



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y
EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

TESIS

**EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESEMPEÑO
LABORAL DEL PERSONAL OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO DEL
HOTEL APHARTHOTEL EN CUARENTENA POR EL COVID 19,
SANTIAGO DE SURCO, 2020.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN CIENCIAS DEL
DEPORTE**

PRESENTADO POR:

BACH. MARVIN JASON, TEVES ZEVALLOS

ASESOR:

DR. RONALD JESÚS ALARCÓN ANCO

LIMA, PERÚ, FEBRERO 2022

DEDICATORIA

A mi madre y hermanos por su apoyo incondicional en mi formación personal y profesional.

AGRADECIMIENTO

A Dios, mi madre y profesores que siempre estuvieron apoyándome en todo momento.

RECONOCIMIENTO

A la Universidad Alas Peruanas,
por fomentar esta carrera
Profesional Ciencias del Deporte.

ÍNDICE

CARATULA	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RECONOCIMIENTO	iv
ÍNDICE	v
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	11
1.2. Delimitación de la investigación	11
1.2.1. Delimitación espacial.....	11
1.2.2. Delimitación social.....	11
1.2.3. Delimitación temporal	11
1.2.4. Delimitación conceptual.....	12
1.3. Problema de la investigación.....	12
1.3.1. Problema principal.....	12
1.3.2. Problemas específicos.....	12
1.4. Objetivos de la Investigación.....	13
1.4.1. Objetivo General.....	13
1.4.2. Objetivos Específicos.....	13
1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación	13
1.5.1. Justificación	13
1.5.2. Importancia	14
1.6. Factibilidad de la investigación.....	14
1.7. Limitaciones del estudio.....	14
2. CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	15
2.1. Antecedentes del Problema	15
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	15

2.1.2.	Antecedentes Nacionales	16
2.2.	Bases Teóricas o científicas	18
2.2.1.	Actividad física	18
2.2.2.	Desempeño laboral.....	21
2.3.	Definición de términos Básicos	24
3.	CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	26
3.1.	Hipótesis general.....	26
3.2.	Hipótesis Específicos	26
3.3.	Definición conceptual y operacional de las variables	27
3.3.1.	Actividad física	27
3.3.2.	Desempeño laboral.....	27
3.4.	Operacionalización de las variables.....	28
4.	CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	29
4.1.	Enfoque, tipo y nivel de Investigación	29
4.1.1.	Enfoque de investigación.....	29
4.1.2.	Tipo de Investigación.....	29
4.1.3.	Nivel de Investigación.....	29
4.2.	Diseño y Método de la Investigación.....	30
4.2.1.	Método de Investigación.....	30
4.2.2.	Diseño de Investigación.....	30
4.3.	Población y muestra de la investigación	30
4.3.1.	Población.....	30
4.3.2.	Muestra.....	31
4.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
4.4.1.	Técnicas	31
4.4.2.	Instrumentos	31
4.5.	Validez y confiabilidad.....	31
4.6.	Procesamiento y análisis de datos.....	32
4.6.1.	Estadística Descriptiva.....	32
4.6.2.	Estadística inferencial	32
4.7.	Ética de la Investigación.....	32
5.	CAPÍTULO V: LOS RESULTADOS	34

5.1. Análisis e interpretación de los resultados	34
5.2. Estadística descriptiva.....	34
5.3. Estadística inferencial.....	42
6. CAPITULO VI: DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	52
6.1. Discusión.....	52
CONCLUSIONES.....	53
RECOMENDACIONES	54
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	56
ANEXOS	61
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	62
Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores	64
Anexo 3 Validación de Instrumentos	66
Cuestionario para el desempeño laboral	71
Leyenda.....	71
Anexo 4 Consentimiento informado.....	72
Anexo 5 Autenticidad de la Tesis	73

RESUMEN

La presente tesis tiene como propósito general demostrar la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del Hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020. Siendo del tipo básico, con un nivel explicativo y con un diseño no experimental.

La investigación es de enfoque cuantitativo, con una población de estudio de 65 Trabajadores operativos y administrativo del hotel Apharhotel, para la recolección de datos en la variable sobre las actividades físicas se aplicó la técnica de la encuesta y de instrumento un cuestionario con una escala politómica y su confiabilidad de 95% ($r=0,987$) se aplicó la prueba de coeficiente de confiabilidad de alfa de Cronbach, que indica una confiabilidad significativa, y para la variable sobre el desempeño laboral se aplicó la técnica de la encuesta con un instrumento, una ficha de cotejo, diseñado para lograr la confiabilidad de 95% ($r=0,987$) se aplicará la prueba de Coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach, que indica una confiabilidad significativa, la validez de los instrumentos la brindaron dos temáticos y un metodólogo quienes coinciden en demostrar la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020. Para el proceso de los datos se aplicó la prueba de Rho de Spearman

Los resultados obtenidos después del procesamiento y análisis de los datos nos indican que: “Las actividades físicas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del Hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020”. Lo cual se demuestra con la Prueba de Rho de Spearman. 0.00 ($p\text{-valor} = .000 < .05$).

Palabras Clave: Actividades físicas; Rutinarias simples; Actividades físicas; Moderadas; Actividades físicas; De alta intensidad; Responsabilidad laboral; Compromiso Institucional; Trabajo en equipo.

ABSTRACT

The general purpose of this thesis is to demonstrate the influence of physical activities on the job performance of the operational and administrative staff of the Hotel Apharhotel in quarantine by Covid 19, Santiago de Surco, 2020. Being of the basic type, with an explanatory level and with a non-experimental design.

The research is of a quantitative approach, with a study population of 65 operational and administrative workers of the Hotel Apharhotel, for the collection of data in the variable on physical activities, the survey technique was applied and a questionnaire with a polytomous scale was applied as an instrument. and its reliability of 95% ($r=0.987$) the Cronbach alpha reliability coefficient test was applied, which indicates a significant reliability, and for the variable on job performance the survey technique was applied with an instrument, a checklist, designed to achieve 95% reliability ($r = 0.987$), the Cronbach Alpha Reliability Coefficient test will be applied, which indicates significant reliability, the validity of the instruments was provided by two thematicians and a methodologist who coincide in demonstrating the influence of physical activities on the work performance of the operational and administrative staff of the hotel Apharhotel e in quarantine due to Covid 19, Santiago de Surco, 2020. Spearman's Rho Test was applied to process the data

The results obtained after the processing and analysis of the data indicate that: Physical activities significantly influence the work performance of the operational and administrative staff of the Hotel Apharhotel in quarantine by Covid 19, Santiago de Surco, 2020. Which is demonstrated with Spearman's Rho test. 0.00 ($p\text{-value} = .000 < .05$).

Keywords: Physical activities; Simple routines; Physical activities; Moderate; Physical activities; High intensity; labor responsibility; Institutional Commitment; Teamwork.

INTRODUCCIÓN

La tesis, titulado. Efectos de la actividad física en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del Hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020. Cumplimos con los procedimientos y reglas de la Universidad y la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (Sunedu), para optar el grado de licenciado (a) en Ciencias del Deporte.

La tesis permitió demostrar la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhote en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Esto nos permitió sacar conclusiones y sugerencias para mejorar el equilibrio en ambas variables a nivel del plan no experimental porque no se realizará manipulación de las variables a evaluar.

La información se estructuró en seis capítulos, teniendo en cuenta el esquema de investigación propuesto por la universidad. En el capítulo I: Planteamiento del problema; En el capítulo II: El marco teórico; El Capítulo III: Las hipótesis y Variables. Capítulo IV: La metodología de la investigación; y el capítulo V: Los resultados; el capítulo VI: La discusión de resultados, las conclusiones y las recomendaciones y finalmente los anexos y las referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática.

A nivel internacional, según la OMS la ingesta calórica diaria recomendada es de 10 -15% de proteínas, no más de 20 -25% de grasas y 55 -60% de carbohidratos totales, la ingesta de azúcar que no supere el 5% de la ingesta calórica total. El gasto energético de hombres y mujeres trabajadores en oficinas que son sedentarios requieren aproximadamente 1,8 kcal por minuto. Así mismo la falta de hierro puede provocar anemia que afecta a cientos de millones de trabajadores provocando dificultad para laborar normalmente. Ortiz (2019)

A nivel nacional, según Saco (2019) solo uno de cada tres peruanos mayores de 15 años realiza alguna forma de actividad física, situación que involucra un factor de riesgo para enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades del corazón, cáncer, etc. Agregando que la mayoría de los peruanos no realiza 150 minutos de actividad física semanal, lo que es recomendable para una vida saludable.

A nivel local, se pretende que la presente investigación demuestre la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del Hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

1.2. Delimitación de la investigación

1.2.1. Delimitación espacial

La tesis se desarrolló en el Hotel Apharhotel, Santiago de Surco.

1.2.2. Delimitación social

La tesis se aplicó a 65 Trabajadores operativos y administrativo del Hotel Apharhotel.

1.2.3. Delimitación temporal

La tesis se desarrolló en el año 2020.

1.2.4. Delimitación conceptual

La investigación está basada en los conceptos, clasificación, características científicas, como también apreciaciones sustentadas y/o mencionadas en el marco teórico y variables.

Actividad física

Para, Aznar, Webster y López (2006) la actividad física “se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.” (p. 11)

Desempeño laboral

Es la calidad del servicio o el trabajo que realiza el empleado dentro de la organización, lo que tiene en cuenta sus competencias profesionales hasta sus habilidades interpersonales, y lo que incide directamente en los resultados de la organización. Bautista et al (2020)

1.3. Problema de la investigación

1.3.1. Problema principal

- ¿De qué manera influye las actividades físicas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿De qué manera influye las actividades físicas leves en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020?
- ¿De qué manera influye las actividades físicas moderadas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020?
- ¿De qué manera influye las actividades físicas vigorosas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020?

1.4. Objetivos de la Investigación:

1.4.1. Objetivo General

- Demostrar la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Demostrar la influencia de las actividades físicas leves en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.
- Identificar la influencia de las actividades físicas moderadas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.
- Demostrar la influencia de las actividades físicas vigorosas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:

1.5.1. Justificación

Esta tesis es importante porque proporcionará información sobre cómo parte de nuestra población que asiste a los estudiantes presenta la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel.

Aporte Teórico: Esta investigación nos permitirá tener datos reales sobre las actividades físicas y el desempeño laboral.

Aporte Metodológico: Esta investigación busca la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel.

Aporte Práctico: Esta investigación se basa en realizar observaciones y tomar mediciones entre ambas variables de estudio, además las fuentes de datos que se utilizarán servirán de base para evaluar alternativas, abordar este problema y evaluar las repercusiones del programa, priorizando los trabajadores del hotel Apharhotel.

Aporte Social: La siguiente investigación pretende demostrar la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral beneficiando al personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel.

1.5.2. Importancia

Lo más importante es un proceso de aprendizaje para dar soluciones o ampliar el conocimiento efectuar un proceso de investigación, ya que este permitirá conocer sobre el tema de una forma profunda la cual nos va a lanzar las soluciones requeridas. León (2009)

Esta tesis tiene como objetivo demostrar la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel.

1.6. Factibilidad de la investigación

Contreras (2017) Menciona que la factibilidad es aquella que tiene relación con la capacidad, la logística y los recursos para llevar a cabo el estudio.

Por lo tanto, esta investigación será factible en su totalidad, puesto que se tiene acceso a las instalaciones y trabajadores del hotel Apharhotel.

1.7. Limitaciones del estudio

León (2009) menciona que una limitación consiste en describir limitaciones o problemas con los que te puedes encontrar y las posibles alternativas para solucionarlos.

De tal manera, esta investigación no presentará limitaciones para su correcta ejecución.

CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Valencia (2020) desarrolló el estudio llamado: “Relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida Laboral en un grupo de empleados administrativos de dos Empresas del Sector Industrial de Pereira Risaralda, contando con una muestra conformada por 89 adultos mayores, el diseño fue correlacional transversal en la Universidad Católica de Pereira – Colombia”.

El objetivo fue caracterizar la actividad física tanto de intensidad moderada y vigorosa de los administrativos, como también identificar la calidad de vida que presenta dicha población y se concluyó que existe una relación entre la práctica de actividad física y las evaluaciones de la calidad de vida laboral objetiva y subjetiva del personal administrativo de ambas empresas del sector industrial en Pereira Risaralda, los resultados encontrados permiten la confirmación de la hipótesis planteada en esta investigación, y pues cabe señalar que diversas investigaciones han demostrado que esta relación, significa en general, prácticas vigorosas de actividad física en promedio, relacionan significativamente con la calidad de vida laboral administrativo.

Gómez y Fernández (2020) desarrolló el estudio llamado: “Relación entre la práctica de actividad física y los empleados saludables en un club deportivo-social, contando con una muestra conformada por 56 empleados, en la Universidad de Sevilla”.

El objetivo fue conocer la relación entre la práctica de actividad física y los empleados saludables y sus fortalezas y se concluyó que los empleados del centro deportivo-social de la provincia de Sevilla que realizan actividad física moderada y alta presentan un promedio significativamente mayor en emociones positivas, engagement y

resiliencia respecto al grupo de actividad física baja o no práctica de actividad física.

González (2020) desarrolló la tesis llamada: “La influencia de la actividad física en el ámbito laboral: Su relación con el rendimiento y la salud de los trabajadores, para obtener el grado de Licenciado, contando con una muestra conformada por 104 trabajadores, en la Universidad De Coruña”.

El objetivo fue conocer cómo afecta la actividad física al rendimiento, a la satisfacción laboral y a la salud de los trabajadores y se concluyó que podemos concluir que siguiendo un programa de ejercicio físico sistemático y controlado a favor del rendimiento, la productividad y la satisfacción trabajadores, reduciendo la tasa de absentismo, bajas por enfermedad y estrés. De la misma forma, mejora tu salud, previniendo posibles patologías como enfermedades cardiovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer, obesidad, osteoporosis y depresión.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Mazacón (2017) desarrolló la tesis llamada: “Calidad de vida del adulto mayor en una comunidad del cantón Ventanas – Los Ríos intervenida con el modelo de atención integral de salud, para obtener el grado de Magister, el estudio fue de tipo descriptivo de corte transversal, contando con una muestra conformada por 297 adultos mayores, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”.

El objetivo fue determinar la calidad de vida en los adultos mayores del Cantón Ventanas (Provincia de Los Ríos, Ecuador) intervenidos y no intervenidos con el modelo de atención integral en salud y se concluyó que

Caballa et al. (2018) desarrolló la tesis llamada: “Nivel de física en estudiantes de ingeniería electrónica de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos - 2015, para obtener el grado de Licenciado,

el estudio fue de tipo descriptivo transversal, contando con una muestra conformada por 187 estudiantes, en la Universidad de Ciencias y Humanidades”.

El objetivo fue determinar el nivel de actividad física en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2015 y se concluyó que la mayoría de estudiantes realizaron actividades físicas de alta intensidad (79,1%), esta representaría el mayor porcentaje, 19 estudiantes realizaron actividades físicas de intensidad baja, que representa el porcentaje más bajo (10,2%). Finalmente, 20 estudiantes (10,7%) realizaba actividades físicas de intensidad moderada.

Hurtado et al. (2018) desarrolló la tesis llamada: “Nivel de actividad física en trabajadores del servicio de transporte urbano en vehículos motorizados menores de Lima Norte - 2017, para obtener el grado de Licenciado, el estudio fue de tipo descriptivo transversal, contando con una muestra conformada por 298 trabajadores, en la Universidad de Ciencias y Humanidades”.

El objetivo fue determinar el nivel de actividad física (AF) en trabajadores de servicio de transporte urbano en vehículos motorizados menores de Lima Norte – 2017 y se concluyó que Los hombres representan el 94% (n = 280) y las mujeres el 6% (n = 18). El nivel más bajo de AF fue del 51,7% (n = 154); 40,9% (n = 122) AF moderada y 7,4% (n = 22) AF alta. Los niveles altos de AF se presentaron en mayor proporción en los solteros, mientras que los bajos niveles de AF predominaron entre los convivientes (p = 0,028). Se observaron niveles altos de AF en participantes de familias con pocos miembros practicando deporte, mientras que bajos niveles de AF se observaron en trabajadores de familias sin deportes (p = 0,001). Conclusiones: El nivel de actividad física de los trabajadores del servicio de transporte de pasajeros en vehículos pequeños es pequeño. Los factores asociados

con los bajos niveles de actividad física agravan el estado civil y la falta de actividad atlética entre los miembros de la familia.

2.2. Bases Teóricas o científicas

2.2.1. Actividad física

Para, Márquez y Garatachea (2009) la actividad física es “cualquier movimiento del cuerpo producido por el musculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético” (p. 4)

Según, Pérez (2014) la actividad física es “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”.

Consumo y Bienestar Social (2020) nos dice que “la actividad física es fundamental para mantener y mejorar la salud y prevenir enfermedades, para todas las personas y cualquier edad. La actividad física prolonga la vida y mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales”.

Para, Aznar, Webster y López (2006) la actividad física “se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.” (p. 11)

Según, Aznar et al. (2006) nos dice que la actividad física puede dividirse en tres grupos y estas pueden identificarse de las siguientes formas:

Actividad física de intensidad leve

(2006) “una persona que realiza una actividad física de intensidad leve debe ser capaz de cantar o de mantener una conversación mientras lleva a cabo la actividad.” (p. 13).

Actividad física de intensidad moderada

Según, Aznar et al. (2006) “una persona que realiza una actividad física de intensidad moderada debe ser capaz de mantener una conversación, pero con cierta dificultad, mientras lleva a cabo la actividad” (p. 13)

Actividad física de intensidad vigorosa

Según, Aznar et al. (2006) “si una persona jadea o se queda sin aliento y no puede mantener una conversación con facilidad, la actividad puede ser considerada como vigorosa.” (p. 14).

Los diversos componentes de la actividad física

Existen varios, distintos tipos de actividad física que nos sirven para desarrollar muchos aspectos de la condición física, según, Aznar Et al. (2006) nos dice que los tipos más importantes de actividad física son:

Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico)

Podemos decir que “Las actividades cardiovasculares se denominan con frecuencia actividades cardiorrespiratorias o aeróbicas, porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones”. (p. 16)

Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular

Se dice que “La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo”. (p. 17)

Las actividades relacionadas con la flexibilidad

Decimos que “La flexibilidad tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o

articulaciones implicadas y de la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo (por ejemplo, los tendones y los ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones”. (p. 18)

Las actividades relacionadas con la coordinación

Se dice que “La coordinación motriz es la capacidad para utilizar el cerebro y el sistema nervioso junto con el sistema locomotor con el fin de llevar a cabo unos movimientos suaves y precisos”. (p. 19)

Beneficios de la actividad física

Caballero et al. (2019) nos habla sobre los beneficios de la actividad física:

Comenzando con los más pequeños, se distinguen beneficios como el aprender a seguir reglas, establecer una o más figuras de autoridad, abrirse a los pares y superar la timidez, aumentar habilidades motoras mientras se favorece el crecimiento de músculos y huesos, disminuir el riesgo de obesidad y ENT, potenciar la creación y regularización de hábitos, en algunos casos la formación de disciplinas, también el desarrollo del placer por el ejercicio y la actividad así como una mejoría en la salud general que puede impactar en el rendimiento escolar. (p. 122)

La importancia de la actividad física para la salud infantojuvenil

Según, Aznar et al. (2006) nos habla sobre los beneficios de la actividad física para niños y niñas estos son los siguientes:

- Los beneficios físicos, mentales y sociales para la salud durante la infancia. (p. 24)
- Los beneficios para la salud derivados de la actividad física en la infancia que se transfieren a la edad adulta. (p. 25)
- El remanente conductual del hábito de práctica de la actividad física saludable que se mantiene hasta la edad adulta. (p. 25)

Test de IPAQ

Según, Mantilla y Gómez (2007) nos dicen que “La versión corta del IPAQ puede ser usada en estudios de prevalencia de actividad física regional y nacional, donde se requiere mantener la vigilancia y monitorización poblacional. La versión larga se reserva para estudios que demanden información detallada de las diferentes dimensiones de la actividad física.”

2.2.2. Desempeño laboral

Según, Bautista Et al. (2020) nos dice que el desempeño laboral “es la calidad del servicio o el trabajo que realiza el empleado dentro de la organización, lo que tiene en cuenta sus competencias profesionales hasta sus habilidades interpersonales, y lo que incide directamente en los resultados de la organización”.

Para, Pedraza. Et al. (2010) “asimismo, se puede decir, el desempeño laboral son acciones observables dirigidas hacia una meta, donde el individuo manifiesta la voluntad y la capacidad de ejecutarla, siempre y cuando el contexto sea idóneo para alcanzarlas”.

Robatti (2016) menciona que “evaluar el desempeño de un trabajador es un ingrediente clave para las empresas, ya que ayuda a implementar estrategias y mejorar la eficiencia. El proceso engloba la misión, visión, cultura organizacional y las competencias laborales de los puestos”.

Algunos de los puntos considerados en la evaluación del desempeño son: ética, resolución de conflictos, efectividad, propósito, desarrollo personal, trabajo en equipo, habilidad y táctica.

Puede suceder que el empleado se resista a este proceso, considerando que sus evaluadores son imparciales y que realizar una prueba desfavorable podría costarle la permanencia en la organización. Para ello, las empresas necesitan dar pasos y cambiar la visión negativa

de la evaluación del desempeño con soluciones que garanticen procesos reales y que contribuyan a la mejora del desempeño.

Es importante tener en cuenta dimensiones como:

Responsabilidad laboral

Pacheco (2019) menciona que “la responsabilidad laboral es el nivel de compromiso que un empleado considera para conseguir un mejor puesto dentro de la empresa, sin embargo, no se debe subestimar el último eslabón de la cadena, sino que se debe considerar a todos los empleados como un todo, lo cual es único y necesario, porque todos tiene un trabajo diferente”.

Las responsabilidades asumidas en el lugar de trabajo deben reflejarse en las principales funciones a desempeñar. Lo primero que debe hacer es determinar cuáles son y si son suficientes para el puesto en el que trabaja el empleado. Al final, todos deben definirse con precisión.

Compromiso institucional

Ramírez (2018) dice que “es la conexión de un individuo a una organización y, por tanto, una reducción en la probabilidad de irse”.

Por tanto, consideramos el compromiso como tal el sentido de organización de un individuo que lo condiciona a un comportamiento particular o línea de acción y que puede reducir tendencia a dejar la organización. El compromiso organizacional es la fuerza relativa del reconocimiento y la participación de un individuo con un contacto de la organización.

El compromiso institucional permite la estabilidad laboral, porque efectos sobre prestaciones, jubilaciones, prestaciones sociales, garantías cubriendo necesidades materiales y psicológicas beneficiándose así de familia y economía del país. La importancia del compromiso institucional para el personal de recursos humanos, es

decir principalmente uno que tiene un impacto directo en las actitudes y comportamientos al trabajador; como una aceptación de los objetivos, valores y cultura de organización, ausentismo reducido, baja rotación de personal, entre otros.

Trabajo en equipo

Según, Pérez (2019) “es, ante todo, una evolución cualitativa de los grupos de trabajo. Es una forma organizada de trabajar entre muchas personas para lograr objetivos comunes”.

En colaboración, las competencias de los integrantes son complementarias, mantienen la responsabilidad individual y mutua, así como un marcado compromiso común con los objetivos. Han creado una sinergia positiva a través de los esfuerzos concertados de sus miembros obteniendo como resultado, logran un mayor rendimiento, productividad y satisfacción personal.

De igual manera las características del trabajo en equipo son la existencia de un líder, que guía y lidera al grupo, pero no tiene control. Se comparte el rol de liderazgo, las reuniones son debates abiertos en los que los miembros trabajan juntos para resolver un problema, debe existir una unidad clara, espíritu colectivo centrado en las tareas y satisfacción con la calidad de sus procesos de trabajo, se mencionó el trabajo, se hizo de manera simultánea y reinó la cooperación entre los integrantes. Los miembros son responsables de sí mismos y del equipo, de igual manera el desempeño se mide directamente, evaluando los productos del trabajo colectivo, sin olvidar que siempre debe de existir una innovación constante, para que se mejoren los métodos existentes o se inventan otros nuevos, buscando obtener los mismos o mejores resultados con menos recursos y entre todo ello, lograr una armoniosa integración de funciones y actividades a realizar.

Estabilidad laboral

según, Pedraza et al. (2010) nos dice que “la estabilidad laboral debería ser entendida como la responsabilidad compartida que posee tanto el patrono como el empleado o el candidato de asegurar su participación efectiva en el ambiente laboral”.

El éxito de una empresa depende de las personas que trabajan y su productividad en ella por lo que es importante tener algunos aspectos importantes:

La productividad

Según, la OIT (2016) “es el uso eficaz de la innovación y los recursos para aumentar el agregado añadido de productos y servicios”. (p. 01).

Factores internos de productividad

Para, la OIT (2016) “son aquellos sobre los que tiene control el propietario de la empresa”. (p. 10).

Factores externos de productividad

Para, la OIT (2016) “son aquellos que están fuera del control de la empresa. Incluyen el acceso a la infraestructura, el clima, la situación del mercado, los impuestos”. (p. 10).

2.3. Definición de términos Básicos:

Actividad física

“Es aquel que como cualquier actividad o ejercicio resulte un gasto de energía y que desencadene múltiples eventos en los niveles físico, mental y emocional de la persona que la realiza”. Bembibre (2009, p. 4).

Desempeño laboral

“Es la calidad del servicio o el trabajo que realiza el empleado dentro de la organización, lo que tiene en cuenta sus competencias profesionales hasta

sus habilidades interpersonales, y lo que incide directamente en los resultados de la organización”. Bautista et al (2020, p. 21).

Calidad

“Es el conjunto de características que pueden satisfacer las necesidades de los clientes, además, la calidad no consta de carencias. La calidad es la idoneidad para un uso que satisfaga las necesidades del cliente”. Fragas (2006, p. 2).

Responsabilidad

“Es la capacidad actual de cada sujeto activo del derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado de forma autónoma”. Sacco (2009, p. 384).

Compromiso

“Es aquel vínculo que significa una actitud y es necesario que incluya una actitud de un sentido de acción particular o una actitud positiva hacia una organización”. Sacco (2017, p. 11).

Frecuencia

“Es la medida del número de veces que se repite un evento por unidad de tiempo”. Coluccio (2019, p. 2).

Intensidad

“Es el nivel de fuerza al que se manifiesta un agente natural, un tamaño físico, una cualidad o una expresión. Peña (2013, p. 1).

Capacidad

Se refiere a los recursos o características que debe tener un individuo, entidad o institución para realizar una tarea o tarea”. Indavera (2017, p. 255).

Motivación

“Es el resultado de la interacción entre el individuo y la situación circundante”. Naranjo (2009, p. 154).

Eficiencia

“Es la expresión utilizada para medir la capacidad o calidad de desempeño de un sistema o sujeto económico, para lograr el cumplimiento de ciertos objetivos, reduciendo el uso de recursos”. Calvo et al (2018, p. 103).

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis general

H1: Las actividades físicas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

H0: Las actividades físicas no influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

3.2. Hipótesis Específicos

- **H1:** Las actividades físicas leves influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.
- **H0:** Las actividades físicas leves no influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.
- **H2:** Las actividades físicas moderadas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.
- **H2:** Las actividades físicas moderadas no influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.
- **H3:** Las actividades físicas vigorosas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.
- **H3:** Las actividades físicas vigorosas no influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

3.3. Definición conceptual y operacional de las variables

3.3.1. Actividad física

Definición conceptual

Para, Aznar et al. (2006) la actividad física “se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico”.

Definición operacional

Son aquellas actividades que promueven la obtención de un gasto energético, requiriendo la movilidad de grandes grupos musculares, con la finalidad de obtener una vida saludable.

3.3.2. Desempeño laboral

Definición conceptual

“Es la calidad del servicio o el trabajo que realiza el empleado dentro de la organización, lo que tiene en cuenta sus competencias profesionales hasta sus habilidades interpersonales, y lo que incide directamente en los resultados de la organización”. Bautista. et al. (2020).

Definición operacional

Es aquel que papel que demuestran los trabajadores dentro de un sector laboral, siendo considerados sus competencias y habilidades laborales.

3.4. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICION DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
Actividad física	Para, Aznar et al. (2006) la actividad física “se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico”.	Actividades físicas leves Actividades físicas moderadas Actividades físicas vigorosas	-Durante los últimos 7 días ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados cavar, ejercicios, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta? -Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? -Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar -Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar -Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos? -Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? -Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	Test de IPAQ	Escala del IPAQ
Desempeño laboral	Es la calidad del servicio o el trabajo que realiza el empleado dentro de la organización, lo que tiene en cuenta sus competencias profesionales hasta sus habilidades interpersonales, y lo que incide directamente en los resultados de la organización. Bautista et al (2020).	Responsabilidad laboral Compromiso Institucional Trabajo en equipo	-Autonomía laboral -Eficiencia laboral -Compromiso con el trabajo -Compromiso con la Institución -Trabajo en grupos de personas -Motivación de equipo	Ficha de cotejo	Likers Con intervalos politómicos Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Enfoque, tipo y nivel de Investigación

4.1.1. Enfoque de investigación

Ruiz (2006) expresa que el enfoque es un proceso sistemático, disciplinado y controlado y está directamente relacionado con los métodos de investigación, que son dos: enfoque inductivo que suele relacionarse con la investigación cualitativa que implica pasar de casos concretos a generalizar; mientras que el método deductivo a menudo se asocia con tanta investigación que la naturaleza va de lo general a lo particular.

Por lo tanto, esta tesis será del enfoque cuantitativo porque los datos a obtener serán totalmente medibles.

4.1.2. Tipo de Investigación

Tomalá (2006) Menciona que el tipo de investigación básica, es también llamado puro o estándar, busca hacer avanzar la ciencia, incrementar el conocimiento teórico, sin estar directamente interesado en posibles aplicaciones o consecuencias prácticas; es más formal y persigue reuniones de con vistas para desarrollar una teoría basada en principios y leyes.

Esta tesis será de tipo básico porque la información a obtener será netamente bibliográfica.

4.1.3. Nivel de Investigación

León (2009) manifiesta que “los niveles de investigación se refieren al grado de profundidad con que se aborda un objeto o fenómeno”.

Esta tesis será de nivel explicativa simple porque se recolectarán datos y se realizará una explicación respecto a la influencia de los resultados obtenidos de ambas variables de estudio.

4.2. Diseño y Método de la Investigación

4.2.1. Método de Investigación

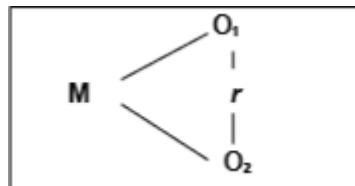
Estela (2020) Menciona que “los métodos de investigación son los diferentes modelos metodológicos que se pueden utilizar en una investigación específica, atendiendo a sus requerimientos, es decir, a la naturaleza del evento que queremos investigar”.

Por lo tanto, la presente tesis pertenecerá a este método porque permitirá realizar deducciones directas de las hipótesis planteadas.

4.2.2. Diseño de Investigación:

Estela (2020) Manifiesta que “las investigaciones no son experimentales y tendrán secciones transversales para recopilar datos al mismo tiempo”.

Por lo tanto, esta tesis será de diseño no experimental porque no se realizará manipulación de las variables de estudio.



Donde:

M: 65 Trabajadores operativos y administrativo del Hotel Apharhotel.

Ox: Actividad física

Oy: Desempeño laboral

4.3. Población y muestra de la investigación

4.3.1. Población

Según Hurtado (1998) indica que “la población es el total de individuos o elementos a los que se refiere la investigación, o todos los elementos que estudiaremos, por esta razón también se llama universo”.

La población está constituida por 65 Trabajadores operativos y administrativo del Hotel Apharhotel.

4.3.2. Muestra

Hurtado (1998) manifiesta que “la muestra está conformada por un subgrupo de la población”.

Por lo tanto, la muestra estará compuesta por 65 Trabajadores operativos y administrativo del Hotel Apharhotel.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1. Técnicas

Gutiérrez (2002) expresó: “Las técnicas son un conjunto de reglas y procedimientos que permitirán establecer al investigador la relación con el objeto o sujeto de la investigación”.

4.4.2. Instrumentos

Gutiérrez (2002) Menciona que “los instrumentos son el medio físico utilizado para recopilar información. Cada herramienta provoca o estimula la presencia o manifestación del aprendizaje a evaluar”.

4.5. Validez y confiabilidad

Según León (2009) di que la validez “se refiere al grado en que un instrumento de recopilación de datos mide el cambio que está diseñado para medir”.

La confiabilidad “se refiere al grado en que la aplicación repetida de un instrumento de recopilación de datos sobre el mismo sujeto u objeto crea consecuencias similares”.

Validez: se aplicará a 3 expertos los cuales validaran el instrumento para la variable de las actividades lúdicas.

La confiabilidad: son los resultados de un estudio y estos pueden considerarse confiables cuando tienen un alto grado de validez, es decir, cuando no hay sesgos. Sin embargo, este término se utiliza más cuando se están desarrollando instrumentos y este se sometió a una escala de valor tomada por medio del SPSS, y así obtener el Alfa de cron Bach.

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,987	,987	2

Interpretación. El coeficiente Alfa de Cronbach oscila entre el 0 y el 1. Cuanto más próximo esté a 1, más consistentes será su confiabilidad el instrumento tiene una escala de ,987. Estando dentro el promedio de confiabilidad, por tanto, si garantiza un trabajo exitoso.

4.6. Procesamiento y análisis de datos

4.6.1. Estadística Descriptiva

Las estadísticas descriptivas o deductivas se sirven tanto para la población como para la muestra (un subconjunto de la población cuyos elementos se seleccionan al azar), la estadística de inferencia trabaja con muestras de las que se intenta sacar conclusiones sobre la población. Santillán (2016).

4.6.2. Estadística inferencial

Santillán (2016) las estadísticas inferenciales o inductivas son una parte de la estadística que tiene métodos y técnicas que, por inducción, determinan las propiedades de una población estadística.

4.7. Ética de la Investigación

Santillán (2016) expreso: Es una rama de la ética, la ciencia que se ocupa de la moralidad y el comportamiento humano en relación con la moralidad, que ofrece principios éticos que deben seguirse en el campo de la ciencia.

En un aspecto más específico, la investigación en ética humana es una rama de la ética aplicada, en la que el tema de estudio es la investigación científica, en la que se involucran seres humanos vivos y en la que se encuentra su naturaleza humana específica. Este hecho hace que los sujetos de estas investigaciones sean vulnerables a rastrear sus identidades, posiblemente en relación con su privacidad; En consecuencia, se necesitan medidas adicionales para proteger a las personas que participan en estos estudios.

Los participantes fueron aquellos que, tras recibir una explicación de la investigación a la que fueron sometidos, manifestaron su consentimiento informado y consentimiento para participar en el estudio.

CAPÍTULO V: LOS RESULTADOS

5.1. Análisis e interpretación de los resultados

Para obtener los resultados de la tesis se aplicó las estadísticas del SPSS 25, con el cual se obtendrá los datos necesarios para la tesis. Donde el propósito de la investigación es buscar los efectos de la actividad física en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel aparthotel en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020. El análisis de los datos obtenidos se divide en dos partes, la estadística descriptiva, para demostrar la frecuencia y el porcentaje de cada muestra evaluada y la validación de las hipótesis y la estadística inferencial, lo cual nos ayudó a calcular los niveles de relación en la significancia, en la muestra tomada en la tesis.

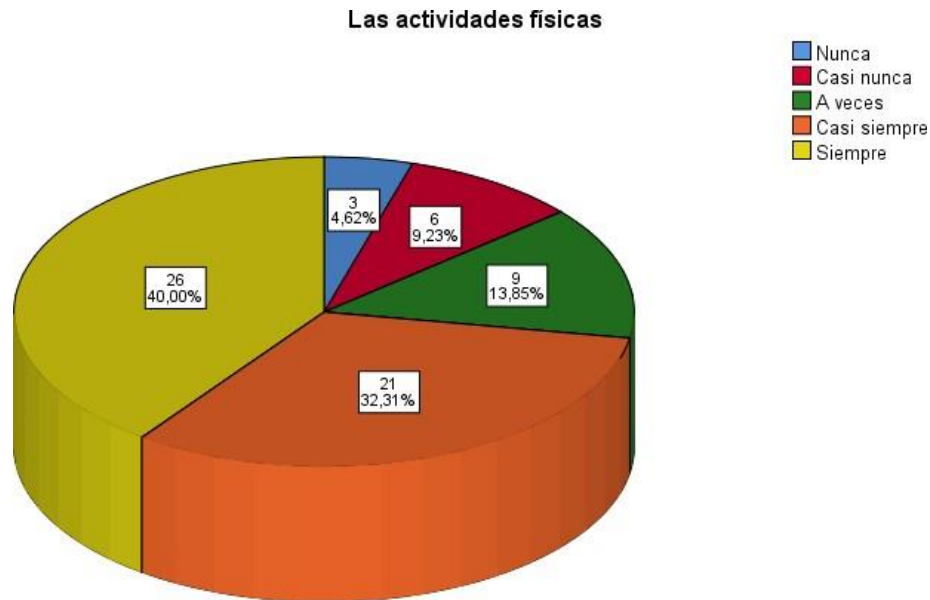
5.2. Estadística descriptiva

La estadística descriptiva nos muestra los valores de la toma de datos, y la frecuencia que se tabulo en los cuestionarios y el test aplicado. Para medir cómo se comporta las variables y las dimensiones de la tesis.

Tabla N°1. Variable X:

		Las actividades físicas			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	4,6	4,6	4,6
	Casi nunca	6	9,2	9,2	13,8
	A veces	9	13,8	13,8	27,7
	Casi siempre	21	32,3	32,3	60,0
	Siempre	26	40,0	40,0	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Figura N°.1 Variable X:



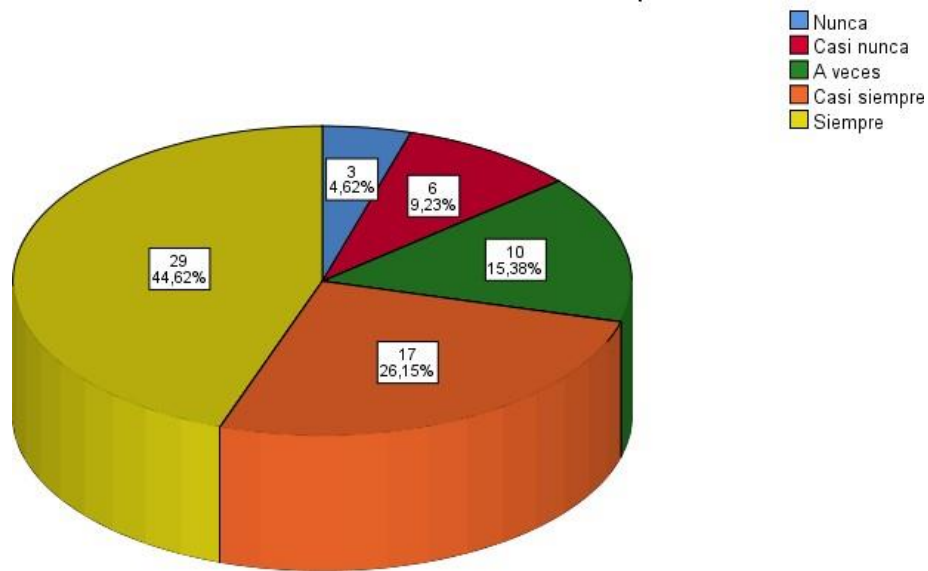
Interpretación: En la figura N°.1. Se observa que, el 4,62% de los encuestados manifiestan que nunca; el 9,23% de los encuestados manifiestan que casi nunca, y el 13,35% de los encuestados manifiestan que a veces, el 32,31% de los encuestados manifiestas que casi siempre, y finalmente el 40,00 % de los encuestados manifiestan que siempre las actividades físicas son importantes en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Tabla N°.2 Dimensión 1

Actividades físicas leves

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	4,6	4,6	4,6
	Casi nunca	6	9,2	9,2	13,8
	A veces	10	15,4	15,4	29,2
	Casi siempre	17	26,2	26,2	55,4
	Siempre	29	44,6	44,6	100,0
Total		65	100,0	100,0	

Figura N°.2 Dimensión 1

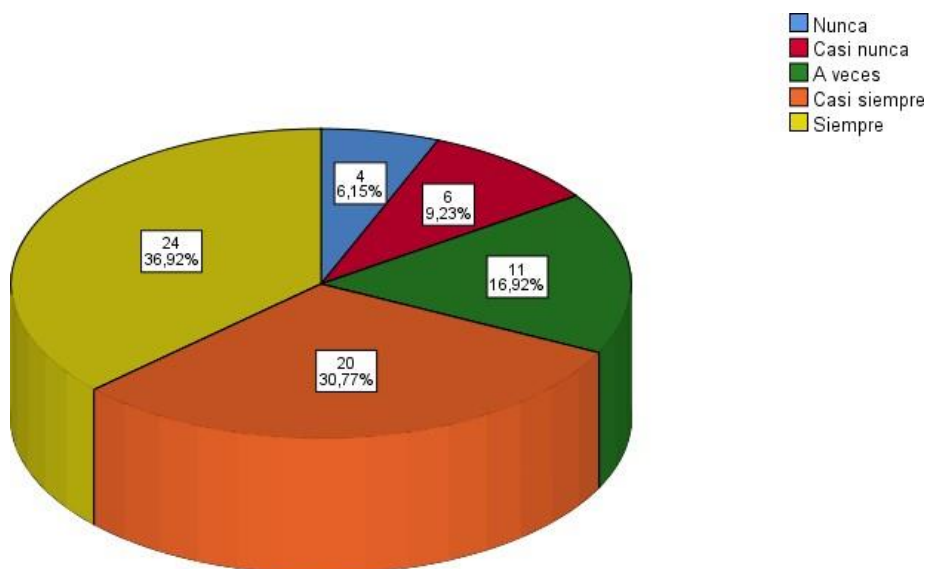


Interpretación: En la figura N°.2. Se observa que, el 4,62% de los encuestados manifiestan que nunca; el 9,23% de los encuestados manifiestan que casi nunca, y el 15,38% de los encuestados manifiestan que a veces, el 26,15% de los encuestados manifiestas que casi siempre, y finalmente el 44,62 % de los encuestados manifiestan que siempre las actividades físicas leves son importantes en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharthotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Tabla N°.3 Dimensión 2

		Actividades físicas moderadas			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	6,2	6,2	6,2
	Casi nunca	6	9,2	9,2	15,4
	A veces	11	16,9	16,9	32,3
	Casi siempre	20	30,8	30,8	63,1
	Siempre	24	36,9	36,9	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Figura N°.3 Dimensión 2

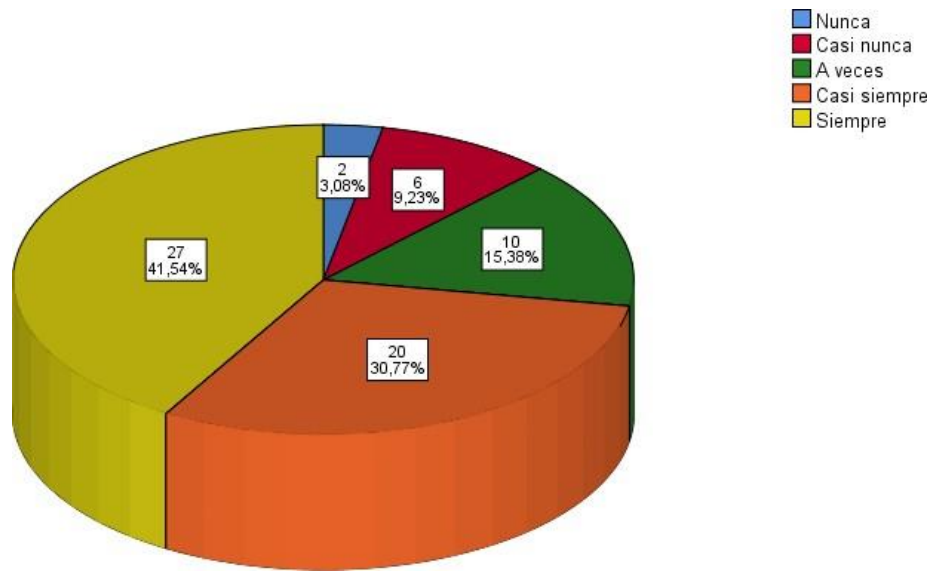


Interpretación: En la figura N°.3. Se observa que, el 6,15% de los encuestados manifiestan que nunca; el 9,23% de los encuestados manifiestan que casi nunca, y el 16,392% de los encuestados manifiestan que a veces, el 30,77% de los encuestados manifiestas que casi siempre, y finalmente el 46,92 % de los encuestados manifiestan que siempre las actividades físicas moderadas son importantes en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Tabla N°.4 Dimensión 3

		Actividades físicas vigorosas			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	3,1	3,1	3,1
	Casi nunca	6	9,2	9,2	12,3
	A veces	10	15,4	15,4	27,7
	Casi siempre	20	30,8	30,8	58,5
	Siempre	27	41,5	41,5	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Figura N°.4 Dimensión 3

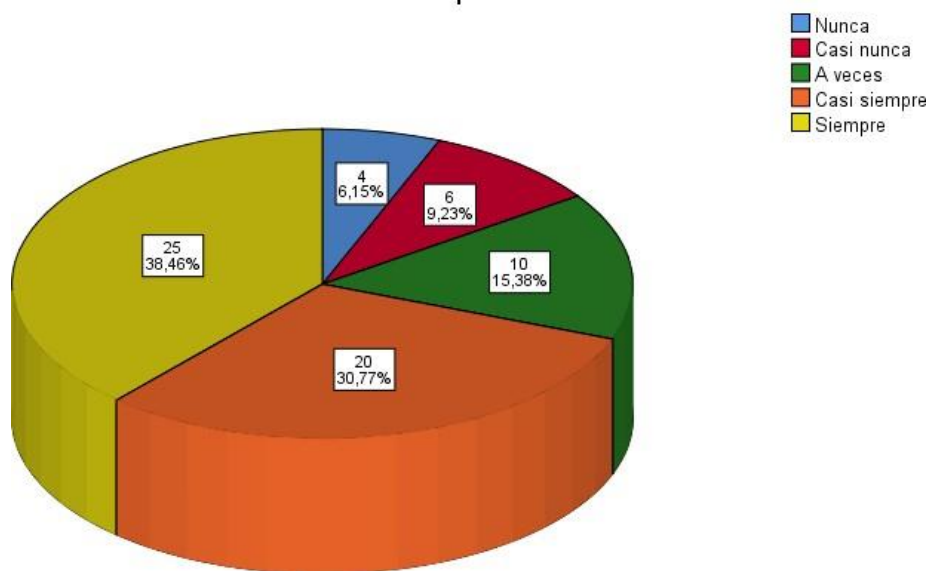


Interpretación: En la figura N°.4. Se observa que, el 3,08% de los encuestados manifiestan que nunca; el 9,23% de los encuestados manifiestan que casi nunca, y el 15,38% de los encuestados manifiestan que a veces, el 33,77% de los encuestados manifiestas que casi siempre, y finalmente el 41,54 % de los encuestados manifiestan que siempre las actividades físicas vigorosas son importantes en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Tabla N°.5 Variable Y

		El desempeño laboral			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	6,2	6,2	6,2
	Casi nunca	6	9,2	9,2	15,4
	A veces	10	15,4	15,4	30,8
	Casi siempre	20	30,8	30,8	61,5
	Siempre	25	38,5	38,5	100,0
Total		65	100,0	100,0	

Figura N°.5 Variable Y

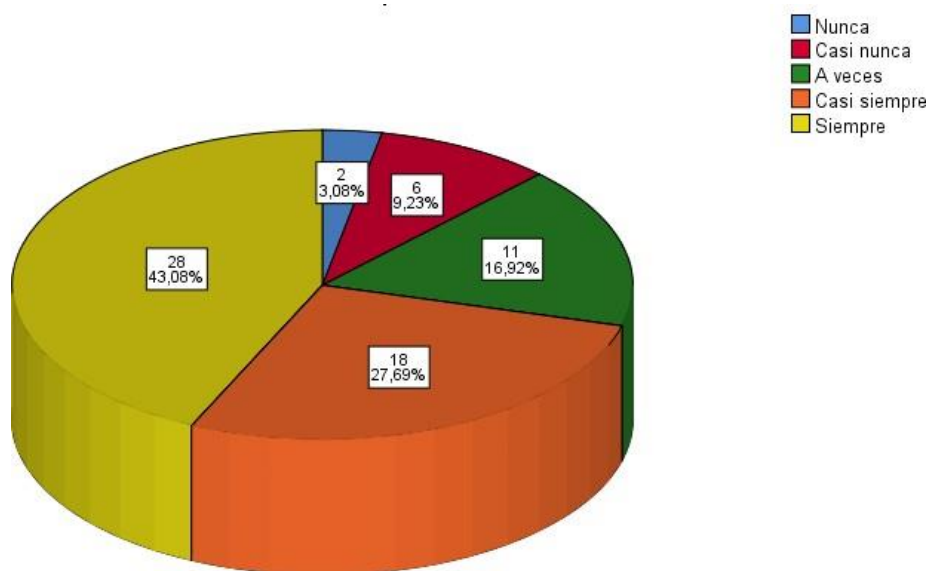


Interpretación: En la figura N°.5. Se observa que, el 6,15% de los encuestados manifiestan que nunca; el 9,23% de los encuestados manifiestan que casi nunca, y el 15,38% de los encuestados manifiestan que a veces, el 30,77% de los encuestados manifiestan que casi siempre, y finalmente el 38,46 % de los encuestados manifiestan que siempre el desempeño laboral va de la mano con las actividades físicas del personal operativo y administrativo del hotel Apharthotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Tabla N°.6 Dimensión 1

		Responsabilidad laboral			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	3,1	3,1	3,1
	Casi nunca	6	9,2	9,2	12,3
	A veces	11	16,9	16,9	29,2
	Casi siempre	18	27,7	27,7	56,9
	Siempre	28	43,1	43,1	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Figura N°.6 Dimensión 1

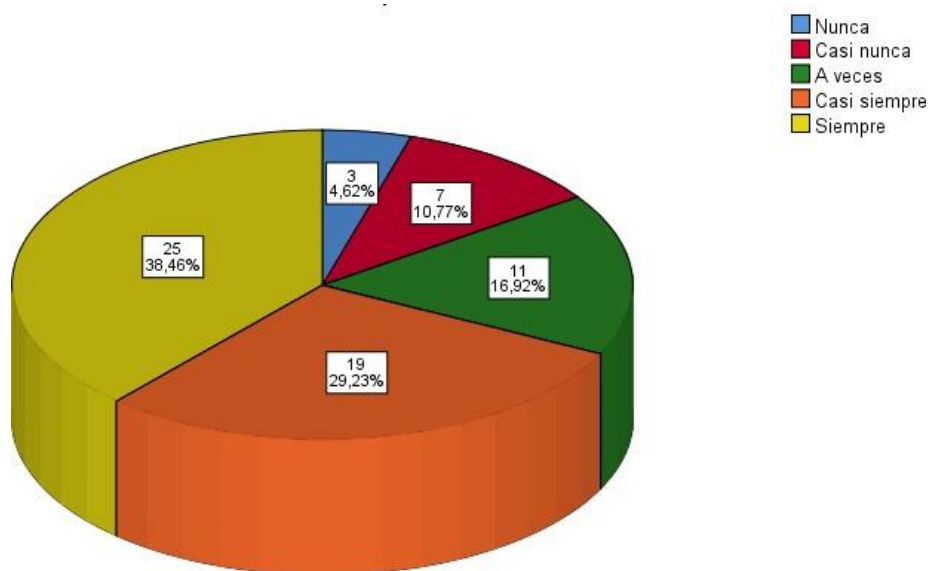


Interpretación: En la figura N°.6. Se observa que, el 3,08% de los encuestados manifiestan que nunca; el 9,23% de los encuestados manifiestan que casi nunca, y el 16,92% de los encuestados manifiestan que a veces, el 27,69% de los encuestados manifiestas que casi siempre, y finalmente el 43,08% de los encuestados manifiestan que siempre la responsabilidad laboral va de la mano con las actividades físicas del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Tabla N°.7 Dimensión 2

		Compromiso Institucional			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	4,6	4,6	4,6
	Casi nunca	7	10,8	10,8	15,4
	A veces	11	16,9	16,9	32,3
	Casi siempre	19	29,2	29,2	61,5
	Siempre	25	38,5	38,5	100,0
Total		65	100,0	100,0	

Figura N°.7 Dimensión 2

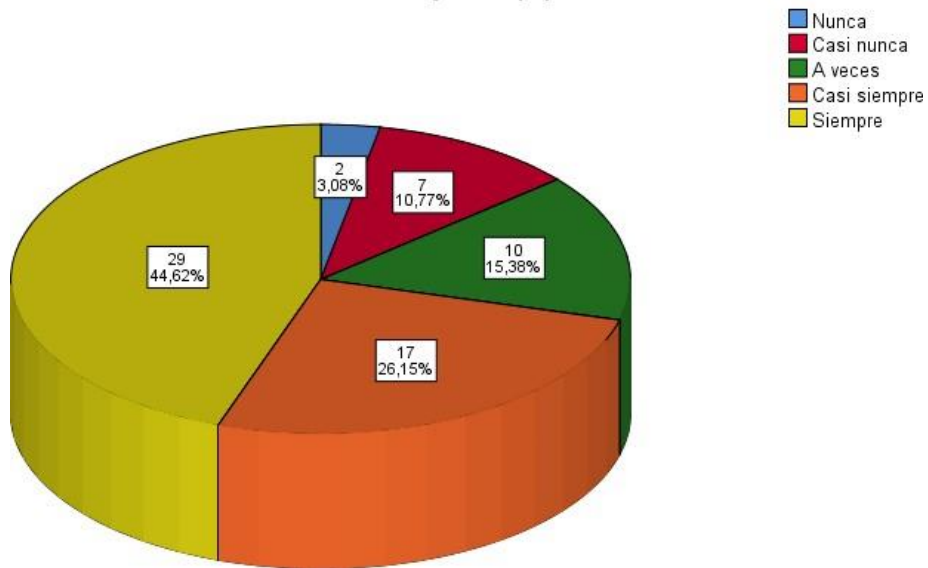


Interpretación: En la figura N°.7. Se observa que, el 6,15% de los encuestados manifiestan que nunca; el 9,23% de los encuestados manifiestan que casi nunca, y el 15,38% de los encuestados manifiestan que a veces, el 30,77% de los encuestados manifiestas que casi siempre, y finalmente el 38,46 % de los encuestados manifiestan que siempre el compromiso institucional trabaja con las actividades físicas del personal operativo y administrativo del hotel Apharthotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Tabla N°.7 Dimensión 3

		Trabajo en equipo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	3,1	3,1	3,1
	Casi nunca	7	10,8	10,8	13,8
	A veces	10	15,4	15,4	29,2
	Casi siempre	17	26,2	26,2	55,4
	Siempre	29	44,6	44,6	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Figura N°.7 Dimensión 2



Interpretación: En la figura N°.7. Se observa que, el 3,08% de los encuestados manifiestan que nunca; el 10,77% de los encuestados manifiestan que casi nunca, y el 15,38% de los encuestados manifiestan que a veces, el 26,15% de los encuestados manifiestas que casi siempre, y finalmente el 44,462% de los encuestados manifiestan que el trabajo en equipo resulta mejores opciones en las actividades físicas del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

5.3. Estadística inferencial

Prueba de las Hipótesis

Una de las pruebas preliminares para el desarrollo estadístico es ver si los datos presentados son normales por cuanto se sometió a la toma de datos por medio de la prueba de normalidad y verificar si los datos trabajados tienen una distribución normal o no, de tener una distribución normal, se aplicará pruebas paramétricas de lo contrario pruebas no paramétricas.

1.- Prueba de Distribución normal:

Ha: Los datos de Las actividades físicas y el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020. Tienen una distribución normal.

H0: Los datos de Las actividades físicas y el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020. No tienen una distribución normal.

Nivel de significancia: 5%

Tabla N° 8. Prueba estadística: Normalidad

	Las actividades físicas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk Estadísti		
		Estadístico	gl	Sig.	co	gl	Sig.
El	Nunca	.	3	.	.	3	.
desempeño	Casi nunca	,492	6	,000	,496	6	,000
laboral	A veces	,519	9	,000	,390	9	,000
	Casi siempre	,529	21	,000	,341	21	,000
	Siempre	,539	26	,000	,198	26	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como los datos son mayores a 50, se utiliza la prueba de Kolmogorov-Smirnov, como la prueba estadística (sig.= 0.000) es menor al 5% (0.05), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

Interpretación:

A un nivel de significancia del 5%, existe evidencia estadística para concluir que, los datos de las actividades físicas y el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020. No tienen una distribución normal

Por lo tanto, se utilizará las pruebas estadísticas No paramétricas, la más adecuada es la Prueba de Rho de Spearman.

Hipótesis General:

H1: Las actividades físicas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Aparthotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

H0: Las actividades físicas no influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Aparthotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 9. Tabla cruzada El desempeño laboral*Las actividades físicas

			Las actividades físicas				Siempre	Total
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre		
El desempeño laboral	Nunca	Recuento	3	1	0	0	0	4
		Recuento esperado	,2	,4	,6	1,3	1,6	4,0
	Casi nunca	Recuento	0	5	1	0	0	6
		Recuento esperado	,3	,6	,8	1,9	2,4	6,0
	A veces	Recuento	0	0	8	2	0	10
		Recuento esperado	,5	,9	1,4	3,2	4,0	10,0
	Casi siempre	Recuento	0	0	0	19	1	20
		Recuento esperado	,9	1,8	2,8	6,5	8,0	20,0
	Siempre	Recuento	0	0	0	0	25	25
		Recuento esperado	1,2	2,3	3,5	8,1	10,0	25,0
	Total	Recuento	3	6	9	21	26	65
		Recuento esperado	3,0	6,0	9,0	21,0	26,0	65,0

Tabla N° 10. Correlaciones no paramétricas

			El desempeño laboral	Las actividades físicas
Rho de Spearman	El desempeño laboral	Coeficiente de correlación	1,000	,976**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	65	65
	Las actividades físicas	Coeficiente de correlación	,976**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	65	65

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,976$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que Las actividades físicas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Tabla N° 11. Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,868	,000
N de casos válidos		65	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Las actividades físicas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Hipótesis específica 1:

- **H1:** Las actividades físicas leves influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharthotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.
- **H0:** Las actividades físicas leves no influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharthotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 12 Tabla cruzada El desempeño laboral*Actividades físicas leves

			Actividades físicas leves				Total	
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre		Siempre
El desempeño laboral	Nunca	Recuento	3	1	0	0	0	4
		Recuento esperado	,2	,4	,6	1,0	1,8	4,0
	Casi nunca	Recuento	0	5	1	0	0	6
		Recuento esperado	,3	,6	,9	1,6	2,7	6,0
	A veces	Recuento	0	0	9	1	0	10
		Recuento esperado	,5	,9	1,5	2,6	4,5	10,0
	Casi siempre	Recuento	0	0	0	16	4	20
		Recuento esperado	,9	1,8	3,1	5,2	8,9	20,0
	Siempre	Recuento	0	0	0	0	25	25
		Recuento esperado	1,2	2,3	3,8	6,5	11,2	25,0
	Total	Recuento	3	6	10	17	29	65
		Recuento esperado	3,0	6,0	10,0	17,0	29,0	65,0

Tabla N° 13 Correlaciones no paramétricas

			El desempeño laboral	Actividades físicas leves
Rho de Spearman	El desempeño laboral	Coeficiente de correlación	1,000	,949**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	65	65
	Actividades físicas leves	Coeficiente de correlación	,949**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	65	65

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,949$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que Las actividades físicas leves influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Tabla N° 14 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,865	,000
N de casos válidos		65	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Las actividades físicas leves influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Hipótesis específica 2:

- **H2:** Las actividades físicas moderadas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.
- **H2:** Las actividades físicas moderadas no influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 15 Tabla cruzada El desempeño laboral*Actividades físicas moderadas

			Actividades físicas moderadas				Total	
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre		Siempre
El desempeño laboral	Nunca	Recuento	4	0	0	0	0	4
		Recuento esperado	,2	,4	,7	1,2	1,5	4,0
	Casi nunca	Recuento	0	6	0	0	0	6
		Recuento esperado	,4	,6	1,0	1,8	2,2	6,0
	A veces	Recuento	0	0	10	0	0	10
		Recuento esperado	,6	,9	1,7	3,1	3,7	10,0
	Casi siempre	Recuento	0	0	1	19	0	20
		Recuento esperado	1,2	1,8	3,4	6,2	7,4	20,0
	Siempre	Recuento	0	0	0	1	24	25
		Recuento esperado	1,5	2,3	4,2	7,7	9,2	25,0
	Total	Recuento	4	6	11	20	24	65
		Recuento esperado	4,0	6,0	11,0	20,0	24,0	65,0

Tabla N° 16 Correlaciones no paramétricas

			El desempeño laboral	Actividades físicas moderadas
Rho de Spearman	El desempeño laboral	Coefficiente de correlación	1,000	,983**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	65	65
	Actividades físicas moderadas	Coefficiente de correlación	,983**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	65	65

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,983$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades físicas moderadas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Tabla N° 17 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,889	,000
N de casos válidos		65	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Las actividades físicas moderadas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Hipótesis Especifica 3:

- **H3:** Las actividades físicas vigorosas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.
- **H3:** Las actividades físicas vigorosas no influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 18 Tabla cruzada El desempeño laboral*Actividades físicas vigorosas

			Actividades físicas vigorosas				Total	
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre		Siempre
El desempeño laboral	Nunca	Recuento	2	2	0	0	0	4
		Recuento esperado	,1	,4	,6	1,2	1,7	4,0
	Casi nunca	Recuento	0	4	2	0	0	6
		Recuento esperado	,2	,6	,9	1,8	2,5	6,0
	A veces	Recuento	0	0	8	2	0	10
		Recuento esperado	,3	,9	1,5	3,1	4,2	10,0
	Casi siempre	Recuento	0	0	0	18	2	20
		Recuento esperado	,6	1,8	3,1	6,2	8,3	20,0
	Siempre	Recuento	0	0	0	0	25	25
		Recuento esperado	,8	2,3	3,8	7,7	10,4	25,0
	Total	Recuento	2	6	10	20	27	65
		Recuento esperado	2,0	6,0	10,0	20,0	27,0	65,0

Tabla N° 19 Correlaciones no paramétricas

			El desempeño laboral	Actividades físicas vigorosas
Rho de Spearman	El desempeño laboral	Coeficiente de correlación	1,000	,964**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	65	65
	Actividades físicas vigorosas	Coeficiente de correlación	,964**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	65	65

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,964$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades físicas vigorosas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Tabla N° 20 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,849	,000
N de casos válidos		65	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Las actividades físicas vigorosas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

CAPITULO VI: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. Discusión

La hipótesis general muestra que la actividad física afecta significativamente la productividad del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel bajo la cuarentena Covid 19, Santiago de Surco, 2020. Según la tesis; Valencia (2020) Relación entre actividad física y calidad de vida laboral en un grupo de empleados administrativos de dos empresas del sector industrial de Pereira Risaralda. Con el objetivo de caracterizar la actividad física tanto de intensidad moderada como vigorosa en administradores, así como determinar la calidad de vida que representa esta población, se concluyó que existe asociación entre la práctica de actividad física y las valoraciones de calidad de vida, del personal administrativo de ambas empresas del sector industrial de Pereira Risaralda. La demostración de actividad física fomenta la participación de los empleados. Dado que los datos son similares a lo que sé en lo que estoy trabajando en mi disertación, por lo tanto, se demuestra su validez.

Hipótesis específicas muestran que las actividades físicas leves, moderada y vigorosas afectan significativamente la productividad del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel bajo la cuarentena Covid 19, Santiago de Surco, 2020. Según la tesis; González (2020) El impacto de la actividad física en el lugar de trabajo: su relación con la productividad y la salud del trabajador. El objetivo fue conocer cómo la actividad física afecta la productividad, la satisfacción laboral y la salud de los trabajadores, y se concluyó que seguir un programa de ejercicio físico sistemático y controlado contribuye al aumento de la productividad, la productividad y la satisfacción de los trabajadores, reduciendo el número de ausentismo, vacaciones por enfermedad y estrés con actividades bien programadas y una supervisión responsable se puede mejorar su calidad de vida, lo que significa que sus responsabilidades serán mejores, lo que aumentará la productividad en el trabajo.

CONCLUSIONES

Según la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,976$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades físicas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Según la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,949$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que Las actividades físicas leves influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Según la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,983$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades físicas moderadas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

Según la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,964$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las actividades físicas vigorosas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020

RECOMENDACIONES

De los resultados obtenidos se puede observar que la sig. (0,000) es menor que el nivel de significación ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Donde se ha demostrado que la Actividad Física tiene un impacto significativo en la productividad del personal operativo y administrativo de Apharhotel durante el confinamiento por el Covid 19, Santiago de Surco 2020. Se recomienda programar la Actividad Física y, por ende, no tener un horario de trabajo si no va de la mano con la actividad física.

De los resultados obtenidos se puede observar que la sig. (0,000) es menor que el nivel de significación ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Donde se ha demostrado que la actividad física leves tiene un impacto significativo en la productividad del personal operativo y administrativo del Apharhotel Santiago de Surco 2020 en cuarentena por Covid 19. Se recomienda que todas las actividades físicas rutinarias se programen de tal manera que sean parte del hábito del trabajo físico, esto evitará el sedentarismo y aumentará la productividad.

De los resultados obtenidos se puede observar que la sig. (0,000) es menor que el nivel de significación ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Donde se ha demostrado que la actividad física moderada afecta significativamente la productividad del personal operativo y administrativo del Apharhotel durante la cuarentena del Covid 19, Santiago de Surco 2020. Se recomienda que estas actividades, aunque sean un poco más intensas, deben programarse, tal vez utilizando una escalera y cualquier espacio que pueda ayudar a tener orden y horario con un tiempo determinado, y así se puede mejorar la productividad del trabajo.

De los resultados obtenidos se puede observar que la sig. (0,000) es menor que el nivel de significación ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Donde se ha demostrado que la actividad física vigorosas tiene un impacto significativo en la productividad del personal operativo y administrativo del Apharhotel durante la

cuarentena del Covid 19, Santiago de Surco 2020. Se recomienda que estas actividades se integren los fines de semana de trabajo o durante la traducción, pero para un efecto positivo debe ser fortalecido, esto mejorará la forma de vida y, por lo tanto, hará el trabajo a la perfección.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Allende, R. (2015). Bienestar físico.
- Aznar Lain, S., Webster, T., & López chicharro, J. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*. Madrid: CIDE.
- Bautista et al. (2020). El desempeño laboral desde una perspectiva teórica. *Revista de Investigación Valor Agregado*, 7(1), 109-121.
- Bautista, R., Cienfuegos, R. y Aguilar, E. (2020). El desempeño laboral desde una perspectiva teórica. *Revista de Investigación Valor Agregado*, 7(1), 109-121. Obtenido de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ri_va/article/view/1417/1788
- Becoña, K. (2006). *Resiliencia: definición, características y utilidad*.
- Caballa et al. (2018). Nivel de física en estudiantes de ingeniería electrónica de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos - 2015 . Obtenido de https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/265/Caballa_Y_Y_Chavez_ZL_Fernandez_SP_tesis_enfermeria_2018.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Caballero, P., Navarrete perez , Gomez Reyes, Legunes, S., Rios Gallardo, Lara Campos, & Gonzales Valadz. (2019). Importancia de la actividad física. *Salud Jalisco*, 121-125.
- Calvo, J., Pelegrín, A. y Saturnina, M. (2018). Enfoques teóricos para la evaluación de la eficiencia y eficacia en el primer nivel de atención médica de los servicios de salud del sector público. *Retos de la Dirección*, 12(1). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-91552018000100006
- Carbonell, A., García, V., y Delgado, M. (2009). Involución de la condición física por el envejecimiento. *44(162)*, 98-103.
- Celeiro, T., y Galizzi, M. (2019). *Calidad de vida en adultos mayores entre 70 a 85 años institucionalizados y no institucionalizados de la ciudad de Nogoyá*. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9721/1/calidad-vida-adultos-mayores-70.pdf>
- Chalá, R. (2015). *Los ejercicios físicos básicos en el desarrollo de las habilidades psicomotrices gruesas en la niñez de educación prebásica de la escuela Antonio José de Sucre de la parroquia Shell Cantón Mera provincia de Pastaza*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/17185/1/TESIS%20DE%20GRADUACION.pdf>

- Chumpitaz, D. (2017). *Exclusión: Definición y tipos*.
- Coluccio, E. (2019). Frecuencia: definición y características.
- Contreras, M. (2017). Justificación, Viabilidad y Factibilidad.
- Echeverría et al. (2013). La flexibilidad en la educación física. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física.*, 75-86.
- Estela, M. (2020). Métodos de investigación.
- Fragas, L. (2006). PROPUESTA DE PROCEDIMIENTO DE COSTOS DE LA CALIDAD EN AUDITA S.A SUCURSAL CIENFUEGOS. Obtenido de <https://www.eumed.net/libros-gratis/2013/1283/calidad.html>
- Galván, M. (2004). ¿Qué es calidad de vida?
- García, M. (2007). Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica.
- Gómez, R. y Fernández, N. (2020). Relación entre la práctica de actividad física y los empleados saludables en un club deportivo-social. *Cuadernos de Psicología del Deporte.*, 20(3), 65-73.
- González, A. (2020). La influencia de la actividad física en el ámbito laboral: Su relación con el rendimiento y la salud de los trabajadores. Obtenido de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/27707/GonzalezRivera_Aitor_TFG_2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- González, F. (2004). *Rendimiento físico de adultos: Definición*.
- Gutiérrez et al. (2017). *Calidad de vida en el adulto mayor institucionalizado en los municipios de Tenjo y Cajicá primer trimestre 2017*. Obtenido de <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/774/CALIDAD%20DE%20VIDA%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf;jsessionid=9676551584891C08F88A596B4DE073E9?sequence=1>
- Gutiérrez, F. (2002). Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.
- Hegedus, J. (1997). Estudio de las capacidades físicas: La resistencia. *Educación Física y Deportes*.
- Hurtado. (1998). *Metodología de la investigación Guía para la comprensión holística de la ciencia*. Quirón.
- Hurtado et al. (2018). Nivel de actividad física en trabajadores del servicio de transporte urbano en vehículos motorizados menores de Lima Norte - 2017. Obtenido de <http://repositorio.ucl.edu.pe/handle/ucl/199>

- Indavera, L. (2017). El enfoque de las capacidades, la capacidad de búsqueda de información y el autoaprendizaje. *Ciencia, Docencia y Tecnología.*, 28(54), 252-265. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/145/14551170010.pdf>
- Juaneda, E. y Gonzáles, L. (2017). Definición, antecedentes de compromiso. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2234965.pdf>
- León, C. (2009). Importancia de la investigación en relación con la sociedad y la cultura.
- León, G. (2019). *Calidad de vida del anciano que asiste a un taller de adulto mayor de una Institución de Salud Privada del Rímac.* Obtenido de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3150/TESIS%20Le%C3%B3n%20Gloria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Llanga, F. (2016). *La actividad física como factor determinante en las capacidades coordinativas especiales del adulto mayor en la Fundación Fudeinco de la ciudad de Riobamba.* Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22418/1/TESIS%20FINAL%20MAESTRIA%20FRANKLIN%20LLANGA.pdf>
- Mantilla, T., & Gomez, C. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. 48-52. doi:10.1016/S1138-6045(07)73665-1
- Mariscal, M. (2017). *¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales?*
- Marquez Rosa, S., & Garatachea Vallejo, N. (2009). *Actividad física y salud.* Madrid: Díaz de Santos, S.A.
- Mazacón, B. (2017). *Calidad de vida del adulto mayor en una comunidad del cantón Ventanas – Los Ríos intervenida con el modelo de atención integral de salud.* Obtenido de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6561/Mazacón_rb.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Medina, G. (2018). *Definición de proceso, características.*
- Mendoza, T. (2018). Importancia del bienestar físico.
- Naranjo, M. (2009). MOTIVACIÓN: PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y ALGUNAS CONSIDERACIONES DE SU IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Educación*, 33(2), 153-170.
- Navarro, G. (2018). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo.*
- Ortiz, L. (2019). *¿Cuántas calorías son necesarias?*
- Pacheco, J. (2019). *¿Cuáles son las responsabilidades laborales?*

- Pedraza, E., Amaya, G., & Conde, M. (Setiembre de 2010). *Desempeño laboral y estabilidad del personal administrativo contratado de la Facultad de Medicina de la Universidad del Zulia*. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-95182010000300010#:~:text=Asimismo%2C%20se%20puede%20decir%2C%20el,contexto%20sea%20id%C3%B3neo%20para%20alcanzarlas.
- Peña, G. (2013). Intensidad de entrenamiento.
- Péres Muñoz , S. (junio de 2014). *efdeportes.com*. Obtenido de Actividad física y salud: aclaración conceptual: <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- Pérez, G. (2017). Bienestar emocional: su importancia y cómo cuidar de él.
- Pérez, L. (2019). Trabajo en equipo ¿Qué es, características, beneficios e importancia?
- Phillipps, C. (2019). *La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149 Sagrado Corazón de Jesús Cercado Lima-Ugel Lima Metropolitana- 2016*. Obtenido de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11767/Phillips_dc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Porras, G. (2004). *Movimiento: características, tipos*.
- Ramírez, C. (2018). Compromiso institucional.
- Robatti, G. (2016). La importancia de la evaluación del desempeño laboral.
- Ruiz, M. (2006). Enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto.
- Sacco, F. (2009). Responsabilidad, responsabilidad social y Responsabilidad social universitaria. *Visión Gerencial*(2), 383-397.
- Saco, A. (2019). Solo uno de tres peruanos realiza actividad física. *Plataforma Digital única del Estado Peruano*.
- Sánchez, P. (2015). La fuerza en el deporte. *Mundo Entrenamiento*.
- Santillán, A. (2016). Estadística descriptiva e inferencial: conceptos generales.
- Sebastiani, E. (2000). Cualidades físicas.
- Stieben, D. (2017). *Competencia, capacidad y habilidades*.
- Tomala, O. (2006). Tipos de investigación / Metodología de investigación.
- Trabajo, O. I. (2016). *Mejore su negocio, el recurso humano y su productividad*. Ginebra: Imensun.

- Triana, A. (2006). Análisis de las capacidades física condicionales de los atletas del área de lanzamiento del deporte atletismo de la EIDE provincial de Sancti Spiritus. *Revista Digital - Buenos Aires*.
- Valencia, M. (2020). Relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida Laboral en un grupo de empleados administrativos de dos Empresas del Sector Industrial de Pereira Risaralda. Obtenido de <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/7196/1/DDMPSI315.pdf>
- Vargas, K. y Lázaro, K. (2019). *Calidad de vida en adultos mayores del centro integral de atención al adulto mayor de la Municipalidad de San Juan de Miraflores, Lima – 2019*. Obtenido de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8204/Calidad_VargasMaucaylle_Kayli.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vargas, M. (2017). *Conceptualización de interacción*.
- Vera, G. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Efectos de la actividad física en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL ¿De que manera influye las actividades físicas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020?	OBJETIVO GENERAL Demostrar la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020.	HIPOTESIS GENERAL Las actividades físicas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020.	VARIABLE INDEPENDIENTE		Durante los últimos 7 días ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados cavar, ejercicios, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta? Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Cuantitativo TIPO DE INVESTIGACIÓN Básica NIVEL DE INVESTIGACIÓN Explicativa simple
PROBLEMAS ESPECIFICOS ¿De que manera influye las actividades físicas leves en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020? ¿De que manera influye las actividades físicas moderadas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020?	OBJETIVOS ESPECIFICOS Demostrar la influencia de las actividades físicas leves en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020. Identificar la influencia de las actividades físicas moderadas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020.	HIPOTESIS ESPECIFICOS Las actividades físicas leves influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020. Las actividades físicas moderadas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020. Las actividades físicas vigorosas influyen	Las actividades físicas	Actividades físicas leves Actividades físicas moderadas Actividades físicas vigorosas	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos? Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN No experimental METODO DE INVESTIGACIÓN Hipotético deductivo POBLACION/MUESTRA DE ESTUDIO 65 Trabajadores operativos y administrativo del Hotel Apharhotel MUESTREO No probabilístico Intencionado INSTRUMENTO Test de IPAQ Ficha de cotejo

<p>¿De que manera influye las actividades físicas vigorosas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020?</p>	<p>Demostrar la influencia de las actividades físicas vigorosas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020.</p>	<p>significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel Apharhotel en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020.</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>El desempeño laboral</p>	<p>Responsabilidad laboral</p> <p>Compromiso Institucional</p> <p>Trabajo en equipo</p>	<p>Autonomia laboral Eficiencia laboral</p> <p>Compromiso con el trabajo Compromiso con la Institución</p> <p>Trabajo en grupos de personas Motivacion de equipo</p>	
--	--	--	--	---	--	--

Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores

TITULO	Efectos de la actividad física en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del Hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.			
OBJETIVO GENERAL	Demostrar la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del Hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.			
VARIABLE X	Actividad física			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Para, Aznar et al. (2006) la actividad física “se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico”. (p. 11).			
DEFINICIÓN OPERACIONAL	Son aquellas actividades que promueven la obtención de un gasto energético, requiriendo la movilidad de grandes grupos musculares, con la finalidad de obtener una vida saludable.			
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Actividades físicas leves Actividades físicas moderadas Actividades físicas vigorosas	<p>1. Durante los últimos 7 días ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados cavar, ejercicios, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p> <p>2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?</p> <p>3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar</p> <p>4. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar</p>	El instrumento utilizado fue el cuestionario IPAQ (Cuestionario Mundial sobre Actividad Física); dicho instrumento pertenece al programa de ISTEPS" diseñado por la Organización Mundial de la Salud, que recopila información sobre la participación en la actividad física y sobre el comportamiento sedentario en tres escenarios. Actividad en el trabajo, actividad al desplazarse, actividad en tiempo libre.	Test de IPAQ	Escala del test de IPAQ

	5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?			
	6. - Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?			
	7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?			
VARIABLE Y	Desempeño laboral			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Es la calidad del servicio o el trabajo que realiza el empleado dentro de la organización, lo que tiene en cuenta sus competencias profesionales hasta sus habilidades interpersonales, y lo que incide directamente en los resultados de la organización. Bautista et al (2020)			
DEFINICIÓN OPERACIONAL	Es aquel que papel que demuestran los trabajadores dentro de un sector laboral, siendo considerados sus competencias y habilidades laborales.			
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Responsabilidad laboral	Autonomía laboral Eficiencia laboral	-Tiene dificultades para desarrollar sus actividades por problemas de salud -Considerar elemental el trabajo físico dentro el trabajo administrativo -Va más allá de los requisitos exigidos para obtener un resultado mejor, evaluando periódicamente la exactitud con que realiza sus tareas -Establece un orden eficiente en las diferentes actividades de trabajo y los recursos que se utilizan que haga posible alcanzar objetivos y grandes resultados.	Ficha de cotejo	Likers Con intervalos politómicos
Compromiso Institucional	Compromiso con el trabajo Compromiso con la Institución	-Realiza un trabajo con niveles de calidad y exigencia -Realiza su trabajo en el tiempo establecido por la empresa -Realiza sus actividades sin errores y es reconocido -Cumple con los objetivos de trabajo, demostrando iniciativa en la realización de actividades. -Se anticipa a las necesidades o problemas futuros.		Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
Trabajo en equipo	Trabajo en grupos de personas Motivación de equipo	-Tiene nuevas ideas y muestra originalidad a la hora de enfrentar o manejar situaciones de trabajo. -Se muestra atento al cambio, implementando nuevas estrategias a la hora de trabajar. -Demuestra interés por acceder a instancias de actualización de conocimientos. -Puede trabajar independientemente dentro la empresa -Siente que su trabajo mejorara con el desarrollo de actividad física -Su desempeño laboral se rige con horarios flexibles en tiempos de cuarentena -Considera que los gerentes incluyan actividades físicas durante las actividades laborales -Siente que sus responsabilidades serán mejor cumplidas con trabajos rutinarios -El desempeño de su trabajo fue el mejor durante la cuarentena -El no poder salir de su trabajo por cuarentena desarrollo actividades física en el trabajo -Se siente bien de salud por el desarrollo de actividades físicas.		

Anexo 3 Validación de Instrumentos



Anexo

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE
FICHA DE VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION
JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos Y Nombres: ~~Abensur Pinasco~~ Cecilia Alicia
Grado Académico: Doctora en Educación
Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas
Titulo De la investigación: Efectos de la actividad física en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel ~~Aparthotel~~ en cuarentena por el covid 19, Santiago de Surco, 2020.

CRITERIO DE APLICABILIDAD:

- a) Del 00 al 20 % : (No valido, reformular)
- b) Del 21 al 40 %: (No valido, modificar)
- c) Del 41 al 60 %: (Valido, mejorar)
- d) Del 61 al 80 %: (Valido, precisar)
- e) Del 81 al 100 %: (Valido, aplica)



INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente 00 - 20 %	Regular 21 -40 %:	Bueno 41 - 60 %:	Muy Bueno 61 - 80 %:	Excelente 81 - 100 %:
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
Objetividad	Esta formulado con conductas observables					X
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecnología.				X	
Organización	Existe organización y lógica				X	
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
Consistencia	Basado en el aspecto teórico - científico y del Tema de estudio.					X
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables				X	
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio				X	
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL					90%	

Valoración Cuantitativa (total x 0.20): 93%

Valoración Cualitativa: Es Valido Y se puede aplicar

Opinión de Aplicabilidad: El cuestionario es válido por lo tanto se puede Aplicar

Lima 03 de agosto del 2021


 FIRMA DEL EXPERTO
 DNI: 08769995



Anexo

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE
FICHA DE VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION
JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos y Nombres: Gil Sánchez, Dario Pedro

Grado Académico: Magister

Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas

Título de la investigación: EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL DESEMPEÑO LABORAL DEL PERSONAL OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO DEL HOTEL APHARTHOTEL EN CUARENTENA POR EL COVID 19, SANTIAGO DE SURCO, 2020.

CRITERIO DE APLICABILIDAD:

- a) Del 00 al 20 % : (No valido, reformular)
- b) Del 21 al 40 %: (No valido, modificar)
- c) Del 41 al 60 %: (Valido, mejorar)
- d) Del 61 al 80 %: (Valido, precisar)
- e) Del 81 al 100 %: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente 00 - 20 %	Regular 21 - 40 %:	Buena 41 - 60 %:	Muy Buena 61 - 80 %:	Excelente 81 - 100 %:
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
Objetividad	Esta formulado con conductas observables				X	
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecnología.				X	
Organización	Existe organización y lógica					X
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
Consistencia	Basado en el aspecto teórico - científico y del Tema de estudio.					X
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables					X
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio				X	
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						93%

Valoración Cuantitativa (total x 0.20): 90%

Valoración Cualitativa: Es Valido Y se puede aplicar

Opinión de Aplicabilidad: El cuestionario es válido por lo tanto se puede Aplicar

Lima 02 de agosto del 2021

FIRMA DEL EXPERTO

DNI: 10513167



Anexo

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE
FICHA DE VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos Y Nombres: Alarcón Anco Ronald Jesús
Grado Académico: Doctor en Administración de Empresas
Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas
Título De la investigación: EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL DESEMPEÑO LABORAL DEL PERSONAL OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO DEL HOTEL APHARTHOTEL EN CUARENTENA POR EL COVID 19, SANTIAGO DE SURCO, 2020.

CRITERIO DE APLICABILIDAD:

- a) Del 00 al 20 % : (No valido, reformular)
- b) Del 21 al 40 %: (No valido, modificar)
- c) Del 41 al 60 %: (Valido, mejorar)
- d) Del 61 al 80 %: (Valido, precisar)
- e) Del 81 al 100 %: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente 00 - 20 %	Regular 21 -40 %:	Bueno 41 - 60 %:	Muy Bueno 61 - 80 %:	Excelente 81 - 100 %:
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
Objetividad	Esta formulado con conductas observables					X
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecnología.					X
Organización	Existe organización y lógica				X	
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
Consistencia	Basado en el aspecto teórico - científico y del Tema de estudio.					X
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables					X
Metodología	La estrategia responde al proposito del estudio					X
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						95%

Valoración Cuantitativa (total x 0.20): 95%

Valoración Cualitativa: Es Valido Y se puede aplicar

Opinión de Aplicabilidad: El cuestionario es válido por lo tanto se puede Aplicar

Lima 05 de agosto del 2021

FIRMA DEL EXPERTO
DNI: 36964312

Test de Ipaq. Para la actividad física

VERSIÓN PARA LOS USUARIOS/AS DE LA EMPRESA

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

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

Muchas gracias por su colaboración

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	<input type="text"/>
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	<input type="text"/>
Indique cuántos minutos por día	<input type="text"/>
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
3.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indique el número)	<input type="text"/>
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	<input type="text"/>
Indique cuántos minutos por día	<input type="text"/>
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	<input type="text"/>
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input type="checkbox"/>
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	<input type="text"/>
Indique cuántos minutos por día	<input type="text"/>
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	<input type="text"/>
Indique cuántos minutos por día	<input type="text"/>
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>

Acti
ve a

VALOR DEL TEST:

1. Caminatas: 3'3 MET² x minutos de caminata x días por semana (Ej. 3'3 x 30 minutos x 5 días = 495 MET)
2. Actividad Física Moderada: 4 MET X minutos x días por semana
3. Actividad Física Vigorosa: 8 MET X minutos x días por semana

A continuación sume los tres valores obtenidos:

Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa

CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN:

● Actividad Física Moderada:

1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*.

● Actividad Física Vigorosa:

1. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*.
2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*.

* Unidad de medida del test.

RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD (señale el que proceda)	
NIVEL ALTO	<input type="checkbox"/>
NIVEL MODERADO	<input type="checkbox"/>
NIVEL BAJO O INACTIVO	<input type="checkbox"/>

Para finalizar, le vamos a pedir que registre algunos datos de interés estadístico:

SEXO: Hombre Mujer

EDAD:

EMPRESA/INSTITUCIÓN:

CENTRO DE TRABAJO:

POBLACIÓN:

PROFESIÓN:

CATEGORÍA PROFESIONAL:

DEPARTAMENTO EN EL QUE TRABAJA:

Los resultados se tratarán de forma global y se mantendrá el anonimato en las publicaciones que puedan derivarse de este cuestionario.

La transmisión de datos se hará con las medidas de seguridad adecuadas en cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal y el Real Decreto 994/99.

Activ
Ve a C

Cuestionario para el desempeño laboral

Leyenda

Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)

N°	ITEMS	1	2	3	4	5
1	Tiene dificultades para desarrollar sus actividades por problemas de salud					
2	Considerar elemental el trabajo físico dentro el trabajo administrativo					
3	Va más allá de los requisitos exigidos para obtener un resultado mejor, evaluando periódicamente la exactitud con que realiza sus tareas					
4	Establece un orden eficiente en las diferentes actividades de trabajo y los recursos que se utilizan que haga posible alcanzar objetivos y grandes resultados.					
5	Realiza un trabajo con niveles de calidad y exigencia					
6	Realiza su trabajo en el tiempo establecido por la empresa					
7	Realiza sus actividades sin errores y es reconocido					
8	Cumple con los objetivos de trabajo, demostrando iniciativa en la realización de actividades.					
9	Se anticipa a las necesidades o problemas futuros.					
10	Tiene nuevas ideas y muestra originalidad a la hora de enfrentar o manejar situaciones de trabajo.					
11	Se muestra atento al cambio, implementando nuevas estrategias a la hora de trabajar.					
12	Demuestra interés por acceder a instancias de actualización de conocimientos.					
13	Puede trabajar independientemente dentro la empresa					
14	Siente que su trabajo mejorara con el desarrollo de actividad física					
15	Su desempeño laboral se rige con horarios flexibles en tiempos de cuarentena					
16	Considera que los gerentes incluyan actividades físicas durante las actividades laborales					
17	Siente que sus responsabilidades serán mejor cumplidas con trabajos rutinarios					
18	El desempeño de su trabajo fue el mejor durante la cuarentena					
19	El no poder salir de su trabajo por cuarentena desarrollo actividades físicas en el trabajo					
20	Se siente bien de salud por el desarrollo de actividades físicas.					

Anexo 4 Consentimiento informado

TESIS: Efectos de la actividad física en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del Hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

PROPOSITO DEL ESTUDIO
El siguiente estudio se realiza con la finalidad de lograr obtener el grado de Licenciado en Ciencias del Deporte. Y la investigación estará conducida y desarrollada por graduando: Bach. Marvin Jason Teves Zevallos
PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE INFORMACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Locación: Hotel Apharhotel.• Horarios. 10 - 12 am• Procedimiento: Primero se seleccionará la muestra o representación de la población de estudio, para una entrevista y posteriormente se aplicará ella encuesta de 20 ítems. Deberá leer cuidadosamente cada pregunta del cuestionario y marcar con un aspa (x), la respuesta que el encuestado considere correcta. No deberá dejar ningún espacio en blanco. Si tiene alguna duda sobre la tesis, puede hacer preguntas en cualquier momento o durante la aplicación al personal. Puede ser partícipe de la toma de las muestras, como no. Solo se desea que no se le perjudique académicamente en sus labores.
RIESGOS. De acuerdo a estudio y muestreo de la tesis No genera riesgos ni al Encuestado, ni a los trabajadores operativos y administrativo del Hotel Apharhotel
BENEFICIOS. Si el resultado obtenido sea óptimo será un beneficio para los trabajadores operativos y administrativo del Hotel Apharhotel
COSTOS. No representa ningún costo para el encuestado, ni para los trabajadores operativos y administrativo del Hotel Apharhotel
INCENTIVOS O COMPENSACIONES. No representa ningún incentivo o compensación para el que brinda la información
TIEMPO. 05 minutos por entrevista 15 minutos por encuesta
CONFIDENCIABILIDAD. La participación es voluntaria. Los datos recabados serán utilizados estrictamente en la Tesis respetando la confidencialidad, los cuales serán eliminados al término del estudio y no se usará para otra investigación y menos con otros propósitos fuera de las delimitaciones de la tesis

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en la investigación. Tengo pleno conocimiento de la misma y entiendo que puedo tomar decisiones según mi criterio y responsabilidad considerando el respeto y la confidencialidad de los estudiantes, pidiendo que se respete lo establecidos.

En fe de los cual firmo a continuación.

Marvin Jason Teves Zevallos

DNI: 45642198

Anexo 5 Autenticidad de la Tesis

Yo, Marvin Jason Teves Zevallos; Identificado con D.N.I. 45642198; Graduando; De la Escuela Profesional Ciencias del Deporte, de la Universidad Alas Peruanas., autor de la Tesis titulada: Efectos de la actividad física en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del Hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020.

DECLARO QUE:

1. El presente trabajo de investigación, tema de la tesis presentada para la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias del Deporte, siendo resultado de mi trabajo personal, el cual no he copiado de otro trabajo de investigación, ni utilizado ideas, fórmulas, ni citas completas "stricto sensu"; así como ilustraciones diversas, sacadas de cualquier tesis, obra, artículo, memoria, etc., (en versión digital o impresa). Caso contrario, menciono de forma clara y exacta su origen o autor, tanto en el cuerpo del texto, figuras, cuadros, tablas u otros que tengan derechos de autor.
2. Declaro que el trabajo de investigación que pongo en consideración para evaluación no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título, ni ha sido publicado en sitio alguno. Soy consciente de que el hecho de no respetar los derechos de autor y hacer plagio, es objeto de sanciones universitarias y/o legales, por lo que asumo cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de irregularidades en la tesis, así como de los derechos sobre la obra presentada. Asimismo, me hago responsable ante la universidad o terceros, de cualquier irregularidad o daño que pudiera ocasionar, por el incumplimiento de lo declarado.

De identificarse falsificación, plagio, fraude, o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, responsabilizándome por todas las cargas pecuniarias o legales que se deriven de ello sometiéndome a la normas establecidas y vigentes de la Universidad Alas Peruanas.



7 de diciembre del 2021

Marvin Jason Teves Zevallos

DNI: 45642198