



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

TESIS

LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y SU INFLUENCIA EN LA
ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS DE 35 A 40 AÑOS DEL AA.
HH VILLA SAN CAMILO DEL DISTRITO DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO,
2019.

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

PRESENTADO POR:

BACH. JEYSSON ALDAIR GALLARDO RÍOS

ASESOR:

DR. RONALD JESÚS ALARCÓN ANCO

LIMA, PERÚ, JULIO 2021

DEDICATORIA

A mis padres y hermanos por su apoyo y comprensión en todo el proceso de mis estudios universitarios.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a mis profesores de la Escuela Profesional Ciencias del deporte.

A mi asesor. Dr. Ronald Jesús Alarcón Anco, por su apoyo académico.

RECONOCIMIENTO

A la Escuela Profesional Ciencias del deporte de la Universidad Alas Peruanas

ÍNDICE

CARATULA	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RECONOCIMIENTO	iv
ÍNDICE	v
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	xi
1. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	12
1.2. Delimitación de la investigación	12
1.2.1. Delimitación espacial.....	12
1.2.2. Delimitación social.....	13
1.2.3. Delimitación temporal	13
1.2.4. Delimitación conceptual.....	13
1.3. Problema de la investigación	13
1.3.1. Problema principal.....	13
1.3.2. Problemas específicos	13
1.4. Objetivos de la Investigación:	14
1.4.1. Objetivo General.....	14
1.4.2. Objetivos Específicos	14
1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:	15
1.5.1. Justificación.....	15
1.5.2. Importancia.....	16

1.6.	Factibilidad de la investigación	17
1.7.	Limitaciones del estudio.....	17
2.	CAPÍTULO II:.....	19
	EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	19
2.1.	Antecedentes del Problema	19
2.1.1.	Antecedentes Internacionales	19
2.1.2.	Antecedentes Nacionales.....	20
2.2.	Bases Teóricas o científicas	22
2.3.	Definición de términos Básicos:	29
3.	CAPÍTULO III:.....	30
	HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	30
3.1.	Hipótesis general	30
3.2.	Hipótesis Específicos	31
3.3.	Definición conceptual y operacional de las variables	31
3.3.1.	Capacidades físicas condicionales.....	31
3.3.2.	Actividad física.....	32
3.4.	Operacionalización de las variables.....	33
4.	CAPÍTULO IV:	34
	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	34
4.1.	Enfoque, tipo y nivel de Investigación	34
4.1.1.	Enfoque de investigación	34
4.1.2.	Tipo de Investigación.....	34
4.1.3.	Nivel de Investigación.....	34
4.2.	Diseño y Método de la Investigación.....	34
4.2.1.	Método de Investigación.....	34
4.2.2.	Diseño de Investigación:	35

4.3.	Población y muestra de la investigación	35
4.3.1.	Población.....	35
4.3.2.	Muestra	36
4.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	36
4.4.1.	Técnicas.....	36
4.4.2.	Instrumentos.....	36
4.5.	Validez y confiabilidad.....	37
4.6.	Procesamiento y análisis de datos.....	37
4.6.1.	Estadística Descriptiva	37
4.6.2.	Estadística inferencial.....	38
4.7.	Ética de la Investigación	38
5.	CAPÍTULO V	39
	LOS RESULTADOS.....	39
5.1.	Análisis e interpretación de resultados.....	39
5.2.	Análisis estadístico descriptivo	39
5.3.	Estadística inferencial	49
6.	CAPITULO VI	59
	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	59
6.1.	Discusión	59
	CONCLUSIONES	61
	RECOMENDACIONES	62
	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	64
	ANEXOS	66
	Anexo 1 Matriz de consistencia.....	67
	Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores.....	69

Anexo 3 Validación de Instrumentos	71
Anexo 4 Consentimiento informado	74
Anexo 5 Autenticidad de la Tesis	75

RESUMEN

La presente tesis tiene como propósito general identificar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019. Siendo del tipo básico, con un nivel explicativo descriptivo y con un diseño no experimental.

La investigación es de enfoque cuantitativo, con una población de estudio de 90 personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo, para la recolección de datos en la variable sobre las capacidades físicas condicionales se aplicó los Test de Flexión. Lewtin. Rufier y Flexión profunda, con una escala politómica y su confiabilidad de 95% ($r=0,95$) se aplicará la prueba de Coeficiente de confiabilidad de alfa de Conbrach, que indica una confiabilidad significativa, y para la segunda variable tiempos de actividad física se aplicó el de Cooper, y para lograr la confiabilidad de 95% ($r=0,95$) se aplicará la prueba de Coeficiente de confiabilidad de Alfa de Conbrach, que indica una confiabilidad significativa, la validez de los instrumentos la brindaron dos temáticos y un metodólogo quienes coinciden en identificar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo. Para el proceso de los datos se aplicó el estadístico del RhO Spearman.

Los resultados obtenidos después del procesamiento y análisis de los datos nos indican que: Las capacidades físicas condicionales influyen significativamente en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019. Lo cual se demuestra con la prueba del RhO Spearman. 0.00 ($p\text{-valor} = .000 < .05$).

Palabras Clave: Fuerza; Velocidad; Resistencia; Flexibilidad; Tiempo; Frecuencia; Intensidad

ABSTRACT

The general purpose of this thesis is to identify the influence of conditional physical capacities on Physical Activity in adults aged 35 to 40 years of AA. HH Villa San Camilo of the Villa María del Triunfo district in 2019. Being of the basic type, with a descriptive explanatory level and with a non-experimental design.

The research has a quantitative approach, with a study population of 90 adults aged 35 to 40 years of AA. HH Villa San Camilo of the district of Villa María del Triunfo, for the collection of data in the variable on conditional physical capacities, the Flexion Test was applied. Lewtin. Rufier and Deep flexion, with a polytomous scale and its reliability of 95% ($r = 0.95$), the Conbrach alpha reliability coefficient test will be applied, which indicates a significant reliability, and for the second variable times of physical activity Cooper's test was applied, and to achieve a reliability of 95% ($r = 0.95$), the Conbrach Alpha reliability coefficient test will be applied, which indicates significant reliability, the validity of the instruments was provided by two themes and a methodologist who coincide in identifying the influence of the conditional physical capacities in the Physical Activity in adults of 35 to 40 years of the AA. HH Villa San Camilo. For the data processing, the RhO Spearman statistic was applied.

The results obtained after data processing and analysis indicate that: Conditional physical capacities significantly influence Physical Activity in adults between 35 and 40 years of AA. HH Villa San Camilo from the Villa María del Triunfo district in 2019. This is demonstrated with the RhO Spearman test. 0.00 ($p\text{-value} = .000 < .05$).

Keywords: Force; Speed; Endurance; Flexibility; Weather; Frequency; Intensity

INTRODUCCIÓN

La tesis, titulado. Las Capacidades Físicas Condicionales y su influencia en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019. Cumplimos con las procedimientos y reglas de la Universidad y Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (Sunedu), para optar el grado de licenciado (a) en Ciencias del Deporte.

La tesis constituye una contribución a establecer la relación que existe entre las Capacidades Físicas Condicionales y la Actividad Física, los hallazgos del presente estudio permitirán reforzar actitud hacia las capacidades físicas motrices como la velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, en el AA.HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo. En este marco situacional se presenta esta investigación, cuyo objetivo es establecer la influencia que existe entre las Capacidades Físicas Condicionales y la Actividad Física en los adultos del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Esto nos permitirá sacar conclusiones y sugerencias para mejorar el equilibrio en ambas variables a nivel del plan no experimental nos permitirá observar el problema en su forma natural, plantear posibles soluciones para futuras investigaciones y al mismo tiempo fomentar el conocimientos de las Capacidades Físicas Condicionales; ya que los adultos no tienen conocimiento en que consiste sus capacidades físicas y a la vez inculcar la importancia de practicar Actividad Física, para hacerlo un hábito en su vida cotidiana.

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, y el capítulo VI: La discusión de los resultados de la Investigación, y finalmente las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática.

En España, Sánchez (2019) menciona que las personas mayores tienen más probabilidades de volverse más dependientes, ya que muchas limitaciones parecen causar con el tiempo. La edad provoca un deterioro en el organismo, lo que puede retrasar la continuación del ejercicio físico regular, señalando a menudo las limitaciones de cada paciente.

Lógicamente, el ritmo de vida de las personas mayores ha cambiado y no pueden moverse a la misma velocidad y agilidad que antes. Sin embargo, esto no significa que nunca puedan moverse. De hecho, se recomienda que continúen realizando su actividad diaria en la mayor medida posible.

Bernardo (Bernardo, G., 2020) destaca que con la edad ocurren varios cambios anatómicos y fisiológicos, algunos de los cuales son: pérdida de masa muscular, disminución de la calidad de nuestros huesos, cambios en nuestro corazón y sistema respiratorio que lo hacen menos eficiente, cambiando nuestras barreras naturales de defensa, etc. Y por eso la actividad física juega un papel importante en este grupo de edad, con el objetivo de mantener al máximo una buena calidad de vida.

Por lo tanto, a nivel local, se pretende determinar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

1.2. Delimitación de la investigación

1.2.1. Delimitación espacial

La tesis se desarrolló en el AA. HH Villa San Camilo. del distrito de Villa María del Triunfo

1.2.2. Delimitación social

La tesis se aplicó a los adultos que provienen del mismo Villa María del Triunfo y de los distritos aledaños ubicándose en el nivel socioeconómico de clase baja.

1.2.3. Delimitación temporal

La tesis se desarrolló a partir de enero del 2019 hasta diciembre del 2019.

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. Por lo tanto, tenemos la definición de las dos variables:

Según Pérez (2014) señala que la actividad física es una ciencia en cuanto elabora teorías específicas sobre un contenido en la cual añade que se puede medir de acuerdo a tres dimensiones: la intensidad, la duración y frecuencia.

Según Pérez (2010) señala que condición está vinculado al estado o la situación en que se encuentra alguien o algo y física puede relacionarse con la naturaleza corporal o con la constitución exterior de una persona en la cual dice que existe cuatro dimensiones: la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

1.3. Problema de la investigación

1.3.1. Problema principal

- ¿Cuál es influencia de las capacidades físicas condicionales en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es influencia de la fuerza en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019?

- ¿Cuál es influencia de la velocidad en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019?
- ¿Cuál es influencia de la resistencia en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019?
- ¿Cuál es influencia de la flexibilidad en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019?

1.4. Objetivos de la Investigación:

1.4.1. Objetivo General

- Identificar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar la influencia de la fuerza en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.
- Demostrar la influencia de la velocidad en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.
- Demostrar la influencia de la resistencia en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.
- Determinar la influencia de la flexibilidad en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:

1.5.1. Justificación

La justificación de la investigación se centra en demostrar por qué deseamos hacer este proyecto, ver la razón fundamental de aplicarlo. Según, Hernández, et al (2012) la justificación es la base fundamental de todo proyecto de investigación, porque muy aparte de que en este aspecto se considerará por qué se realizará esta evaluación, también se tendrá en cuenta la importancia de la misma.

Teórico:

En el aspecto teórico se va a aportar con nuevos conceptos relacionados a las Capacidades Físicas Condicionales y la Actividad Física en la cual ayudara e ampliara más los conceptos ya conocidos de dichas variables, ya que al ver los resultados obtenidos de las diferentes pruebas podremos partir de una parte hacia algo más amplio del problema que podamos percibir, esta investigación se desarrolla básicamente en dos autores pero no se desarrolla ninguna teoría, pero si se podrá sugerir otras investigaciones para futuros estudios.

Metodológica:

Esta investigación lleva una secuencia en la cual me ayudara saber que tanta Actividad Física practican y que tipo de Capacidades Físicas Condicionales tienen más desarrolladas los adultos, ya que esta investigación nos sugiere estudiar más adecuadamente una población ya que nuestra población que manejamos todos tienen características diferentes; en primer lugar haremos que los adultos realicen distintas Actividades Físicas para poder ver en qué estado están, en segundo lugar se le tomara pruebas de velocidad , en segundo lugar una pruebas de resistencia , en tercer lugar pruebas de flexibilidad y por último las pruebas de fuerza.

Práctico:

Esta investigación les servirá a los adultos para que comprendan que la actividad física va de la mano con la alimentación, ya que una adecuada nutrición ayudará al desarrollo psicomotriz y fisiológico de los adultos.

Asimismo, ayudará a tomar conciencia acerca de todos los beneficios que brinda realizar actividad física, ya que un problema real que podemos ver a nivel mundial es el avance de la tecnología y ya no se observan niños, adolescentes, mucho menos jóvenes y adultos realizando juegos tradicionales ni actividades motoras que impliquen desgaste de energía. Por el contrario, están inmersos en los videojuegos, llevan una vida sedentaria y un consumo excesivo de “comida chatarra”, factores que perjudican el desarrollo de las personas.

Social:

El presente trabajo de investigación pretende brindar información e incentivar a que los adultos desarrollen actividades físicas y así puedan mejorar sus Capacidades Físicas Condicionales. De esta manera, los adultos dispondrán parte de su tiempo libre a realizar diversos ejercicios, evitando una vida sedentaria y la obesidad. Asimismo, los adultos del AA. HH Villa San Camilo se beneficiarán con los resultados obtenidos en la investigación, ya que podrán cambiar su estilo de vida y los orientará para llevar una vida más saludable, incluso evitar el consumo de drogas, ya que la mente de un deportista está menos propenso al consumo de estas sustancias nocivas.

1.5.2. Importancia

Según Ávila, R. (2001, 89) manifiesta que lo más importante podría ser la fidelidad y veracidad de los datos, por tratarse de un trabajo con un componente subjetivo muy importante que debe de tener la tesis.

La presente investigación me parece muy importante ya que los adultos de ahora ya no ven con un estilo de vida las prácticas de las actividades recreativas, pre deportivos que en conjunto hacen la práctica de la actividad física y la cual mejorara sus capacidades físicas condicionales y a la vez que sirva de referencia para otros a realizar más investigaciones sobre este tipo ; en la cual con esta investigación busco que los estudiantes cambien su estilo de vida y a la vez también que va también relacionado al tema de salud.

1.6. Factibilidad de la investigación

La determinación de los recursos para un estudio de factibilidad sigue el mismo patrón considerado por los objetivos vistos anteriormente, el cual deberá revisarse y evaluarse si se llega a realizar un proyecto. Estos recursos se analizan en función de tres aspectos. Factibilidad operativa, factibilidad técnica, y factibilidad económica.

El éxito de un proyecto está determinado por el grado de factibilidad que se presente gracias a la recopilación de datos relevantes sobre el desarrollo del proyecto en base a ello tomar la mejor la decisión, de estudio y desarrollo, se cuenta con una base económica, tiempo para el análisis de la investigación, fuentes de información y una población que apoya el proyecto de cuestión, concluido lo explicado puedo decir que mi proyecto de investigación si es factible; si hubiera ciertas complicaciones, serán cosas que se podrán solucionar y así poder lograr con éxito toda la investigación.

1.7. Limitaciones del estudio

Desarrollar las limitaciones de la investigación tiene un sentido, desde la perspectiva de Ávila (2001) una limitación consiste en que se deja de estudiar un aspecto del problema debido por alguna razón. Con esto se quiere decir que toda limitación debe estar justificada por una buena razón. Las limitaciones que se presentan en el desarrollo del presente trabajo son las siguientes:

El tiempo: cumplir la investigación en determinada fecha.

El costo: limitaciones de personas, recursos, inmobiliario, etc. con los cuales se necesita trabajar. Representa el presupuesto del proyecto.

Estarán dados por el nivel de disponibilidad de recursos financieros, materiales y humanos para realizar esta investigación. Estas limitaciones determinan en gran parte las posibilidades de investigaciones futuras utilizando el mismo enfoque que se plantea en esta investigación. En la cual se desarrollará en el año 2019 en el tiempo de marzo a diciembre y contaré con la participación de los adultos de 30 a 50 años del AA. HH Villa San Camilo en el distrito de Villa María del triunfo.

CAPÍTULO II:

EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Crisostomo, et al (2019) realizaron un estudio que se trataba de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio Salesianos de Concepción en clases no presenciales durante la pandemia Covid 19. En la cual la investigación fue de tipo descriptiva, donde el objetivo general fue recopilar información que respalde las conclusiones, además analizar datos de los resultados obtenidos de una encuesta validada y enfocada a caracterizar la actividad física que realizan los niños de la edad de trece y dieciséis años, correspondientes a los cursos de octavo y tercer año medio del establecimiento educacional “Colegio Salesianos” del gran Concepción utilizando el instrumento Encuesta de caracterización de la actividad física en el contexto de la crisis sanitaria derivada de la pandemia 2020, en la que se llegó a la conclusión que: El cierre prolongado de la escuela generó que los estudiantes aumenten su tiempo en distintas pantallas u objetos tecnológicos, lo cual al realizar menos actividad física los vuelve más sedentarios, causando patrones de sueño desiguales, hábitos alimenticios poco saludables, lo que genera un aumento de peso y claramente una pérdida de aptitud física. El confinamiento en el hogar durante muchos meses puede generar un efecto negativo sobre la salud física, conductual y mental de los niños.

Díaz, et al (2019) realizaron un estudio que se trataba de los niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al covid-19. En la cual la investigación fue de tipo descriptivo, donde el objetivo general fue conocer los niveles de actividad física que manifiestan estudiantes universitarios de sexo masculino y femenino, a través del cuestionario IPAQ, durante la pandemia asociada al Covid-19, utilizando el instrumento Cuestionario IPAQ, contando con una población de 160 estudiantes universitarios, en la que se llegó a la conclusión que: La muestra realizó en promedio, 2,4 días semanales de actividad física de intensidad vigorosa, con

sesiones de en promedio, 43,58 minutos. Mientras que, a la actividad física de esfuerzo moderada, los sujetos destinaron en promedio, 2,2 días semanales y tan sólo 34,78 minutos cada día que la realizan. Finalmente, la actividad física de intensidad baja aparece como la cual se realizó de forma más reiterativa, con un promedio de 3,2 días de ejecución semanal y 43,51 minutos de práctica por sesión.

Pérez (2015) realizó un estudio que abordaba la influencia que tenía la actividad física con respecto a las conductas violentas que mostraban los adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Granada. En la cual la investigación fue de tipo básico, donde el objetivo general fue evaluar las características generales, físico- deportivas, conductas agresivas y victimización, autoestima y académicas de los adolescentes de los centros públicos de Granada (España); utilizando el instrumento utilizando el cuestionarios y escalas de valoración; cuyo diseño de investigación es descriptivo, explicativo y comparativo para una población de 13 030 estudiantes o muestra 1 060 estudiantes, en la que se llegó a las siguientes conclusiones: primero, que los adolescentes de colegios públicos, en su mayoría, realizaban actividad física continuamente, en su mayoría, deportes colectivos de contacto. La segunda conclusión es que más de la mitad de los jóvenes, sin ser agresores, sí fueron testigos de casos de bullying sin estar involucrados en ellos. La tercera conclusión es que las chicas son las que realizan menos actividad física, se caracterizan por ser acosadas y percibir menos casos de bullying; Mientras que los varones todo lo contrario.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Colla (2018) Capacidades físicas condicionales de los alumnos de quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Manuel Gonzales Prada de Ilo Moquegua para la práctica de la natación – 2017. En la Universidad Nacional del Altiplano. En el cuál la investigación fue de diseño descriptivo, donde el objetivo general fue determinar el nivel de capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de la institución educativa secundaria Manuel Gonzales Prada de Ilo para la práctica de la natación 2017, utilizando el test de

valoración de capacidades físicas condicionales para estudiantes adolescentes para una población de 135 estudiantes del quinto grado, en la cual se concluyó que las capacidades físicas condicionales que el mayor porcentaje de estudiantes están en el nivel bueno, y que un mínimo porcentaje alcanza el nivel excelente.

Flores (2015) Actividad Física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca 2015. En la universidad Andina Néstor Cáceres Velázquez. Perú. En la cual la investigación fue de tipo básico donde el objetivo general fue determinar la relación que existe entre la actividad física y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca 2015, utilizando el instrumento de inventario original desarrollado por (Baecke, J. et al., 1982), también utilizado por (Bustamante, A. y et al., 2011), cuyo diseño es descriptivo Correlacional para una población de 1488 estudiantes en la cual se concluyó: La conclusión fue que existe una relación baja de prevalencia de sobrepeso y obesidad en la muestra estudiada determinándose el papel protector de la actividad física obteniendo una correlación inversamente proporcional entre la actividad física y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca 2015.

Tapia (2017) Relación de Actividad Física, el tiempo de servicio y consumo de alimentos con el Estado Nutricional de los Miembros de la Policía. Los Olivos, Lima 2016. En la cual la investigación fue de tipo básico donde el objetivo general fue determinar la relación de la actividad física, el tiempo de servicio y consumo de alimentos con el Estado Nutricional de los miembros de la Policía del Escuadrón de Emergencia Norte de los Olivos en el 2016, utilizando el instrumento del IPAQ (cuestionario internacional de Actividad Física), cuyo diseño descriptivo observacional para una muestra de 100 miembros de la policía en la cual se concluyó: la conclusión fue que el 62% de los miembros de la policía presento un nivel de actividad física moderada y el 34% leve. Los cuales pueden ser una causa del sobrepeso y obesidad que algunos policías padecen.

2.2. Bases Teóricas o científicas

Capacidades Físicas Condicionales

Según Gundlanch (1967) las capacidades condicionales son habilidades que tienen los seres humanos y que se necesitan para la ejecución de diferentes ejercicios que se requieren en la práctica deportiva.

Por su parte, Bouchard (1994) sostiene que las capacidades físicas, frecuentemente, se asocian al rendimiento deportivo; sin embargo, en la actualidad, se las relacionan más con la condición física de la salud, pues están orientadas a dos aspectos; hacia el rendimiento y la salud de las personas.

Por un lado, cuando está enfocado en el rendimiento, lo que se pretende es lograr un trabajo físico óptimo, es decir, depende de las capacidades del individuo y de las habilidades motrices, la potencia y la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia del músculo, la velocidad, el tamaño corporal, la motivación y el estado nutricional, según Bouchard (1994). Mientras que, si la capacidad física condicional está orientada a la salud, lo que se pretende es que los elementos que están inmersos en los hábitos de ejercer actividad física afecten, de forma favorable o no, en el estado de salud de las personas.

Los elementos que integran la condición física saludable se agrupan en cinco conjuntos, según Bouchard (1994). Primero, los elementos morfológicos; tales como el peso, la composición corporal, la repartición de la grasa cutánea, la grasa visceral abdominal, la densidad mineral y la flexibilidad. Segundo, los elementos musculares, entre ellos; la potencia, la fuerza y la resistencia. Tercero, los elementos motores: agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad de movimiento. Cuarto, los elementos cardiorrespiratorios, los cuales involucran a la capacidad submáxima de la actividad realizada, la potencia aeróbica máxima, sus funciones del corazón, sus funciones de los pulmones y; así como la presión sanguínea. Por último, el quinto, los elementos metabólicos, son la tolerancia hacia la glucosa, la susceptibilidad a la insulina,

el metabolismo de las lipoproteínas y los lípidos; y características de los sustratos oxidativos.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (2015) la condición física es el resultado del estado de desarrollo de los sistemas, así como del estado de la composición corporal. Se consolida evaluando y sumando las capacidades físicas básicas, las cuales son; resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

En base a todo lo revisado se puede definir que la condición física está relacionada mucho con el rendimiento deportivo, ya que hay que estar en buena condición física para practicar algún deporte; pero es de suma importancia que se considere el buen estado de salud, ya que ayuda mucho al mejoramiento de nuestro metabolismo, a mejorar nuestro ritmo cardíaco y otros procesos vitales para el desarrollo adecuado del cuerpo.

Dimensiones:

Fuerza:

Según Rodríguez (2010) la fuerza es el resultado del dinamismo que se emplea en cualquier movimiento deportivo, el cual presenta los siguientes componentes: velocidad de ejecución, resistencia que hay que vencer y duración del esfuerzo.

La fuerza es como la capacidad física que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con un esfuerzo de la rigidez de los músculos. En la práctica, la definición de fuerza se emplea para explicar la característica principal del movimiento arbitrario de un individuo en el cumplimiento de la acción motriz concreta. La fuerza es la capacidad neuromotora fundamental que puede presentarse de diversas maneras, dependiendo de las condiciones de cada persona y de los objetivos que requiera cada ejercicio.

También se define, la fuerza, como el cambio de reposo cuando se realizan ejercicios, en los que están involucrados movimientos del cuerpo o bien. Su formulación propone que la fuerza es igual al producto de la masa por la aceleración.

En conclusión, la fuerza es la capacidad física condicional para levantar, soportar o empujar una masa o peso determinado. Existen dos tipos de fuerza; la fuerza rápida, la cual consiste en emplear la mayor fuerza en el menor tiempo; y, la fuerza de resistencia, en la que se emplea menor fuerza, pero un mayor tiempo.

Velocidad:

Según Rodríguez (2010), la velocidad es la capacidad que tiene cada persona para reaccionar ante un estímulo o para ejecutar algún movimiento, pero en el menor tiempo posible, es decir, lo más rápido que se pueda. Esto es apoyado, pues considera que la velocidad es la capacidad de desplazamiento y reacción, en el mínimo tiempo posible, según la rapidez de cada individuo.

Entonces, se puede afirmar que la velocidad es la capacidad física condicional para mover las articulaciones en el menor tiempo posible.

Resistencia:

Según Rodríguez (2010) la resistencia hace alusión a la capacidad que tiene el organismo para soportar cargas de trabajo con una duración prolongada, en esfuerzos deportivos, donde se debe soportar la fatiga.

La resistencia es la capacidad para aguantar un determinado rendimiento físico, durante el periodo de tiempo, más largo posible. De la misma manera, se determina que resistencia es ejecutar un trabajo muscular de forma prolongada, pero eficazmente.

La resistencia es fundamental en la práctica del deporte formativo y de rendimiento, ya que es la capacidad de mantenerse, prolongadamente e ilimitadamente, en el esfuerzo.

En conclusión, la resistencia es la capacidad física condicional que consiste en oponerse a periodos prolongados de agotamiento, en los que los ejercicios físicos o deportes practicados, son de periodos prolongados, por ello, es necesario administrar de forma adecuada la energía empleada en el desarrollo de la actividad física que se está practicando.

Flexibilidad:

Según Rodríguez (2010), la flexibilidad es la capacidad de mover músculos y articulaciones al máximo grado, ya que es una propiedad morfo-funcional del aparato locomotor. Este grado de movilidad está determinado por la flexión, extensión, rotaciones, circunducciones y todos los movimientos que permiten la estructura de las distintas articulaciones. Asimismo, la flexibilidad depende de la capacidad que tienen los músculos para contraerse y extenderse o alargarse y acortarse, es decir, de la elasticidad del cuerpo; así como, de la capacidad que tienen las articulaciones para moverse con la mayor amplitud, o sea, de la movilidad articular.

La flexibilidad es la capacidad para ejecutar movimientos de forma voluntaria encaminada a un objetivo, pero considerando una necesaria u óptima amplitud de movimiento en las articulaciones implicadas.

La flexibilidad es la amplitud de movimiento de una articulación específica respecto a un grado concreto de libertad. En este sentido, cada articulación muestra, estática o dinámicamente, alguno o muchos de los grados de libertad. En conclusión, se puede afirmar que la flexibilidad es la capacidad de extensión o amplitud que tienen las articulaciones; mientras que la capacidad de alargar o extender los músculos, se define elasticidad. Asimismo, cabe añadir que, la flexibilidad presenta dos grados, flexibilidad activa y pasiva; en el primer caso, se evidencia cuando la persona logra un estiramiento por sí mismo; mientras que, en la flexibilidad pasiva, se requiere una ayuda externa para lograr un alongamiento superior al que se tiene de su capacidad inicial. Cabe hacer hincapié que la combinación adecuada de las capacidades físicas condicionales, se traducen en potencia, lo cual optimizará el desarrollo de un deportista o de cualquier persona que desee alcanzar una calidad de vida saludable.

Actividad Física

La acción física es definida como: “cualquier tipo de ejercicio corporal que demanda un gasto de energía mayor al de estado de reposo” Bouchard (1994)

Los conceptos más recientes la definen como: “movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulte un gasto de energía añadida al metabolismo basal” Rodríguez (2010)

Asimismo, la actividad física se conceptualiza como cualquier movimiento del cuerpo originado por la contracción del músculo esquelético, lo cual generará el incremento del gasto de energía por encima de los niveles de reposo.

Existen dos clases de movimiento corporal; la actividad base y la actividad física encaminada a la mejora de la salud. En el primer caso, los ejercicios se refieren a movimientos cotidianos, tales como; caminar, estar de pie o levantar objetos (no muy pesados) y otros ejercicios que requieran un poco más de exigencia física, como subir escaleras, pero por un tiempo no muy prolongado. La actividad base, es de intensidad ligera o moderada; debido a ello, las personas que la realizan, se consideran inactivas, pues su rutina de ejercicios, no logra las directrices estipuladas para obtener beneficios en la salud. Mientras que, en el segundo caso, la actividad física está orientada a mejorar la salud de la persona que la realiza. Entre estas actividades figuran; caminar de manera energética, saltar, bailar, hacer yoga, etc.

Asimismo, el término ejercicio físico implica que la rutina física realizada sea planificada, estructurada y controlada, con la finalidad de mejorar o mantener las capacidades condicionales de una persona. De hecho, en la pasada década, se estandarizaron los instrumentos para medir el total de actividad física, considerándose ésta el total que se realiza tanto durante el tiempo libre, ocupacional, tareas domésticas y/o transporte.

En base a todo lo revisado, se puede definir que, actividad física es todo ejercicio corporal en donde podemos realizar distintos movimientos, en la que se manejan dos términos:

- Actividad física cotidiana: Es que desarrollamos en nuestro hogar depende a las actividades que realicemos durante todo el día hasta la hora de dormir.

- Actividad física para la salud: Es cuando realizamos rutinas especiales para estar en plena actividad, como por ejemplo: Salir a caminar, correr, ir al gimnasio, etc.

Por lo antes dicho, podemos evidenciar que, actualmente, las personas han tomado conciencia de lo importante que son los ejercicios físicos en su salud y los beneficios que traen consigo, pero el tiempo, es el factor que impide, muchas veces, realizarlos. Esto sumado al cansancio por arduas horas de trabajo sedentario y la poca cultura de realizar ejercicios para el beneficio de nuestra salud, han hecho que a nuestra población le cueste más trabajo tomar la decisión de hacer ejercicios que las rutinas en sí mismas.

Cabe resaltar que para la realización de las actividades de la vida cotidiana de las personas, es importante comprender un conjunto de propiedades relativas al rendimiento físico. Estos elementos lo conforman la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, la resistencia muscular, la flexibilidad, la composición corporal, la coordinación-equilibrio y el buen estado psico-emocional.

1.2.1.1 Dimensiones:

Frecuencia:

Según Zamarripa, et al. (1996), definen la frecuencia como el número de repeticiones que se realiza una actividad durante un lapso de tiempo determinado, es decir, qué tan a menudo se realiza la actividad física. Posiblemente, esta sea la etapa más difícil de cumplir, ya que requiere dedicar un lapso de tiempo para su realización; suspender o cancelar otras actividades, vestirse de forma apropiada para la práctica, trasladarse al lugar de la misma, ducharse, etc. Todo ello, implica un verdadero reto para los estilos de vida actuales, en la que la rutina, cada vez, es más acelerada.

Intensidad:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la intensidad es como el sentimiento subjetivo de qué tan duro o cuán “duramente” una actividad física

es percibida por una persona. Según Zamarripa, et al (1996) nos dice que la intensidad es probablemente la parte de la actividad física que muestra mayores debates entre los especialistas, pues existen diferentes instrumentos que se pueden emplear para medirla.

La intensidad refleja la magnitud del esfuerzo que se requiere para ejercitarse. Se puede evaluar preguntándose cuánto esfuerzo realiza una persona para realizar dichas actividades. La intensidad física varía según cuán ejercitado esté cada uno y la forma física de una persona.

En conclusión, la intensidad es subjetiva, pues parte de la percepción individual que se hace, en función al esfuerzo que se emplea en la realización de algún tipo de ejercicio, esto dependerá de la preparación física que se tenga, de su composición corporal, del estado físico- emocional y otros factores que influyen en su desarrollo.

Duración:

Según Zamarripa, et al (1996) nos dice que la duración es el espacio de tiempo que se emplea en una actividad. La duración efectuada de toda la actividad físico-deportiva es quizás más importante que la intensidad y el contexto de práctica para mejorar la calidad de vida de las personas, pues los ejercicios moderados de mayor duración presentan resultados similares a los de intensidad vigorosa de menor duración.

Por su parte, la OMS (2015), detalla que la duración es el período de tiempo que se dedica a la realización de un ejercicio. Asimismo, este tiempo suele estar expresado en minutos. En la siguiente tabla evidenciaremos las recomendaciones, por periodos de edad, en función al tiempo requerido para la realización de sus actividades físicas.

Tabla 01

Tiempo de duración de actividad física por periodos de edad

De 5 a 17 años	De 18 a 64 años	De 65 años en adelante
-----------------------	------------------------	-------------------------------

-
- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados por la familia. | <ul style="list-style-type: none"> - Consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, actividades ocupacionales, tareas domésticas, deportes o ejercicios programados en la familia o comunidad. |
| <ul style="list-style-type: none"> - 60 minutos diarios, como mínimo, de actividad física moderada o vigorosa. | <ul style="list-style-type: none"> - 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa semanales, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Más de 60 minutos diarios, traerán mayores beneficios en la salud. | <ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos de actividad aeróbica, para fortalecer los músculos. |
- Las personas con restricciones en su desplazamiento, deben realizar actividades físicas tres o más días semanales, para mejorar el equilibrio.

Fuente: Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud (2010)

2.3. Definición de términos Básicos:

- Actividad Física: Se define como: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Organización Mundial de la Salud (2015, p. 2)
- Frecuencia: La frecuencia es el número de veces que se lleva a cabo una actividad durante un lapso de tiempo determinado. Zamarripa (1996, p. 13)

- Intensidad: La intensidad es posiblemente la característica de la actividad física que presenta mayores controversias entre los expertos, debido a los tipos de instrumentos que se pueden utilizar para medirla que van de lo subjetivo a lo objetivo, e incluso mixtos. Zamarripa, et al (1996, p. 12)
- Duración: La duración es el plazo de tiempo que se invierte en una actividad. Zamarripa, et al. (1996, p. 23)
- Nivel Alto: Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/ semana. Flores (2015, p. 22)
- Equilibrio: Es el estado de un cuerpo frente a la suma de todas las fuerzas y momentos que actúan sobre él. García (2017, p. 11)
- Nivel Moderado: Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios; o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios. Flores (2015, p. 11)
- Nivel Bajo: Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada. Flores (2015, p. 21)
- Salud: Es **el estado completo de bienestar físico y social de una persona**”, y no solo la ausencia de enfermedad. OMS (2015, p. 2)

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis general

H1: Las capacidades físicas condicionales influyen significativamente en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

H0: Las capacidades físicas condicionales no influyen significativamente en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

3.2. Hipótesis Específicos

- **H1:** La fuerza influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.
- **H1:** La fuerza no influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.
- **H2:** La velocidad influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.
- **H0:** La velocidad no influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.
- **H3:** La resistencia influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.
- **H0:** La resistencia no influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.
- **H4:** La flexibilidad influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.
- **H0:** La flexibilidad no influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

3.3. Definición conceptual y operacional de las variables

3.3.1. Capacidades físicas condicionales

Definición conceptual:

Según Gundlach (1967) las capacidades condicionales son habilidades que tienen los seres humanos y que se necesitan para la ejecución de diferentes ejercicios que se requieren en la práctica deportiva.

Definición operacional:

Las capacidades condicionales son aquellas que permiten al ser humano la realización de alguna actividad física y/o deporte de manera específica.

3.3.2. Actividad física

Definición conceptual:

Según Rodríguez (2010) es aquel movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulte un gasto de energía añadida al metabolismo basal.

Definición operacional:

La actividad física es definida como aquel movimiento producido por el cuerpo, generando un gasto energético.

3.4. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICION DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ESCALA
Capacidades físicas condicionales	Las capacidades condicionales son habilidades que tienen los seres humanos y que se necesitan para la ejecución de diferentes ejercicios que se requieren en la práctica deportiva. Gundlach (1967)	Fuerza Velocidad Resistencia Flexibilidad	Fuerza abdominal en 30 segundos. Velocidad de 5x10 metros. Course- Navette (1 min) Flexión de tronco sentado	Test de Flexión Test de Lewtin Test de Refuier Test de Flexión profunda	Likers Politomica Alto(1) Medio (2) Bajo (3)
Actividad física	Es aquel movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulte un gasto de energía añadida al metabolismo basal. Rodríguez (2010)	Tiempo Frecuencia Intensidad	Tiempo dedicado a la actividad Física. Días de práctica. Intensidad empleada en cada ejercicio	Test de Cooper	Likers Politomica Con actividad física (1) Actividad moderada (2) Sin actividad física (3)

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Enfoque, tipo y nivel de Investigación

4.1.1. Enfoque de investigación

Según, Bernal (2006) manifiesta que el enfoque cuantitativo su intención es buscar la exactitud de mediciones o indicadores sociales con el fin de generalizar sus resultados a poblaciones o situaciones amplias. Trabajan fundamentalmente con el número, el dato cuantificable. (p. 24); Por cuanto la investigación si es del enfoque cuantitativo porque se obtendrán datos que serán totalmente medibles durante su ejecución.

4.1.2. Tipo de Investigación

Según Bernal (2006), manifiesta que los proyectos de investigación del tipo básico llamada también teórica o dogmática, tiene por finalidad formular nuevas teorías y/o modificar las existentes, y así lograr el progreso de los conocimientos científicos o filosóficos, pertinentes en la investigación. La investigación es del tipo básico porque no se realizará manipulación de las variables, sin realizar ningún aporte científico, solo mediante la evaluación de variables.

4.1.3. Nivel de Investigación

Según Arias (2006) manifiesta que los niveles de investigación se refieren al grado de profundidad con que se aborda un objeto o fenómeno. La investigación es del nivel correlacional porque se realizará una evaluación de relación entre ambas variables.

4.2. Diseño y Método de la Investigación

4.2.1. Método de Investigación

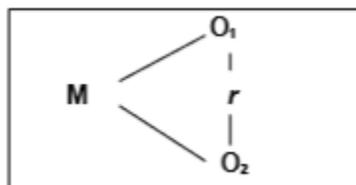
El Método Hipotético Deductivo conduce a las investigaciones cuantitativas, lo que implica que de una teoría general se deriven ciertas hipótesis, las cuales posteriormente son probadas contra observaciones del fenómeno en la realidad. Hernández, et al. (2012)

Para la investigación se aplicó este método, porque permitirá la deducción directa de las variables.

Según; Hernández, et al (2010) El método estadístico consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación.

4.2.2. Diseño de Investigación:

El diseño de investigación es no experimental y tendrán cortes transversales para recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único Hernández et al (2010). Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. La investigación será No experimental por que no se realizará manipulación de las variables.



Donde:

M: 40 adultos del AA. HH Villa San Camilo.

Ox: Capacidades físicas condicionales

Oy: Actividad física

R: Relación entre las variables estudiadas.

4.3. Población y muestra de la investigación

4.3.1. Población

Según lo señala Arias (2006) por población se entiende “un conjunto finito o infinito de personas, cosas o elementos que presentan características comunes y para el cual serán validadas las conclusiones obtenidas en la investigación” (p. 137), es decir, la población está constituida por 120 adultos del AA. HH Villa San Camilo.

4.3.2. Muestra

Según, Hernández, et al (2012) expresan “la muestra es, en esencia un subgrupo de la población. Digamos que es un subgrupo de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población” (p.212). por lo tanto, la muestra son 40 adultos del AA. HH Villa San Camilo.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1. Técnicas

Las técnicas de recolección de datos pueden considerarse como la forma o procedimiento que utiliza el investigador para recolectar la información necesaria en el diseño de la investigación. Así lo expresa Arias (2006) “son las distintas formas o maneras de obtener la información” (p.53). Entre las técnicas de recolección de información están la observación en sus distintas modalidades, la entrevista, el análisis documental, entre otras. Dada la naturaleza de esta investigación, y en función de los datos que se requerían, las técnicas que se utilizaron fueron:

- Ficha de observación
- La Encuesta.

4.4.2. Instrumentos

Los instrumentos son el soporte físico que se emplea para recoger información. Todo instrumento provoca o estimula la presencia o manifestación de los aprendizajes que se pretende evaluar. Según Hernández, et al (2010) la validez se refiere al grado en que un instrumento de recolección de datos mide la variable que pretende medir, y la confiabilidad se refiere al grado en que la aplicación repetida de un instrumento de recolección de datos al mismo sujeto u objeto produce similares resultados. Contiene un conjunto estructurado de ítems los cuales posibilitan la obtención de la información deseada, según indicadores formulados en la presente investigación hemos

elaborado los instrumentos que consideramos los adecuados para elaborar esta investigación.

- Ficha de observación
- Cuestionario

4.5. Validez y confiabilidad

Según Hernández et al (2012) manifiesta que la validez se refiere al grado en que un instrumento de recolección de datos mide la variable que pretende medir, y la confiabilidad se refiere al grado en que la aplicación repetida de un instrumento de recolección de datos al mismo sujeto u objeto produce similares resultados.

Validez se aplicará test debidamente validados por expertos.

La confiabilidad es cuando el instrumento se sometió a una escala de valor tomada por medio del SPSS, y así obtener el Alfa de cron Bach.

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,938	,938	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 ,938. 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

La Estadística Descriptiva o Deductiva trata del recuento, ordenación y clasificación de los datos obtenidos por las observaciones. Se

construyen tablas y se representan gráficos que permiten simplificar la complejidad de los datos que intervienen en la distribución. Asimismo, se calculan parámetros estadísticos que caracterizan la distribución. No se hace uso del Cálculo de Probabilidades y únicamente se limita a realizar deducciones directamente a partir de los datos y parámetros obtenidos. Arias (2006, p.56).

4.6.2. Estadística inferencial

La Estadística Inferencial o inductiva plantea y resuelve el problema de establecer previsiones y conclusiones generales sobre una población a partir de los resultados obtenidos de una muestra. Los modelos estadísticos actúan de puente entre lo observado (muestra) y lo desconocido (población). Su construcción y estudio están basados en el Cálculo de Probabilidades. Arias (2006, p. 57)

4.7. Ética de la Investigación

Según, Hernández, et al. (2012) La investigación en las ciencias médicas y sociales involucra seres humanos como participantes en experimentos, encuestas, entrevistas y estudios cualitativos. Incluso, a veces son coinvestigadores (por ejemplo, la investigación-acción participante o participativa). Aun cuando se revisan registros escolares, cartas y materiales audiovisuales, se involucra a personas, las cuales tienen derechos como sujetos de un estudio de la moral, la ética es, ante todo, filosofía práctica cuya tarea no es precisamente resolver conflictos, pero sí plantearlos. Ni la teoría de la justicia ni la ética comunicativa indican un camino seguro hacia la sociedad bien ordenada o la comunidad ideal del diálogo que postulan. Y es precisamente ese largo trecho que queda por recorrer y en el que estamos el que demanda una urgente y constante reflexión ética. El ejercicio de la investigación científica y el uso del conocimiento producido por la ciencia demandan conductas éticas en el investigador y el docente. La conducta no ética no tiene lugar en la práctica científica de ningún tipo. Debe ser señalada y erradicada.

CAPÍTULO V

LOS RESULTADOS

5.1. Análisis e interpretación de resultados

El análisis y la interpretación de los datos de la muestra y posteriormente la validación de las hipótesis se ven reflejados en esta capítulo por tanto es importante determinar las dos etapas para obtener los resultados de la tesis, Las capacidades físicas condicionales en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019. Primero la obtención de los datos por medio de la estadística descriptiva y seguido de la estadística inferencial para ver la relación de la variables de la tesis.

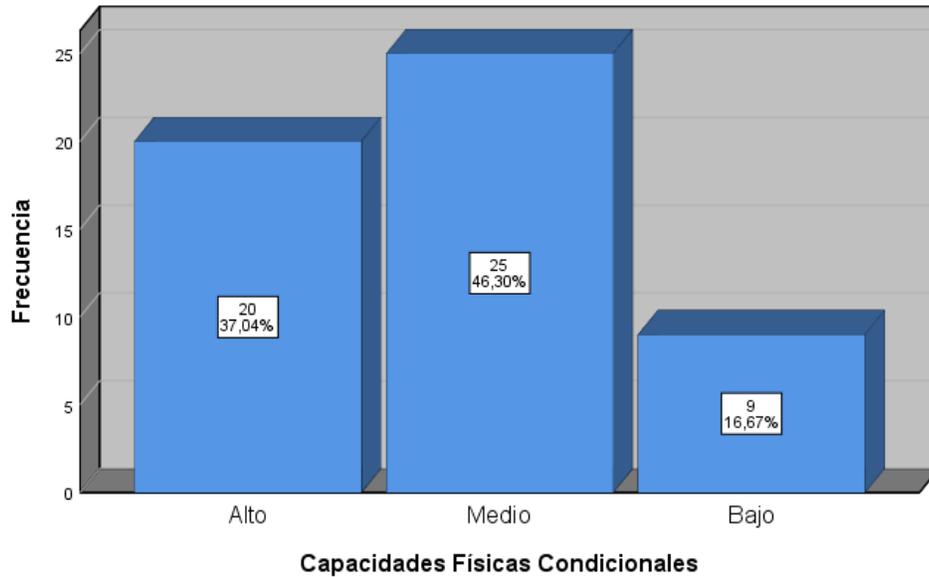
5.2. Análisis estadístico descriptivo

La estadística descriptiva nos brinda la información en referencia a la toma de datos de la muestra, donde se puede demostrar el porcentaje y la frecuencia en que se trabajó con la muestra esto se simplificará e tabla y figuras para evidenciar cada resultado obtenido.

Tabla N°1. Variable X:

		Capacidades Físicas Condicionales			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	20	37,0	37,0	37,0
	Medio	25	46,3	46,3	83,3
	Bajo	9	16,7	16,7	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

Figura N°.1 Variable X:

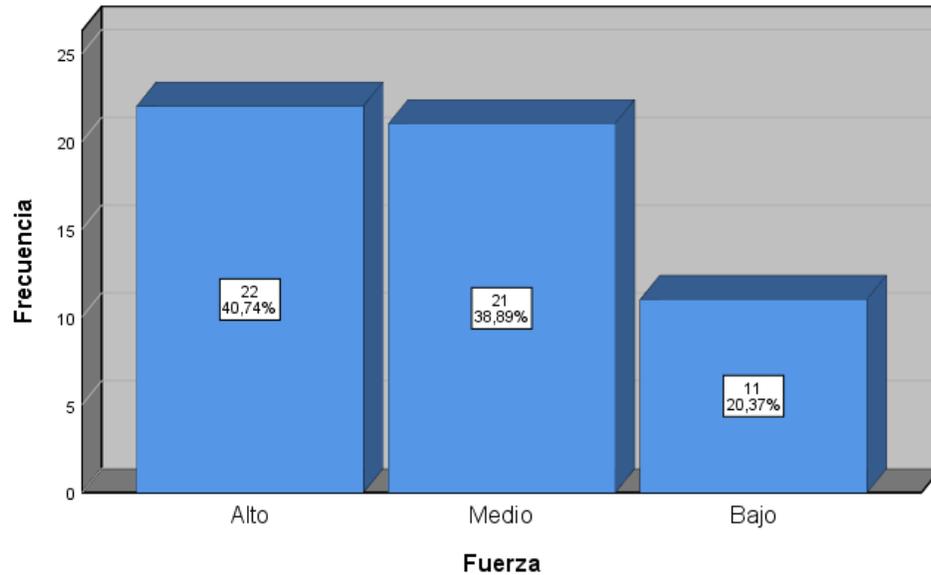


Interpretación: En la figura N°.1. Se observa que, el 16,67% de los encuestados manifiestan que su nivel es bajo; el 46,30% de los encuestados manifiestan que su nivel es medio, y el 37,04% de los encuestados manifiestan que su nivel es alto en las capacidades físicas condicionales en razón de la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Tabla N°. 2 Dimensión 1

		Fuerza			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	22	40,7	40,7	40,7
	Medio	21	38,9	38,9	79,6
	Bajo	11	20,4	20,4	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

Figura N°.2 Dimensión 1

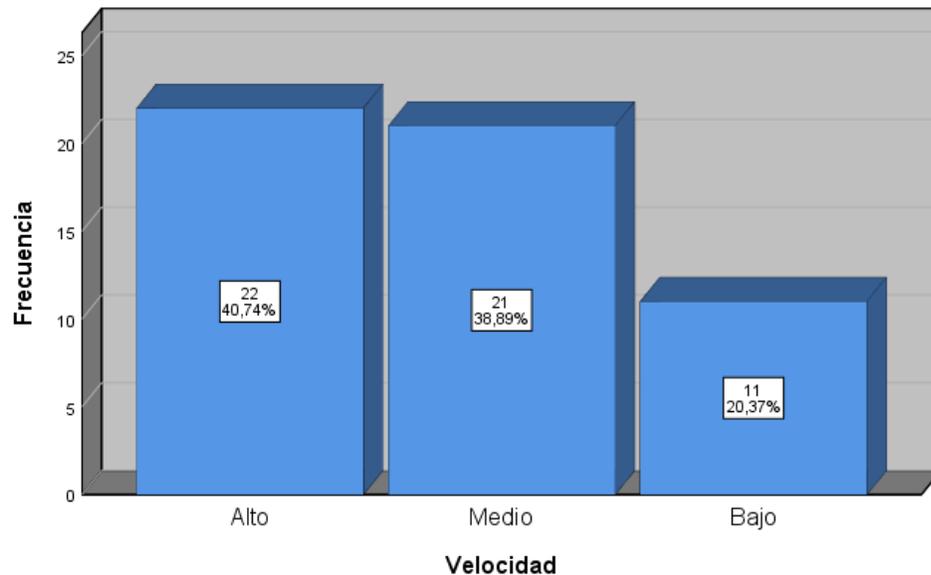


Interpretación: En la figura N°.2. Se observa que, el 20,37% de los encuestados manifiestan que su nivel es bajo; el 38, 89% de los encuestados manifiestan que su nivel es medio, y el 40,74% de los encuestados manifiestan que su nivel es alto en las capacidades físicas de fuerza en razón de la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Tabla N°. 3 Dimensión 2

		Velocidad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	22	40,7	40,7	40,7
	Medio	21	38,9	38,9	79,6
	Bajo	11	20,4	20,4	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

Figura N°. 3 Dimensión 2

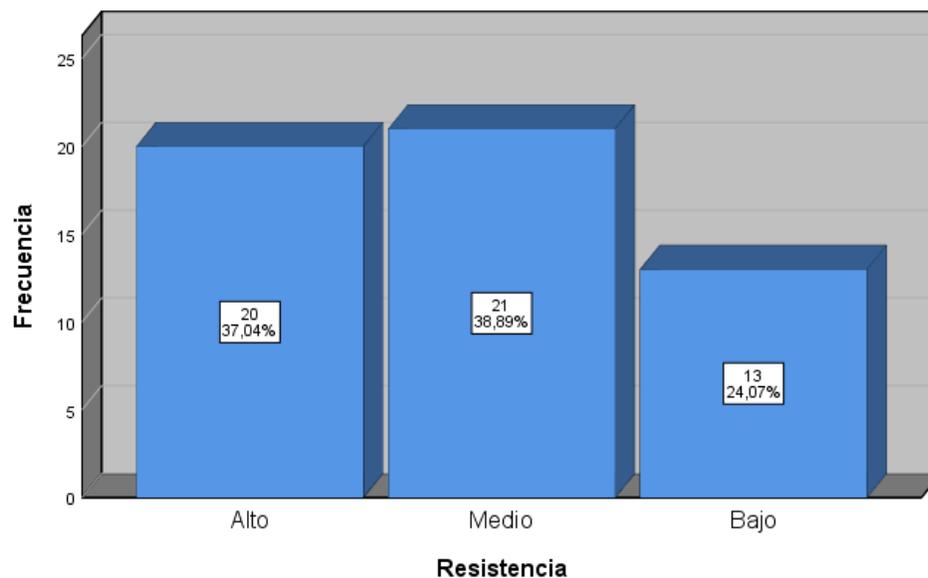


Interpretación: En la figura N°.3. Se observa que, el 20,37% de los encuestados manifiestan que su nivel es bajo; el 38, 89% de los encuestados manifiestan que su nivel es medio, y el 40,74% de los encuestados manifiestan que su nivel es alto en las capacidades físicas de la velocidad en razón de la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Tabla N°.4 Dimensión 3

		Resistencia			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	20	37,0	37,0	37,0
	Medio	21	38,9	38,9	75,9
	Bajo	13	24,1	24,1	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

Figura N°. 4 Dimensión 3

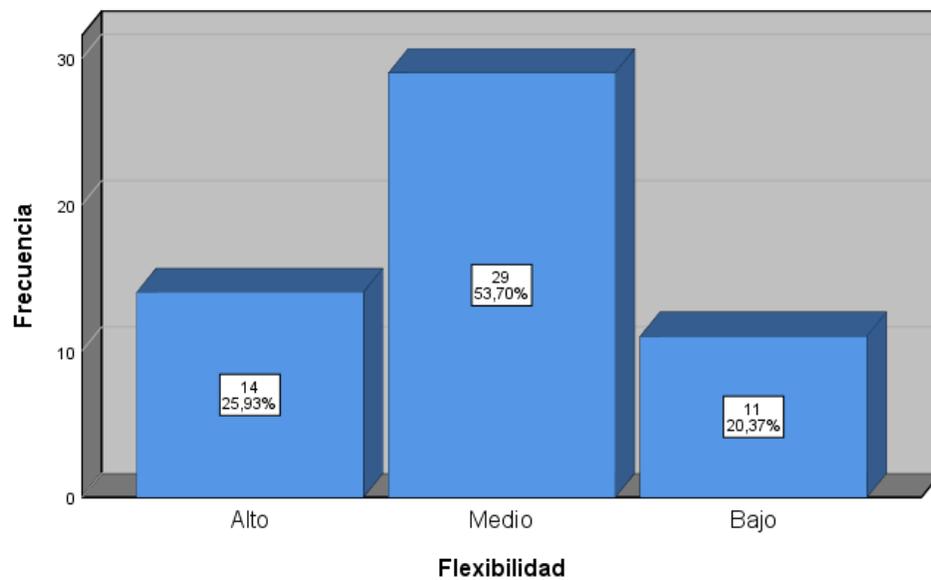


Interpretación: En la figura N°.4. Se observa que, el 24,07% de los encuestados manifiestan que su nivel es bajo; el 38, 89% de los encuestados manifiestan que su nivel es medio, y el 37,04% de los encuestados manifiestan que su nivel es alto en las capacidades físicas de la resistencia en razón de la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Tabla N°.5 Dimensión 4

		Flexibilidad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	14	25,9	25,9	25,9
	Medio	29	53,7	53,7	79,6
	Bajo	11	20,4	20,4	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

Figura N°. 5 Dimensión 4

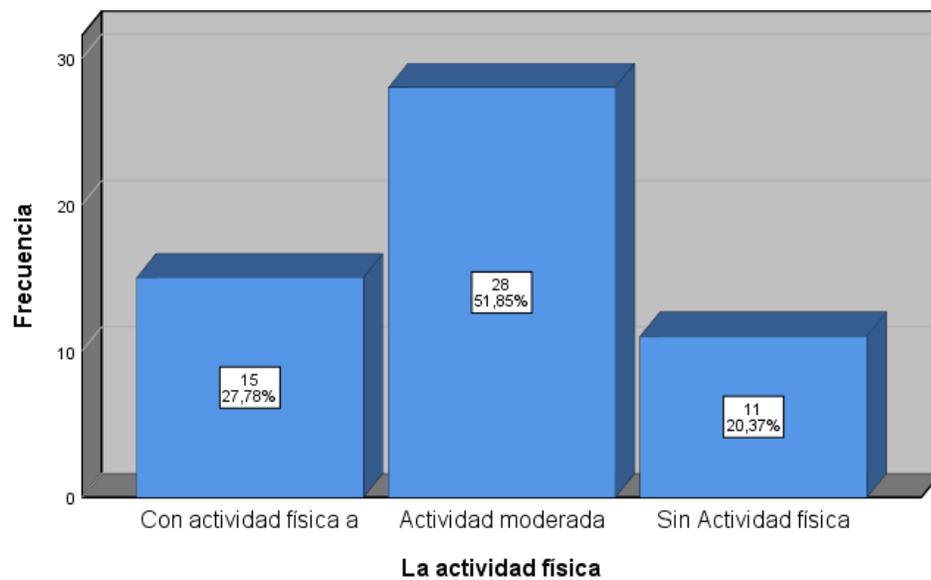


Interpretación: En la figura N°.5. Se observa que, el 20,37% de los encuestados manifiestan que su nivel es bajo; el 53, 70% de los encuestados manifiestan que su nivel es medio, y el 25,93% de los encuestados manifiestan que su nivel es alto en las capacidades físicas de la flexibilidad en razón de la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Tabla N°. 6 Variable Y

		La actividad física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Con actividad física a	15	27,8	27,8	27,8
	Actividad moderada	28	51,9	51,9	79,6
	Sin Actividad física	11	20,4	20,4	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

Figura N°. 6 Variable Y

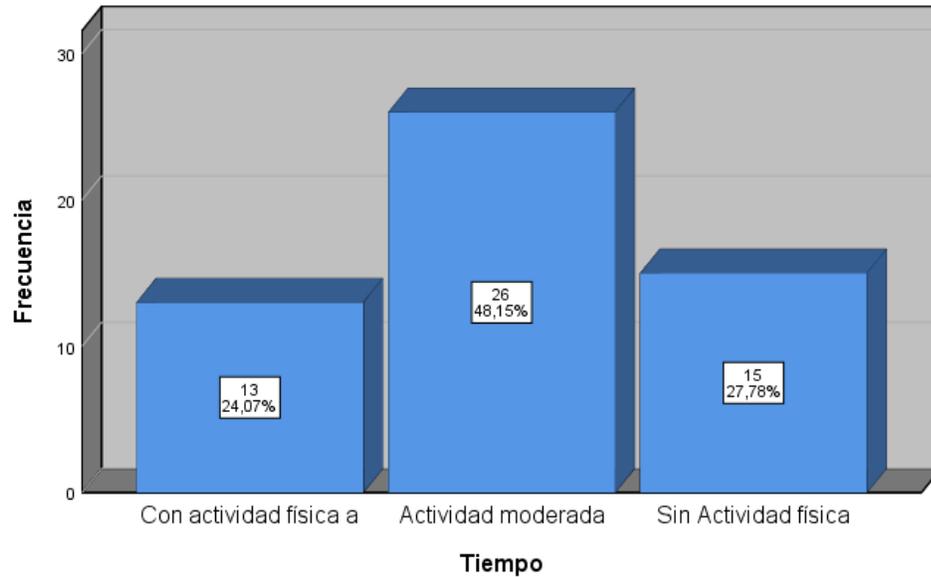


Interpretación: En la figura N°.6. Se observa que, el 20,37% de los encuestados manifiestan que no tienen actividad física; el 51, 85% de los encuestados manifiestan que su actividad física es moderada, y el 27,78% de los encuestados manifiestan que si tienen buena actividad física, aplicado a las personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Tabla N°. 7 Dimensión 1

		Tiempo		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje		
Válido	Con actividad física a	13	24,1	24,1	24,1
	Actividad moderada	26	48,1	48,1	72,2
	Sin Actividad física	15	27,8	27,8	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

Figura N°.7 Dimensión 1

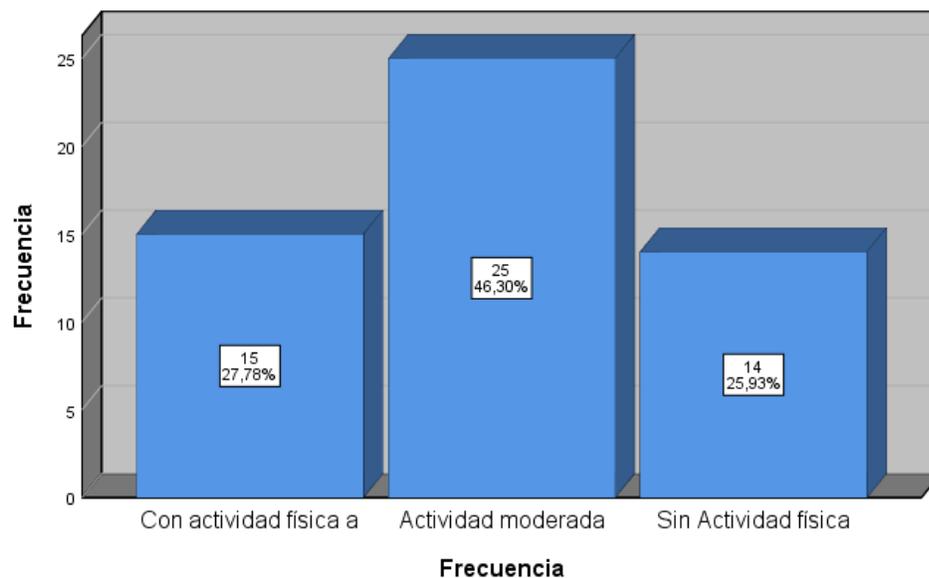


Interpretación: En la figura N°.7. Se observa que, el 27,78% de los encuestados manifiestan que no tienen actividad física; el 48,15% de los encuestados manifiestan que su actividad física es moderada, y el 24,07% de los encuestados manifiestan que si tienen buena actividad física en tiempo de trabajo fisico, aplicado a las personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Tabla N°. 8 Dimensión 2

		Frecuencia		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje		
Válido	Con actividad física a	15	27,8	27,8	27,8
	Actividad moderada	25	46,3	46,3	74,1
	Sin Actividad física	14	25,9	25,9	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

Figura N°.8 Dimensión 2

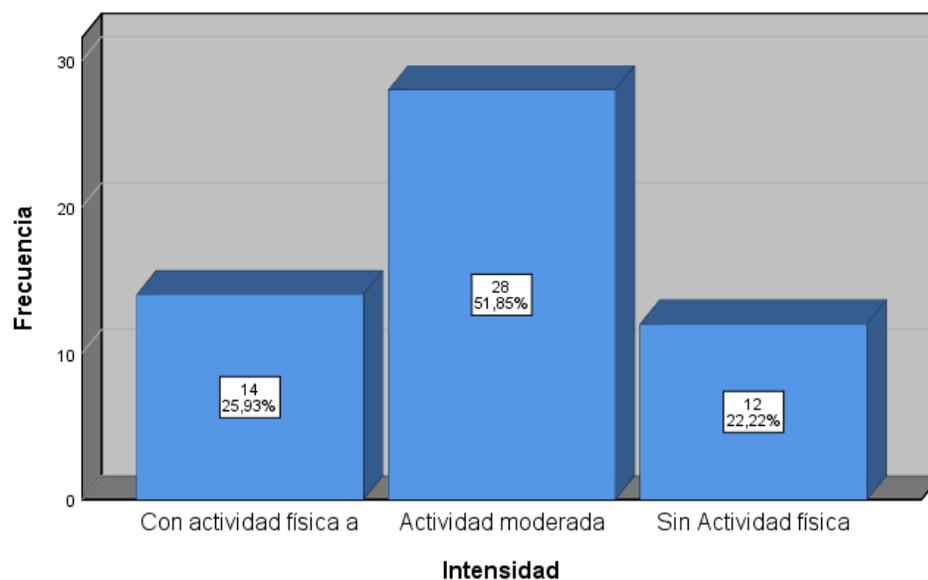


Interpretación: En la figura N°.8. Se observa que, el 25,93% de los encuestados manifiestan que no tienen actividad física; el 46,30% de los encuestados manifiestan que su actividad física es moderada, y el 27,78% de los encuestados manifiestan que si tienen buena frecuencia en la actividad física, aplicado a las personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Tabla N°. 9 Dimensión 2

		Intensidad		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje		
Válido	Con actividad física a	14	25,9	25,9	25,9
	Actividad moderada	28	51,9	51,9	77,8
	Sin Actividad física	12	22,2	22,2	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

Figura N°.9 Dimensión 2



Interpretación: En la figura N°.9. Se observa que, el 22,22% de los encuestados manifiestan que no tienen actividad física; el 51,85% de los encuestados manifiestan que su actividad física es moderada, y el 25,93% de los encuestados manifiestan que si tienen buena intensidad en la actividad física, aplicado a las personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

5.3. Estadística inferencial

Prueba de las Hipótesis

Una de las pruebas preliminares para el desarrollo estadístico es verificar si los datos presentados son normales, ya que los datos fueron recolectados mediante una prueba de normalidad, y verificar si los datos procesados tienen una distribución normal o no, si tienen una distribución. Generalmente paramétrico Las pruebas se aplicarán, en caso contrario, pruebas no paramétricas.

1.- Prueba de Distribución normal:

Ha: Los datos de las capacidades físicas condicionales en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019. Tienen una distribución normal.

H0: Los datos de las capacidades físicas condicionales en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019. Tienen una distribución normal..

Nivel de significancia: 5%

Tabla N° 10. Prueba estadística: Normalidad

	Pruebas de normalidad						
	Capacidades Físicas Condicionales	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
La actividad física	Alto	,463	20	,000	,544	20	,000
	Medio	,534	25	,000	,308	25	,000
	Bajo	.	9	.	.	9	.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como los datos son mayores a 50, se utiliza la prueba de Kolmorov - 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 capacidades físicas condicionales en la Actividad Física en

personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019. No tienen una distribución normal

Por lo tanto se utilizara las pruebas estadísticas No paramétricas, la más adecuada es la Prueba del RhO Spearman.

Hipótesis General:

H1: Las capacidades físicas condicionales influyen significativamente en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

H0: Las capacidades físicas condicionales no influyen significativamente en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

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

Prueba estadística:

Tabla N° 11. Tabla cruzada La actividad física*Capacidades Físicas Condicionales

			Capacidades Físicas Condicionales			Total
			Alto	Medio	Bajo	
La actividad física	Con actividad física	Recuento	15	0	0	15
		Recuento esperado	5,6	6,9	2,5	15,0
	Actividad moderada	Recuento	5	23	0	28
		Recuento esperado	10,4	13,0	4,7	28,0
	Sin Actividad física	Recuento	0	2	9	11
		Recuento esperado	4,1	5,1	1,8	11,0
Total	Recuento	20	25	9	54	
	Recuento esperado	20,0	25,0	9,0	54,0	

Tabla N° 12. Correlaciones no paramétricas

		Capacidades Físicas Condicionales	La actividad física
Rho de Spearman	Capacidades Físicas Condicionales	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	54
	La actividad física	Coeficiente de correlación	,877
		Sig. (bilateral)	,000
		N	54

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,877$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.00$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que las capacidades físicas condicionales influyen significativamente en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Tabla N° 13. Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,762	,000
N de casos válidos		54	

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 capacidades físicas condicionales influyen significativamente en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Hipótesis específica 1:

H1: La fuerza influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

H1: La fuerza no influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

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

Prueba estadística:

Tabla N° 14 Tabla cruzada La actividad física*Fuerza

		Fuerza			Total	
		Alto	Medio	Bajo		
La actividad física	Con actividad física	Recuento	15	0	0	15
		Recuento esperado	6,1	5,8	3,1	15,0
	Actividad moderada	Recuento	7	21	0	28
		Recuento esperado	11,4	10,9	5,7	28,0
	Sin Actividad física	Recuento	0	0	11	11
		Recuento esperado	4,5	4,3	2,2	11,0
Total	Recuento	22	21	11	54	
	Recuento esperado	22,0	21,0	11,0	54,0	

Tabla N° 15 Correlaciones no paramétricas

		Fuerza		La actividad física
Rho de Spearman	Fuerza	Coeficiente de correlación	1,000	,878
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	54	54
	La actividad física	Coeficiente de correlación	,878	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,878$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.00$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la fuerza influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Tabla N° 16 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,776	,000
N de casos válidos		54	

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: La fuerza influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Hipótesis específica 2:

H2: La velocidad influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

H0: La velocidad no influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

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

Prueba estadística:

Tabla N° 17 Tabla cruzada La actividad física*Velocidad

		Velocidad			Total	
		Alto	Medio	Bajo		
La actividad física	Con actividad física	Recuento	15	0	0	15
		Recuento esperado	6,1	5,8	3,1	15,0
	Actividad moderada	Recuento	7	21	0	28
		Recuento esperado	11,4	10,9	5,7	28,0
	Sin Actividad física	Recuento	0	0	11	11
		Recuento esperado	4,5	4,3	2,2	11,0
Total	Recuento	22	21	11	54	
	Recuento esperado	22,0	21,0	11,0	54,0	

Tabla N° 18 Correlaciones no paramétricas

		Velocidad		La actividad física
Rho de Spearman	Velocidad	Coeficiente de correlación	1,000	,878
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	54	54
	La actividad física	Coeficiente de correlación	,878	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	54	54

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,878$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de (P. 0.00) resulta menor ($\alpha = 0.01$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la velocidad influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Tabla N° 19 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,776	,000
N de casos válidos		54	

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: La velocidad influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Hipótesis Especifica 3:

H3: La resistencia influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

H0: La resistencia no influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

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

Prueba estadística:

Tabla N° 20 Tabla cruzada La actividad física*Resistencia

		Resistencia			Total	
		Alto	Medio	Bajo		
La actividad física	Con actividad física	Recuento	15	0	0	15
		Recuento esperado	5,6	5,8	3,6	15,0
		Recuento	5	21	2	28

	Actividad moderada	Recuento esperado	10,4	10,9	6,7	28,0
	Sin Actividad física	Recuento	0	0	11	11
		Recuento esperado	4,1	4,3	2,6	11,0
Total		Recuento	20	21	13	54
		Recuento esperado	20,0	21,0	13,0	54,0

Tabla N° 21 Correlaciones no paramétricas

			Resistencia	La actividad física
Rho de Spearman	Resistencia	Coefficiente de correlación	1,000	,882
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	54	54
	La actividad física	Coefficiente de correlación	,882	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	54	54

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,882$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.00$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que, La resistencia influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Tabla N° 22 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,764	,000
N de casos válidos		54	

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: La resistencia influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Hipótesis Especifica 4:

H4: La flexibilidad influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

H0: La flexibilidad no influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

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

Prueba estadística:

Tabla N° 23 Tabla cruzada La actividad física*Flexibilidad

			Flexibilidad			Total
			Alto	Medio	Bajo	
La actividad física	Con actividad física	Recuento	14	1	0	15
		Recuento esperado	3,9	8,1	3,1	15,0
	Actividad moderada	Recuento	0	28	0	28
		Recuento esperado	7,3	15,0	5,7	28,0
	Sin Actividad física	Recuento	0	0	11	11
		Recuento esperado	2,9	5,9	2,2	11,0
Total	Recuento	14	29	11	54	
	Recuento esperado	14,0	29,0	11,0	54,0	

Tabla N° 24 Correlaciones no paramétricas

			Flexibilidad	La actividad física
Rho de Spearman	Flexibilidad	Coeficiente de correlación	1,000	,979
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	54	54
La actividad física	La actividad física	Coeficiente de correlación	,979	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	54	54

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,9679$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.00$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que, La flexibilidad influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Tabla N° 25 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,810	,000
N de casos válidos		54	

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: La flexibilidad influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

CAPITULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. Discusión

. Los resultados muestran que la capacidad física condicional afecta significativamente la actividad física en adultos de 35 a 40 años AA. Su Alteza Villa San Camilo de Villa María del Triunfo en 2019. Confirmación de nuestra hipótesis general. Colla (2018) Habilidad física condicional de estudiantes de quinto grado de la escuela secundaria Manuel González Prada en Ilo Moquegua para la práctica de natación - 2017. El estudio fue descriptivo con propósito general. Determinar el nivel de capacidad física condicional, por lo que se concluyó sobre la capacidad física condicional que el porcentaje más alto de estudiantes se encuentra en un buen nivel y el porcentaje mínimo en un nivel excelente. Quiere decir que si tienen una mejor actividad física a una edad más temprana que en la muestra, pueden recuperar la capacidad física en los adultos, ya que el cuerpo mismo está listo para desarrollar sus capacidades físicas nuevamente. Así queda demostrada la hipótesis propuesta.

Los resultados muestran que la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad afectan significativamente la actividad física en adultos de 35 a 40 años AA. Su Alteza Villa San Camilo de Villa María del Triunfo en 2019. Poniendo a prueba nuestras hipótesis específicas. Según Tapia (2017), la relación entre la actividad física, los tiempos de servicio y el consumo de alimentos y el estado nutricional de los policías. En el cual la investigación fue de carácter básico, cuyo objetivo general fue determinar la relación de la actividad física, los tiempos de servicio y el consumo de alimentos con el estado nutricional de los agentes de la Policía de Emergencia de Los Olivos Norte en 2016, mediante el IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física).), un plan de observación descriptiva para una muestra de 100 policías, según el cual se concluyó: se concluyó que el 62% de los policías presentaba niveles moderados de actividad física y el 34% leve. Cuál podría ser la razón del exceso de peso y obesidad que padecen algunos policías. Esto nos

muestra que los integrantes de esta muestra despiertan un grupo cercano a la actividad moderada, lo que significa que su desempeño va disminuyendo paulatinamente, lo cual es una demostración importante de que los adultos pueden mantener el desempeño físico si las condiciones físicas se aplican correctamente, razón por la cual la disertación resultados es positiva.

CONCLUSIONES

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,877$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.00$), siendo así se rechaza la hipótesis nula. Se concluye que, las capacidades físicas condicionales influyen significativamente en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,878$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.00$), siendo así se rechaza la hipótesis. Se concluye que, la fuerza influye significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,878$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.01$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la velocidad influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,882$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.00$), siendo así se rechaza la hipótesis nula. Se concluye que, la resistencia influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,9679$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.00$), siendo así se rechaza la hipótesis nula. Se concluye que, la flexibilidad influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

RECOMENDACIONES

De los resultados obtenidos se desprende que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Se ha demostrado que las capacidades físicas condicionadas afectan significativamente la actividad física en adultos de 35 a 40 años AA. Su Alteza Villa San Camilo. Para el mejor desarrollo de la actividad física en adultos, se recomienda activar el programa de habilidad física condicionada progresiva para que se pueda aplicar de acuerdo con las necesidades de la población.

De los resultados obtenidos se desprende que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Se ha demostrado que la fuerza afecta significativamente la actividad física en adultos de 35 a 40 años AA. Su Alteza Villa San Camilo. Se recomienda que hagas programas de fuerza mediante pruebas que aumenten tu fuerza y así puedan activar tu función física.

De los resultados obtenidos se desprende que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Se demostró que la velocidad afecta significativamente la actividad física en adultos de 35 a 40 años AA. Su Alteza Villa San Camilo. Se recomienda que apliquen un programa de velocidad progresiva como parte de su actividad física para que puedan tener un resultado positivo para cada adulto de la población.

De los resultados obtenidos se desprende que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Se ha demostrado que la resistencia afecta significativamente la actividad física en adultos de 35 a 40 años con AA. Su Alteza Villa San Camilo. Se recomienda ofrecer un gimnasio para que se pueda fortalecer la masa muscular y así compensar otras actividades físicas.

De los resultados obtenidos se desprende que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Se ha demostrado que la flexibilidad afecta significativamente la actividad física en adultos de 35 a 40 años AA. Su Alteza Villa San Camilo. Se recomienda que se propongan nuevas clases de danza, marinerio y gimnasia para aumentar la flexibilidad y bajo un estricto control de edad, por lo que son ejercicios dinámicos y efectivos para ser aplicados.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Arias, F. (2006). Mitos y errores en la elaboración de Tesis y proyectos de investigación. . *Caracas: editorial Episteme*.
- Ávila, R. (2001). Guía para elaborar la tesis: metodología de la investigación; cómo elaborar la tesis y/o investigación, ejemplos de diseños de tesis y/o investigación. *Lima: ediciones R.A.*
- Bernal, C. (2006). Metodología de la Investigación. . *México, D.F., Pearson educación*.
- Bernardo, G. (2020). *La importancia de la actividad física en adultos mayores*.
- Bouchard, G. (1994). *Capacidades físicas, definición y características*.
- Colla, P. (2018). *Capacidades físicas condicionales de los alumnos de quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Manuel Gonzales Prada de Ilo Moquegua para la práctica de la natación - 2017*. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9110/Colla_Villanueva_Pedro_Abundio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Crisostomo, B., Mardones, L. y Yáñez, R. (2021). *Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio Salesianos de Concepción en clases no presenciales durante la pandemia Covid 19*. Obtenido de <http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>
- Díaz, D., Péndola, V., Orellana, R. y Zúñiga, T. (2020). *Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al covid-19*. Obtenido de http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/17727/a131229_Diaz_D_Niveles_de_actividad_fisica_en_estudiantes_2020_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Flores, A. (2015). *Actividad Física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes Escolares de 12 a 18 años de la Ciudad de Juliaca 2015*. Obtenido de <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/648>

- García, S. (2017). *Definición de equilibrio: características*.
- Gundlanch, F. (1967). *Capacidades físicas condicionales - Definición*.
- Hernández, Fernández Y Batista. (2012). Metodología de la Investigación. Ed. Mac Graw Hill. México.
- Hernández, R., Fernández, C. y Batista, P. (2010). Metodología de la investigación (5ta. Ed). . México. D.F., México: Mc Graw Hill Interamericana. .
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Condición física: Definición*.
- Pérez, A. (2015). *Influencia de la actividad física sobre conductas violentas en adolescentes de centros educativos públicos de Granada*. Obtenido de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/42258/25681539.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, J. (2010). *Condición física en adultos*.
- Pérez, S. (2014). *Actividad física y salud: aclaración conceptual*. Obtenido de https://www.academia.edu/33320801/Actividad_f%C3%ADsica_y_salud_aclaraci%C3%B3n_conceptual
- Rodríguez, A. (2010). *Las capacidades físicas básicas dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones*.
- Sánchez, F. (2019). *Actividad física: su importancia en la tercera edad*.
- Tapia, A. (2017). *Relación de actividad física, el tiempo de servicio y consumo de alimentos con el estado nutricional de los miembros de la policía*. Los Olivos, Lima. 2016. Obtenido de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7011>
- Zamarripa, F. y Ruiz, G. (1996). *Definición de frecuencia, características*.

ANEXOS

Anexo 1 Matriz de consistencia

TÍTULO: Las Capacidades Físicas Condicionales y su influencia en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es influencia de las capacidades físicas condicionales en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Identificar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL</p> <p>Las capacidades físicas condicionales influyen significativamente en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019</p>	<p>VARIABLE 1</p> <p>Capacidades Físicas Condicionales</p>	<p>Fuerza</p> <p>Velocidad</p> <p>Resistencia</p>	<p>Fuerza abdominal en 30 segundos.</p> <p>Velocidad de 5x10 metros.</p> <p>Course- Navette (1 min)</p>	<p>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>Básico</p> <p>NIVEL DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>Correlacional</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>No Experimental</p> <p>METODO DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>Hipotético Deductivo</p> <p>POBLACION DE ESTUDIO</p> <p>Son 120 los adultos del AA. HH Villa San Camilo</p> <p>MUESTRA</p> <p>54 Serán los adultos del AA. HH Villa San Camilo que son</p> <p>MUESTREO</p> <p>Aleatorio Simple</p> <p>No Probabilístico</p> <p>INSTRUMENTO</p> <p>de brazos horizontal.</p>
<p>PROBLEMAS ESPECIFICOS</p> <p>¿Cuál es influencia de la fuerza en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019?</p> <p>¿Cuál es influencia de la velocidad en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019?</p> <p>¿Cuál es influencia de la resistencia en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <p>Determinar la influencia de la fuerza en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.</p> <p>Demostrar la influencia de la velocidad en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.</p> <p>Demostrar la influencia de la resistencia en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.</p>	<p>HIPOTESIS ESPECIFICOS</p> <p>La fuerza influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.</p> <p>La velocidad influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019</p> <p>La resistencia influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito</p>	<p>VARIABLE 2</p> <p>La Actividad Física</p>	<p>Flexibilidad</p> <p>Tiempo</p> <p>Frecuencia</p> <p>Intensidad</p>	<p>Flexión de tronco sentado</p> <p>Tiempo dedicado a la actividad Física.</p> <p>Dias de practica.</p> <p>Intensidad empleada en cada ejercicio.</p>	<p>ESTUDIO</p> <p>Son 120 los adultos del AA. HH Villa San Camilo</p> <p>MUESTRA</p> <p>54 Serán los adultos del AA. HH Villa San Camilo que son</p> <p>MUESTREO</p> <p>Aleatorio Simple</p> <p>No Probabilístico</p> <p>INSTRUMENTO</p> <p>de brazos horizontal.</p>

<p>¿Cuál es influencia de la flexibilidad en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019?</p>	<p>Determinar la influencia de la flexibilidad en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019</p>	<p>de Villa María del Triunfo en el 2019. La flexibilidad influyen significativamente en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.</p>				<p>Test de letwin. Test de Ruffier Test de flexión profunda de tronco</p>
--	--	--	--	--	--	---

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

TITULO	Las Capacidades Físicas Condicionales y su influencia en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.			
OBJETIVO GENERAL	Identificar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019			
VARIABLE X	Capacidades físicas condicionales			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Las capacidades condicionales son habilidades que tienen los seres humanos y que se necesitan para la ejecución de diferentes ejercicios que se requieren en la práctica deportiva. Gundlach (1967)			
DEFINICIÓN OPERACIONAL	Las capacidades condicionales son aquellas que permiten al ser humano la realización de alguna actividad física y/o deporte de manera específica.			
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Fuerza Velocidad Resistencia Flexibilidad	Fuerza abdominal en 30 segundos. Velocidad de 5x10 metros. Test de Ruffier Flexión de tronco profundo	Objetivo: Mide la fuerza-resistencia muscular del tren superior (tronco y brazos). Objetivo: Mide la velocidad de reacción ante un estímulo auditivo, el tiempo que se tarda en dar una respuesta motriz. Objetivo: Mide la adaptación del sistema cardiovascular al ejercicio en intensidades medias. Mide la resistencia aeróbico Objetivo: mide el grado de flexibilidad del cuerpo	Test de flexión de brazos horizontal. Test de letwin. Test de Ruffier Test de flexión profunda de tronco	Likers Politomica Alto (1) Medio (2) Bajo (3)
VARIABLE Y	Actividad física			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Es aquel movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulte un gasto de energía añadida al metabolismo basal. Rodríguez (2010)			
DEFINICIÓN OPERACIONAL	La actividad física es definida como aquel movimiento producido por el cuerpo, generando un gasto energético.			

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
<p>Tiempo Frecuencia Intensidad</p>	<p>Tiempo dedicado a la actividad Física. Días de práctica. Intensidad empleada en cada ejercicio.</p>	<p>Objetivo: Mide la resistencia aeróbica en esfuerzos submáximos. Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia de 20 metros ininterrumpidamente, al ritmo que marca una grabación con el registro del protocolo correspondiente. Progresivamente el ritmo de carrera irá aumentando, anunciándose en la grabación el momento del cambio de periodo y el periodo en el que se encuentra el alumno. Cada periodo tiene una duración de un minuto, y los medios periodos de 30 segundos.</p>	<p>Test de "course navette"</p>	<p>Likers Politomica Sin Actividad física (3) Actividad moderada (2) Con actividad física(1)</p>

Anexo 3 Validación de Instrumentos



Anexo N° 03

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

Apellidos Y Nombres:
 Grado Académico:.....
 Institución donde labora:
 Título De La Investigación:

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					
Objetividad	Esta formulado con conductas observables					
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecnología.					
Organización	Existe organizacion y logica					
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio					
Consistencia	Basado en el aspecto teórico - científico y del Tema de estudio.					
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables					
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio					
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.					
SUB TOTAL						
TOTAL						

Valoración Cuantitativa (total x 0.20):.....
 Valoración Cualitativa:.....
 Opinión de Aplicabilidad:.....

Lugar y fecha:.....

FIRMA DEL EXPERTO
DNI

2.2.3.- TEST DE FLEXIÓN DE BRAZOS HORIZONTAL

Objetivo: Mide la fuerza-resistencia muscular del tren superior (tronco y brazos).

Desarrollo. El alumno se coloca con los pies apoyados en el segundo peldaño de las espalderas, el cuerpo recto, y los brazos separados a la anchura de los hombros. Las manos mirarán hacia delante. Los brazos permanecerán con los codos extendidos. Desde esa posición el alumno realizará el mayor número posible de flexiones de brazos.



Normas: Se contará una repetición cada vez que el alumno al bajar lo haga con el cuerpo recto y a no más de 10 cm del suelo, y al subir extienda los codos completamente.

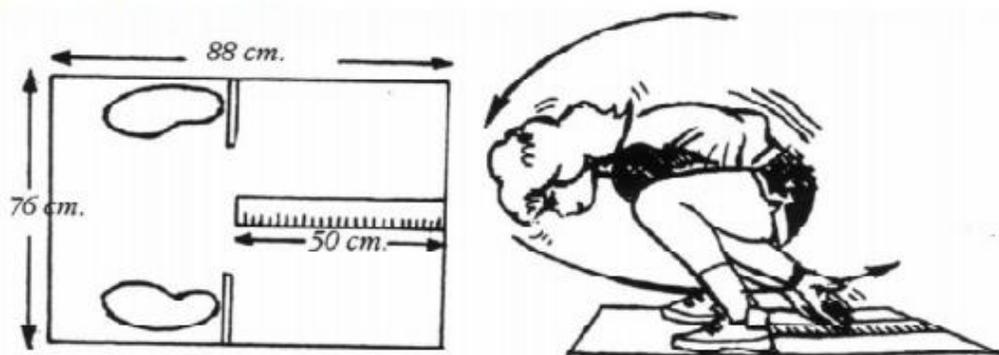
Material: Espalderas.

2.4.- TEST DE FLEXIBILIDAD.-

2.4.1.- TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO

Objetivo: mide el grado de flexibilidad del cuerpo.

Desarrollo: el alumno se colocará en cuclillas sobre las marcas señaladas, como indica la figura, y pasará las manos por entre las piernas y entre ambos pies, intentando deslizarlas lo más lejos posible por encima de la regla. Contará la marca alcanzada con el dedo medio de las dos manos de forma simultánea y simétrica.



Normas: no se puede levantar la punta de los pies ni perder el equilibrio. El desplazamiento de las manos será continuo y simétrico

Material: aparato como indica el dibujo.

Anexo 4 Consentimiento informado

TESIS: Las Capacidades Físicas Condicionales y su influencia en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

PROPÓSITO 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 Jeysson Aldair Gallardo Ríos
PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE INFORMACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Locación: AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo.• Horarios. 10 – 12 am• Procedimiento: Primero se seleccionará la muestra o representación de la población de estudio, para una entrevista y posteriormente se aplicará la 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 la institución.
BENEFICIOS. Si el resultado obtenido sea óptimo será un beneficio para AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo.
COSTOS. No representa ningún costo para el encuestado, ni para AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo.
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 establecido.

En fe de lo cual firmo a continuación.

BACH. Jeysson Aldair Gallardo Ríos
DNI: 72673917

Anexo 5 Autenticidad de la Tesis

Yo, BACH. Jeysson Aldair Gallardo Ríos; Identificado con D.N.I. 72673917; Graduando; De la Escuela Profesional Ciencias del Deporte, de la Universidad Alas Peruanas., autor de la Tesis titulada: Las Capacidades Físicas Condicionales y su influencia en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019.

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.

19 de julio del 2021

Jeysson Aldair Gallardo Ríos

DNI: 72673917