de-internet-en-todos-los-grupos-de-edad-en-el-primer-trimestre-de-2024>
8. Deyvar A. Paola C. Estrella. Prevalencia de adicción a internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes. rev clin med fam. [internet]. 2017; 10(3): 179-189. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v10n3/1699-695X-albacete-10-03-179.pdf>
9. Zarayn F, Barragán M. El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. Academo [internet]. 2022: (9):1-85. Disponible en:
<https://scielo.iics.una.py/pdf/academo/v9n1/2414-8938-academo-9-01-85.pdf>
10. Saijun Z, Liu M, Yeefay L, Jae E. La participación de los adolescentes en las redes sociales durante la pandemia de COVID-19: Un análisis de series temporales de las publicaciones y las emociones en Reddit.MDPI. MDPI [internet]. 2021; (18): 19. 10079 Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34639381/>
11. Shristi K, Prasad H, Nirmala N, Samjhana B, Uso de internet y su relación con la actividad física entre adolescentes en el municipio de Beni. publned [internet]. 2024;19(5): e0302456. Disponible en:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11068167/>
12. Hernández O. Adicción al internet en estudiantes mexicanos de educación secundaria. FT [internet]. 2022: (4) 50-67. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/7605/760579088003.pdf>
13. Durson A. Gokhan D, Ibrahim H. La asociación entre los niveles de actividad física y la adicción a las redes sociales en adolescentes. DerPk [internet]. 2023; (25): 499-507. Disponible en: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsed/article/1318092>

14. Ramos F, José S. Adicción a internet en estudiantes de nivel secundaria. Joul neuc health [internet]. 2023; 3 (2): 395-401. Disponible en: <file:///F:/TESIS%202024/hoy.pdf>

15. Aquispe F. Ocupa L. adicción al internet y autoestima en estudiantes de un colegio público durante el contexto de covid-19, en san martín, [tesis para optar el titulo profesional de licenciada en psicología]. Chinchá: autónoma; 2021. Disponible en: <file:///F:/TESIS%202024/autonoma.pdf>

16. Toribio M. asociación entre la adicción al internet y el nivel de actividad física en adolescentes de 4to y 5to de secundaria en un colegio público, [Tesis para optar el título profesional de médico cirujano]. Lima: universidad Ricardo palama; Disponible en: [file:///F:/Ejemplo%20de%20tesis/tesis%20toribio%20mio%20jordan%20faridt%20arom%20\(1\).pdf](file:///F:/Ejemplo%20de%20tesis/tesis%20toribio%20mio%20jordan%20faridt%20arom%20(1).pdf)

17. León M, Padrón M, Fumero A, Marrero R. Efectos de la adicción a internet y a los teléfonos inteligentes sobre el control cognitivo en adolescentes y adultos jóvenes: una revisión sistemática de estudios de resonancia magnética funcional. Elsevier [internet]. 2023;(159): 0149-7634. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763424000411?via%3Dihub>

18. Raymon L. Internet y estándares de calidad de aprendizaje en ciencias naturales en un colegio de arenillas. Valdizana [internet]. 2020; 14 (3): 119-128. Disponible en <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/riv/article/view/684/643>

19. Gelain M, Nuñez X, Martins R. Adicción a Internet y atención en adolescentes: una revisión sistemática. Pabmed[internet].2020; 24(4): 237-249. Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33121255/>
20. Rojas C, Ramos J, Pardo E, Henriquez F. Adicción a internet en adolescentes: una breve revisión. Drugs [internet]. 2018; 3(2) 267-281. Disponible en:
<https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/DAB/article/view/2876>
21. Agbaria Q. Adicción y agresión en internet: El papel mediador del autocontrol y el afecto positivo. Ment Health [internet]. 2021; 19: 1227-1242. Disponible en:
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-019-00220-z>
22. Luengo L. Adicción a Internet conceptualización y propuesta de intervención. Aseteccs [internet].2004; (2): 22-52. Disponible en:
<https://www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf>
23. Gamito R, Aristizabal L A, Vizcarra M, Tresserras A. La relevancia de trabajar el uso crítico y seguro de internet en el ámbito escolar como clave para fortalecer la competencia digital. Fonseca J [internet] 2017; 15 (15): 11-25. Disponible en:
<https://revistas.usal.es/cuatro/index.php/21729077/article/view/fjc2017151125/1779>
8
24. Obdulia T, Ramírez J, Azucena M, Neri A, Yunis L, Sara L, Sujey A, Briceyda V. Factores asociados al uso problemático de internet en adolescentes. AF [internet] 2021; 28 (2): 111-117. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/atefam/af-2021/af212g.pdf>
25. La razón. [internet]. 04 de junio de 2024. Disponible en:
https://www.larazon.es/sociedad/adiccion-internet-adolescentes-provoca-cambios-cerebro_20240604665f643ff4db1400010facb6.html

26. Álvarez T, Johanna L, Rodríguez C, Jesús M, Marimon M, Odelaidys V, et al. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios de danza durante el confinamiento por COVID-19. *Olimpia* [internet]. 2022; 19(3): 1718-9088. Disponible en:
<https://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4293350007/4293350007.pdf>
27. Hugo R. Manual director de actividad física y salud de la republica [internet] preliminar. Argentina: 2012. Disponible en:
<https://www.santafe.gov.ar/index.php/web/content/download/189152/918860/file/ENT%20Manual%20Director%20de%20Actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
28. Organización mundial de la salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad para la salud [internet] 2009. Disponible en:
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/80c8269c-2208-4049-ae6f-8d0d73be1467/content>
29. Vidarte J, Velez A, Cuellar C, Alfonson M. actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hps* [internet].2011; 16 (1): 202-218. Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
30. S Pamela, M Sergio, L Fernando. Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Rvi* [internet].2010: (138): 1232-1239. Disponible en:
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v138n10/art%2004.pdf>
31. Organización mundial de la salud. Actividad física [internet]. 26 junio 2024; Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

32. Collado H. Metodología de la investigación. 6rd ed. México: Mc GrawHill; 2014.
Disponible en: <file:///F:/TESIS%202024/HERNAMDEZ.pdf>
33. Tamayo M. El proceso de la investigación científica. [internet]. 4. México: Noriega; 2003. Disponible:
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso__de_la_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf
34. Baresco A. Proceso metodológico en la investigación. [internet]. 6. Venezuela: CA; 2013. Disponible en: <file:///F:/tesis%202024/baresco.pdf>
35. Lam F, Contreras H, Mori E, Nizana M, Gutierrez C, Hinostroza W, et al. adicción a internet: desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de lima, Perú. Rvi [internet]. 2011; 28 (3): 462-69. Disponible en:
<file:///F:/Ejemplo%20de%20tesis/TEST.pdf>
36. Rodriguez Lois, Toro Sofia. Cuestionario para valorar los abitos de actividad física en escolares.ref:2020,1(2). disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Lois-RodriguezLorenzo/publication/345819836_Cuestionario_para_valorar_los_habitos_de_actividad_fisica_en_escolares/links/63c681dc6fe15d6a57290b73/Cuestionario-para-valorar-los-habitos-de-actividad-fisica-en-escolares.pdf

VII. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: ADICCION AL INTERNET Y ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DE UNA EDUCACION EDUCATIVA

LIMA 20205

Problema	Objetivos	Hipotesis	Variables	Metodología
PROBLEMA GENERAL ¿Como se relaciona la adicción al internet y actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima? ESPESIFICOS ¿Como se relaciona la dimensión conductual y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima? ¿Como se relaciona la dimensión emocional y la actividad física en estudiantes de secundaria	GENERAL Determinar cómo se relación la adicción al internet y actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima. ESPESIFICOS Determinar cómo se relaciona la dimensión conductual y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima. Determinar cómo se relaciona la dimensión emocional y la actividad física en estudiantes de	GENERAL existe relación de adicción al internet y actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima ESPESIFICOS ¿Existe relaciona en la dimensión conductual y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima Existe relaciona en la dimensión emocional y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución	VARIABLE 1: Adicción al internet VARIABLE 2: Actividad física	Tipo de investigación básica Método: hipotético deductivo DISEÑO: No experimental NIVEL O ALCANSE: Correlacional De corte Trasversal Población: será aproximado de 106 participantes Muestreo: 106 estudiantes

de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima? ¿cómo se relaciona la dimensión social y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima? ¿Cómo se relaciona la dimensión cognitiva y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima?	secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima Determinar cómo se relaciona la dimensión social y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima. Determinar cómo se relaciona la dimensión cognitiva y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.	educativa 1021 república federal de Alemania, Lima Existe en la relaciona la dimensión social y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima Existe relaciona en la dimensión cognitiva y la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima		
--	--	---	--	--

ANEXO 2: INSTRUMENTOS DE ADICCIÓN AL INTERNET (TAP)

CUESTIONARIO DE ADICCION AL INTERNET (ITA)

Estimado (a) estudiante, la siguiente escala forma parte de la investigación denominada adicción al internet y actividad física en estudiantes de una institución educativa Lima 2025. Lo cual pretende establecer la relación entre adicción al internet y actividad física en adolescentes de una institución. Por tal motivo, se solicita su colaboración, garantizando el uso correcto de la información brindada, además del anonimato de los datos obtenidos. A continuación, se precisan las alternativas de respuesta, donde deberá marcar con un aspa (X).

Leve, Moderado, Severo

1	¿Cuándo no estoy conectado, imagino cómo será la próxima vez que estaré conectado a Internet?	
2	¿Me siento preocupado o sueño con conectarme cuando no lo estoy?	
3	¿luego de haberme desconectado, siento que aún quiero estar en Internet?	
4	¿Me siento deprimido, malhumorado o nervioso cuando no estoy conectado y se ¿me pasa cuando vuelvo a conectarme?	
5	¿Dedico más tiempo a Internet del que pretendía?	
6	¿Digo a menudo “sólo unos minutitos más” cuando estoy conectado?	
7	¿He intentado estar menos tiempo conectado, pero no he podido?	
8	¿Cuándo siento el impulso de conectarme a Internet no lo puedo controlar?	
9	¿He llegado a perder clases por estar en Internet?	
10	¿He tenido problemas en el colegio por estar en Internet?	
11	¿Descuido las tareas domésticas por pasar más tiempo conectado?	

ANEXO 2: INSTRUMENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA – VERSIÓN CORTA (IPAQ-SF)

Objetivo: Medir el nivel de actividad física habitual en estudiantes adolescentes durante los últimos siete días.

Instrucciones:

Las siguientes preguntas se refieren a la actividad física que realizaste durante los últimos 7 días. Considera únicamente actividades realizadas por al menos 10 minutos continuos.

Responde con la mayor sinceridad posible.

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ-SF)

I. DATOS GENERALES

Ítem Información

Código del estudiante _____

Edad _____

Sexo ☐ Masculino ☐ Femenino

Grado/Año _____

Institución educativa _____

Fecha ____ / ____ / 2025

II. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO

Medir el nivel de actividad física habitual en estudiantes adolescentes durante los últimos siete días, considerando la frecuencia y duración de actividades físicas vigorosas, moderadas, caminata y tiempo sedentario.

Instrucciones

Las siguientes preguntas se refieren a la actividad física que realizaste durante los últimos 7 días considera únicamente actividades realizadas por al menos 10 minutos continuos.

Responde con la mayor sinceridad posible. No existen respuestas correctas o incorrectas.

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).

Versión corta en español

1 días de actividad física vigorosa

2 minutos por día de actividad vigorosa

3 días de actividad física moderada

4 minutos por día de actividad moderada

5 días de caminata

6 minutos por día de caminata

7 tiempo sentado en un día habitual

ANEXO 3: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

FICHAS DE VALIDACION

ADICCIÓN AL INTERNET Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA LIMA 2025

N°		Pertinacia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
	Variable dependiente: adicción al internet							
	Dimensión 1: conductual	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	¿cuándo no estoy conectado, imagino cómo será la próxima vez que estaré conectado a Internet?	X		X		X		
2	me siento preocupado o sueño con conectarme cuando no lo estoy	X		X		X		
3	¿luego de haberme desconectado, siento que aún quiero estar en Internet?	X		X		X		
	Dimensión 2: Emocional	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	¿Me siento deprimido, malhumorado o nervioso cuando no estoy conectado y se me pasa cuando vuelvo a conectarme?	X		X		X		
5	¿Dedico más tiempo a Internet del que pretendía?	X		X		X		
	Dimensión social	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
6	¿Digo a menudo “sólo unos minutitos más” cuando estoy conectado?	X		X		X		
7	¿He intentado estar menos tiempo conectado, pero no he podido?	X		X		X		
8	¿Cuándo siento el impulso de conectarme a Internet no lo puedo controlar?	X		X		X		
	Dimensión cognitiva							
9	¿He llegado a perder clases por estar en Internet?	X		X		X		
10	¿He tenido problemas en el colegio por estar en Internet?	X		X		X		
11	¿Descuido las tareas domésticas por pasar más tiempo conectado?	X		X		X		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

El presente instrumento presenta suficiencia para ser aplicado en el presente estudio.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: PIZARRO GOZAR TOBIAS TOMAS

Correo electrónico: ttomaspizarrog@gmail.com

DNI: 04642562

Especialista de validador:

Terapia Manual Ortopédica

Lima, 20 de noviembre del 2025



Mg. TOMAS PIZARRO GOZAR
Terapia Física y Rehabilitación
Especialista en Terapia Manual Ortopédica
C.T.M.P. 0926 - RNE: 00437

informante.

ANEXO: 4 FICHAS DE VALIDACION

ADICCIÓN AL INTERNET Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA LIMA 2025

N°		Pertinacia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
	Variable independiente: actividad física							
1	Dimensión 1 actividad vigorosa	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Días y minutos/semana	X		X		X		
2	Dimensión 2 actividad moderada	X		X		X		
	Días y minutos/semana	X		X		X		
3	Dimensión 3 caminata	X		X		X		
	Días y minutos/semana	X		X		X		
4	Dimensión 4 sedentarismo	X		X		X		
	Tiempo sentado	X		X		X		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Pillman Infanson Rosa Estrella

Correo electrónico:

DNI: 40885280

Especialista de validador: Metodólogo

.....20..... de.....11..... del 2025



Firma del experto informante

ANEXO: 5 FICHAS DE VALIDACION

ADICCIÓN AL INTERNET Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA LIMA 2025

N°		Pertinacia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
	Variable independiente: actividad física							
1	Dimensión 1 actividad vigorosa	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Días y minutos/semana	X		X		X		
2	Dimensión 2 actividad moderada	X		X		X		
	Días y minutos/semana	X		X		X		
3	Dimensión 3 caminata	X		X		X		
	Días y minutos/semana	X		X		X		
4	Dimensión 4 sedentarismo	X		X		X		
	Tiempo sentado	X		X		X		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg: Davila Rivera Jhonattan

Correo electrónico: jhondavila@hotmail.com

DNI: 45002569

Especialista de validador: Especialidad en terapia física y rehabilitación

Lima 20 de noviembre del 2025


 U.C. Davila Rivera Jhonattan
 Tecnólogo Médico
 Terapia Física/Rehabilitación
 C.T.M.P. 13516

ANEXO 6: CONFIABILIDAD

ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD – ALFA DE CRONBACH

Variable: Adicción al Internet

Instrumento: **Adicción al Internet (11 ítems)**

Prueba piloto: **n = 21**

Alfa requerido: **> 0,75**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,879	0,882	11

Ítem	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	27,05	17,84	0,63	0,867
P2	27,19	17,62	0,66	0,864
P3	27,10	18,01	0,59	0,870
P4	27,24	17,55	0,69	0,861
P5	27,33	17,71	0,65	0,865
P6	27,15	17,93	0,60	0,869
P7	27,40	17,30	0,72	0,858
P8	27,28	17,58	0,67	0,863
P9	27,22	17,79	0,61	0,868

Ítem	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P10	27,18	17,64	0,68	0,862
P11	27,11	17,88	0,64	0,866

Instrumento: **Actividad Física (IPAQ-A)**

Número de ítems: **7**

Prueba piloto: **21 estudiantes**

Condición solicitada: **Alfa > 0,75**

ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD – ALFA DE CRONBACH (spss)

Variable: Actividad Física

Ítem	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AF1	19,12	8,94	0,55	0,808
AF2	19,05	9,02	0,58	0,804
AF3	19,21	8,73	0,63	0,796
AF4	19,18	8,89	0,57	0,806
AF5	19,09	8,95	0,60	0,801
AF6	19,24	8,70	0,66	0,793
AF7	19,14	8,88	0,59	0,803

ANEXO: 7 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: Adicción al internet y actividad física en estudiantes de una Institución Educativa Lima 2025

Nombre del investigador principal: Sarita Pérez Guevara

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “Adicción al internet y actividad física en estudiantes de una Institución Educativa Lima 2025”. Este es un estudio desarrollado por investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

Propósito del estudio: el propósito de este estudio servirá para saber el nivel de adicción al internet de los estudiantes y también asociación con el nivel de actividad física que presentan.

Duración del estudio (meses); 6 meses

Nº esperado de participantes: 106

Criterios de Inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que participen voluntariamente firmando el asentimiento informado
- Alumnos que sus padres firmen el consentimiento mencionado
- Estudiantes de ambos sexos

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no desarrollen correctamente los instrumentos
- Estudiantes que no asistan a clase los días de aplicación de los instrumentos
- Estudiantes con alteraciones genéticas
- Estudiantes con algún problema muscular

Procedimiento del estudio: Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

Se le pedirá que llene el instrumento que permitirá, utilizará una encuesta donde se le harán diversas preguntas sobre su relación con el internet y actividad física para obtener datos importantes acerca del nivel de adicción al internet y el instrumento de actividad física del estudiante de secundaria, este proceso tomara 15 minutos si durante el llenado del instrumento usted tiene alguna duda puede hacer las consultas necesarias a fin de que todo sea aclarado para partir de ahí poder mejorar la educación integral y control de su hijo los datos proporcionados son confidenciales esto para proteger su autonomía y privacidad

Riesgos: su participación en este estudio no va presentar riesgos para su salud, quizás una mala interpretación de la pregunta: es por eso que se les brindara la información correcta para que no haya confusión con la pregunta.

Beneficios: si usted acepta participar no recibirá un beneficio directo de los resultados de este estudio con la información obtenida se pondría implantar nuevas medidas para mejorar y promover la actividad física frente al uso del internet.

Costos e incentivos: Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico

Confidencialidad: Se guardará la información recolectada para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena, referencia que dicha información solo se podrá guardar o almacenar con un máximo plazo de 05 años de acuerdo a normas vigentes.

Derechos del participante: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como participante.

Preguntas/Contacto: Puede comunicarse con el Investigador Principal, al número de celular: 945947750 o al correo: a2018200162@uwiener.edu.pe

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio,

Contacto del Comité de Ética: Mg. Karina Angelica Minaya Galarreta, presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Email: comité.etica@uwiener.edu.pe

DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

_____ (Firma)_____

Nombre participante

DNI

Fecha: (dd/mm/aaaa)

_____ (Firma)_____

Nombre investigador:

DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)

ANEXO: 8. ASENTIMIENTO INFORMADO

FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO		
Título del Proyecto de Investigación: Adicción al internet y actividad física en estudiantes de una Institución Educativa Lima 2025		
Autor Responsable: Sarita Pérez Guevara		
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):		
Universidad /Institución: universidad Wiener		
I. PROPÓSITO DEL ESTUDIO		
objetivo principal del estudio fue: Determinar cómo se relación la adicción al internet y actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa 1021 república federal de Alemania, Lima.		
II. INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA TI		
2.1	Aunque tus padres o tutores hayan dado su permiso para que participes, la decisión final es tuya. Si no quieres participar, puedes decir que no, y está bien.	
2.2	Si decides participar, pero en algún momento ya no quieres continuar, puedes dejarlo sin ningún problema.	
2.3	Si alguna pregunta o actividad te hace sentir incomodo(a) y no quieres responderla, no tienes que hacerlo.	
2.4	Toda la información que nos proporciones será confidencial. Esto significa que nadie fuera del equipo de investigación conocerá tus respuestas o resultados. Usaremos estos datos únicamente para aprender más sobre ____ (describir el beneficio del estudio en términos sencillos, ejemplo: mejorar el conocimiento sobre...) ____.	
III. ¿Quieres participar?		
Si aceptas participar, por favor marca (X) la casilla que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre. Si no deseas participar, marca (X) "No quiero participar".		
☒ (X) Sí quiero participar ☐ () No quiero participar		
Escribe tu nombre: _____.		
		____/____/ 202_5_.
FIRMA DEL PARTICIPANTE (opcional) Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR (opcional)	FECHA (dd/mm/aaaa)
		____/____/ 2025__.
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda) Nombre del testigo o representante legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR (opcional)	FECHA (dd/mm/aaaa)

FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE <i>Nombre del Autor Responsable:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR <i>(opcional)</i>	____/____ / 202_6_. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN <i>(opcional)</i> <i>Nombre del Integrante del equipo de investigación:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR <i>(opcional)</i>	____/____ / 202_6_. FECHA (dd/mm/aaaa)
NOTA: - Si otra persona del equipo de investigación es asignada para aplicar este asentimiento informado deberá adicionar sus datos personales y firmar en este documento, caso contrario dejar en blanco.		

ANEXO: 9 CARTA DE AUTORIZACIÓN



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

CARTA DE AUTORIZACIÓN

De : Mg. Jorge Bollea Zevallos
Director de la IE N° 1021 "República Federal de Alemania"

Para : Sra. Sarita Pérez Guevara
Estudiante de la Facultad de Ciencias de la Salud, carrera Terapia Física y Rehabilitación - Universidad Privada Norbert Wiener

Fecha: Lima, 05 de diciembre del 2025

Asunto: Autorización de recojo de información para tesis

Estimada,

Ante todo, saludarla y esperando se encuentre bien de salud. A través de la presente, me permito comunicarle lo siguiente:

Que habiendo revisado la solicitud para la recolección de datos de la investigación titulada: "ADICCIÓN AL INTERNET Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N.º 1021 REPÚBLICA FEDERAL DE ALEMANIA", brindo la autorización para la recolección de datos para dicho trabajo de investigación.

Asimismo, si tiene alguna consulta que pueda necesitar, Estoy seguro de que podremos resolver cualquier inconveniente que surja de esta situación.

Atentamente,



Mg. Jorge Bollea Zevallos
DIRECTOR
I.E. N° 1021 REPÚBLICA FEDERAL DE ALEMANIA

CORREO ELECTRÓNICO : rfa1021@gmail.com

ANEXO: 10 APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA.



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 31 de diciembre del 2025.

Autor Responsable:
SARITA PEREZ GUEVARA

Exp. Nº: 3725-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: **"ADICCIÓN AL INTERNET Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIMA 2026"**

Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 12/12/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:
SARITA PEREZ GUEVARA

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza la aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angélica Karina Minoja Galarreta
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

(Atención: Atención 440 / Teléfono: 93011420) (Atención: lunes a viernes de 9:00 a 16:00 horas) (Correo: comiteetico@upnw.edu.pe)

ANEXO: 11 FOTOS DE LA ENCUESTA



ANEXO 12 RESULTADO DEL TURNITIM

Página 2 de 33 - Descripción general de integridad

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 15%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión:

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algo
buscar in
advertir

Una más
reconocer

[Política de privacidad](#)

Página 3 de 33 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: 000001401200000000

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 15%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwlnener.edu.pe	2%
2	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2024-12-16	2%
3	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
4	Trabajos entregados	PREGRADO on 2025-10-30	<1%
5	Internet	repositorio.uct.edu.pe	<1%
6	Trabajos entregados	POSGRADO on 2025-08-28	<1%
7	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2016-04-09	<1%

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 15%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 15% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	2%
2	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2024-12-16	2%
3	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
4	Trabajos entregados	PREGRADO on 2025-10-30	<1%
5	Internet	repositorio.uct.edu.pe	<1%
6	Trabajos entregados	POSGRADO on 2025-08-28	<1%
7	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2016-04-09	<1%
9	Internet	repositorio.unc.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-07-04	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-07-17	<1%