

ANEXO N°03

FORMATO DE REGISTRO DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN PARA TRÁMITE DE RECONOCIMIENTO

Fecha (30/05/24):

Uso exclusivo de la SUNEDU

No. de Registro:

A) Datos del autor

NOMBRES Y APELLIDOS (Completo)	JORGE VILLARAN ZERDA
--	----------------------

DNI	41186914	PASAPORTE	
CARNÉ DE EXTRANJERÍA		OTROS	

CORREO ELECTRÓNICO	villaran.md@gmail.com	TELÉFONO:	964255309
---------------------------	--	------------------	-----------

GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL (Indicar con una X)	Doctor(a)		Maestría	X	Título de Segunda Especialidad		Título Profesional		Bachiller	
UNIVERSIDAD O INSTITUCIÓN DONDE OBTUVO EL GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL	UNIVERSIDAD DE TSUKUBA									
FACULTAD / CARRERA, ESCUELA O PROGRAMA	FACULTAD DE POSGRADO EN CIENCIAS HUMANAS INTEGRALES, PROGRAMA DE MAestrÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD Y DEPORTE									
PAÍS	JAPÓN				AÑO DE SUSTENTACIÓN	2021				

INDICAR SI LOS ESTUDIOS FUERON REALIZADOS EN EL MARCO DE UNA BECA (marcar con una x)	SÍ	X	NO	
INSTITUCIÓN QUE OTORGA LA BECA	GOBIERNO JAPONÉS			
NOMBRE DE LA BECA	JAPANESE GOVERNMENT (MEXT) SCHOLARSHIP			

B) Datos del trabajo de investigación

TÍTULO DEL TRABAJO (Tal como aparece en la portada)	Home-based Exercise Preferences in previously Non-sedentary, Non-athlete Population from Lima and Callao during the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).
TÍTULO DEL TRABAJO EN ESPAÑOL (Traducir en caso el título en la portada no estuviera en español)	Preferencias de ejercicios basados en casa en población previamente no sedentaria, no atleta, de Lima y Callao durante la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)
OBJETIVO DEL TRABAJO (En español)	Determinar las preferencias prevalentes adoptadas sobre el entrenamiento realizado en casa en la población no sedentaria, no atleta, durante la cuarentena obligatoria en Lima y Callao, Perú durante la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

RESUMEN DEL TRABAJO (Máximo 200 palabras y en español)	Durante la cuarentena en el Perú, los estilos de vida cambiaron. Este estudio busca determinar las preferencias adoptadas para el entrenamiento físico en el hogar en una población previamente no sedentaria y no atleta durante la cuarentena obligatoria en Lima y Callao, Perú, durante la pandemia del COVID-19. Estudio transversal, en personas sanas no atletas y no sedentarios de diferentes antecedentes y sexo de Lima y Callao. Se preguntaron ejercicios preferidos, patrones de actividad física y actividad física en el tiempo libre. Análisis estadístico con DS, Pearson, V de Cramer y Chi cuadrado (SPSS 26.0). De 340 encuestas, 215 personas respondieron las preguntas sobre preferencias de entrenamiento en el hogar. 168 (78.1%) realizaron ejercicios en el hogar. La mediana de entrenamiento antes del período de cuarentena fue de más de 4 horas por semana (44.2%) con 82% (n = 82) de mujeres y 74.1% (n = 86) de hombres entrenando durante la cuarentena. Se encontró una prevalencia relativa más alta de actividad física entre los 26 y 30 años de edad ($p < .001$). Se debe diseñar una combinación de ejercicios cardiorespiratorios, de resistencia, de flexibilidad y neuromotores con un plan de entrenamiento divertido, intermitente o continuo.
PALABRAS CLAVE: (Mínimo tres y máximo siete)	Entrenamiento basado en casa, Ejercicios en cuarentena, COVID-19, Prescripción del ejercicio, Salud
NOMBRES Y APELLIDOS DEL ASESOR (Opcional)	Randeep Rakwal
NOMBRES Y APELLIDOS DEL JURADO (Opcional)	
COAUTORES¹ (Si hubo coautores, coloque los nombres y apellidos completos de cada uno separado por punto y coma)	

C) Publicación de su trabajo de investigación en el Repositorio Digital RENATI de la SUNEDU

TIPO DE ACCESO A SU INVESTIGACIÓN (Indicar con una "X" la opción de su preferencia)		
ACCESO ABIERTO	Las personas pueden descargar el texto completo libremente y de forma gratuita (opción recomendada para la visibilidad de su investigación).	X
ACCESO EMBARGADO	El documento será de acceso abierto luego de una fecha indicada por el autor. Indique día/mes/año de fin de embargo: ____/____/____	
ACCESO RESTRINGIDO	Se deposita el texto completo, pero no es descargable de forma permanente. (si marca esta opción complete el cuadro de JUSTIFICACIÓN DE ACCESO RESTRINGIDO)	

JUSTIFICACIÓN DE ACCESO RESTRINGIDO				
	¿Acepta que su correo electrónico figure en RENATI para que los interesados puedan contactarse con usted? (marque con una "X").	SÍ	X	NO

ENLACE AL REPOSITORIO (Solo si su trabajo ya se encuentra en un repositorio)	
--	--



JORGE VILLARÁN ZERDA
Autor

¹ Los trabajos con más de un autor serán depositados en ACCESO RESTRINGIDO. Para cambiar a ACCESO ABIERTO, la persona que ha realizado el trámite de reconocimiento podrá solicitar posteriormente a cada uno de los coautores completar este mismo formulario y enviarlo a renati@sunedu.gob.pe