

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**



Relación entre las características sociodemográficas y el  
nivel de actividad física en los estudiantes universitarios  
de enfermería

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

**AUTORES**

Jairo Jesús Muñante Rodríguez  
Vanessa Porras Roa

**ASESOR**

Yonathan Josué Ortiz Montalvo

Lima, Perú

2021

**Relación entre las características sociodemográficas y el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería**

### **DEDICAMOS:**

A Dios, a la Virgen María por su inmenso amor, protección y fortaleza, quienes hicieron posible que continuemos en este camino, el de la Carrera de Enfermería. A nuestras familias, principalmente a nuestros padres:

María Roa de  
Porras y Pablo Porras Ángeles y mi esposo  
Jorge A. Plasencia Lozano.

Juan Carlos Muñante Chura y María  
Rodríguez Vela y Hermano J.C.M.R.

Quienes son base fundamental en nuestra formación como profesionales y nos brindan la confianza, consejos, oportunidades y recursos para poder lograr nuestros objetivos.

### **AGRADECEMOS:**

A nuestra casa de estudios, Universidad Católica Sedes Sapientiae, por nuestra formación y potenciar nuestras habilidades en experiencias inolvidables.

Al Lic. Yonathan Ortiz por brindarnos las asesorías, tutorías y conocimientos para la realización de esta investigación.

A todos nuestros docentes por sus conocimientos, experticia y paciencia para con nuestra formación en la carrera profesional de enfermería.

A los estudiantes de enfermería quienes fueron partícipes en la investigación.

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación de las características sociodemográficas con los niveles de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima Norte, 2018. **Materiales y Métodos:** Se ejecutó una investigación Correlacional transversal, para el recojo de datos se empleó el Cuestionario Internacional sobre Actividad Física (IPAQ). Asimismo, se manejó el programa estadístico STATA versión 13, referente al análisis bivariado se efectuó la correlación entre la variable principal (nivel de actividad física) y características sociodemográficas. Se halló el índice del Chi - cuadrado su nivel de significancia estadística es menor o igual a 0.05 y ANOVA. Se consideró a 95 estudiantes como muestra perteneciente a la carrera de enfermería, por censo. **Resultados:** De los 95 estudiantes, un 24% son personas de mayor edad y un 89% personas que trabajaban, por ello, la actividad física se relacionó con la edad (p-valor: 0.00) y con las personas que trabajan (p-valor: 0.00) **Conclusión:** Se evidencia que, a más edad y trabajo de las personas, mayor será el nivel de actividad física. Se recomienda captar más alumnado de todas las carreras, realizar un estudio explicativo, para así lograr buscar una influencia acerca del nivel de actividad física, y así determinar la situación real de la universidad.

**Palabras Clave:** Estudiantes de Enfermería; Enfermedades No Transmisibles; Salud Preventiva; Promoción de la Salud.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the relationship of sociodemographic characteristics with the levels of physical activity in nursing university students from a private university in Lima Norte 2018. **Materials and methods:** A Correlational Type study of cross – sectional design, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used. The statistical program was used STATA version 13, as well as frequency and percentages. Regarding the bivariate analysis, the correlation between the main variables (level of physical activity) and sociodemographic variables was performed. The Chi square test was used with levels of significance statistics less than or equal to 0.05 and ANOVA. The population was 95 students obtained by census. **Results:** Of the 95 students, 24% are older people and 89% people who worked, therefore, physical activity was related to age (p-value: 0.00) and with people who work (p-value: 0.00) **Conclusion:** It is evident that the older and more people work, the higher the level of physical activity. It is recommended to attract more students from all majors, carry out an explanatory study, in order to find and influence on the level of physical activity, and thus determine the real situation of the university.

**Key Words:** Nursing Students; Non-communicable diseases; Preventive Health; Health Promotion.

## ÍNDICE

TÍTULO	II
RESUMEN	V
ABSTRACT	VI
ÍNDICE	VII
INTRODUCCIÓN	IX
Capítulo I El problema de investigación	10
1.1.Situación problemática	10
1.2.Formulación del problema	11
1.3.Justificación de la investigación	12
1.4.Objetivos de la investigación	12
1.4.1.Objetivo general	12
1.4.2.Objetivos específicos	12
1.5.Hipótesis	13
Capítulo II Marco teórico	14
2.1.Antecedentes de la investigación	14
2.2.Bases teóricas	16
Capítulo III Materiales y métodos	21
3.1.Tipo de estudio y diseño de la investigación	21
3.2.Población y muestra	21
3.2.1.Tamaño de la muestra	21
3.2.2.Selección del muestreo	21
3.2.3.Criterios de inclusión y exclusión	21
3.3.Variables	21
3.3.1.Definición conceptual y operacionalización de variables	22
3.4.Plan de recolección de datos e instrumentos	22
3.5.Plan de análisis e interpretación de la información	23
3.6.Ventajas y limitaciones	23
3.7.Aspectos éticos	23
Capítulo IV Resultados	24
Capítulo V Discusión	26
5.1. Discusión	26
5.2. Conclusión	27
5.3. Recomendaciones	27
Referencias bibliográficas	28

## **ANEXOS**

Anexo 1: Cuestionario Internacional de Actividad Física Versión Larga.

Anexo 2: Ficha Sociodemográfica (Ficha de datos).

Anexo 3: Consentimiento Informado.

Anexo 4: Cuadro de operacionalización de variables.

Anexo 5: Matriz de consistencia.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, La falta de actividad física a largo plazo puede aumentar el riesgo de enfermedades no transmisibles y afectar negativamente la salud, especialmente frente a la actual pandemia de COVID-19 (1). Según la Organización Mundial de la Salud, al menos el 60% de las personas en el mundo no realizan actividad física, que es el cuarto factor de riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT). Las personas que hacen poca actividad tienen entre un 20% y un 30% más de riesgo de muerte (2).

El presente estudio tiene como finalidad determinar la relación de los factores sociodemográficos con los niveles de actividad física en los alumnos universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima Norte, la población se obtuvo mediante 95 estudiantes de enfermería. El estudio tiene cierta relevancia ya que en el Perú hay pocos estudios con la misma finalidad de relación. Las ventajas fueron que al ser un estudio no experimental de diseño transversal descriptivo-correlacional se logró acceder a un resultado en menor tiempo y menor costo en cuanto a la inversión de dinero para la encuesta. Dentro de las limitaciones se consideró la cantidad de variables.

Es por ello que se planteó la siguiente pregunta ¿En qué medida se relacionan las características sociodemográficos y los niveles de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima Norte, 2018?

En un estudio en Argentina calcularon medidas de tendencia central y variabilidad, entre ellos se estudiaron 554 estudiantes de Argentina, de los resultados, el 79,80% y el 97,20% de los estudiantes participaron en clases de educación física, respectivamente. Sugerencias de actividad física. En resumen, los estudiantes encontraron que su nivel de actividad física es muy alto (3).

Por otro lado, otro estudio cuantitativo descriptivo transversal realizado en Perú mostró que se realizaron 39,23% de las actividades deportivas de alta intensidad y 42,65% de las actividades deportivas de intensidad moderada. La prevalencia es alta, y el sexo, lugar de estudio y lengua materna se asocian con niveles más altos de actividad física (4).

Se considera actividad física cualquier movimiento físico que requiera gasto energético producido por la musculatura esquelética (2), es decir, el número de niveles de actividad física que encontramos relacionados con la actividad física: trabajo, transporte, actividades del hogar y actividades de ocio.

En el primer capítulo, las preguntas de la encuesta se ampliarán de la siguiente manera: Capítulo 2, el capítulo del marco teórico; los materiales y métodos en el tercer capítulo; en los resultados del cuarto capítulo, y finalmente en el quinto capítulo, las conclusiones. Se discutirán y sugerencias.

## CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### Situación problemática

Entre las personas con tendencias modernas, la falta de actividad es cada vez mayor, los individuos tienen estilos de vida cada vez más sedentarios, los cuales afectan la salud pública y son una de las principales causas de enfermedades no transmisibles en el mundo (3). Las enfermedades crónicas degenerativas que nos molestan aparecen cada vez con mayor frecuencia. Lo importante es ejercitarse entre la multitud para tener un estilo de vida mejor y saludable. La actividad física de una persona es el movimiento físico producido por los músculos esqueléticos, que consume energía. Es decir, esta actividad que se realiza en un entorno universitario se puede ejemplificar como: trabajo, viajes, tareas del hogar o en el tiempo libre como algún deporte determinado, el cual podría ser fútbol, voleibol, etc. (2).

Un estudio mostró que la actividad física de la población universitaria es muy elevada. Por ejemplo: En España, se observa que la edad se asocia a niveles elevados de actividad física porque puede ser un factor que incide en el nivel de actividad física. Sin embargo, la literatura muestra que existen algunas diferencias en los resultados encontrados (5).

En otro estudio, según el entorno de crecimiento humano (7), se encontró un efecto positivo en la satisfacción laboral durante la actividad física intenso y moderado (6).

En Perú, las actividades deportivas de los estudiantes universitarios representan el 10% (8). En la vida universitaria, el nivel de actividad física proporciona información sobre el tiempo dedicado a la actividad tanto moderado y vigoroso y las actividades sedentarias. El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) es una herramienta adecuada para el seguimiento de la actividad física de la población, entre los cuales las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios también pueden ser factores que inciden en el nivel de actividad física (9).

Se plantea la situación actual de los estudiantes de enfermería, es decir, el nivel de actividad física en el estudio de la relación entre las características sociodemográficas, y el propósito es determinar la relación entre las características sociodemográficas y el nivel de actividad física en la población de enfermería de estudiantes universitarios.

Siendo así este escenario, se muestra la formulación del problema.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación de las características sociodemográficos y el nivel de la actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima – Norte, 2018?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuáles son los niveles de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima – Norte, 2018?

¿Cuáles son los promedios o niveles de las características sociodemográficas en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima – Norte, 2018?

¿Qué relación hay entre la edad y el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima – Norte, 2018?

¿Qué relación hay entre el sexo y el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima – Norte, 2018?

¿Qué relación hay entre el ciclo académico y el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima - Norte, 2018?

¿Qué relación hay entre el trabajo y el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima - Norte, 2018?

¿Qué relación hay entre el tabaco y el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima - Norte, 2018?

### **1.3 Justificación de la investigación**

#### **Justificación teórica**

En la actualidad se manifiesta pocos estudios a nivel nacional o local (como artículos científicos y tesis) que evidencian la relación entre las características sociodemográficas y los niveles de actividad física (10).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de actividad es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Pueden tener enfermedades no transmisibles (ENT) como enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes. (2).

#### **Justificación práctica**

La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles. Asimismo, más del 80% de los jóvenes en el mundo no tienen niveles adecuados respecto a la actividad física (11).

Asimismo, los resultados van a explicar sobre la importancia de la actividad física como una conducta habitual acerca de los estudiantes de enfermería, el cual sería útil ampliar el estudio en toda la universidad y en diferentes carreras para determinar la situación real de la universidad.

#### **Justificación metodológica**

Por otro lado, nuestra investigación tendrá un enfoque correlacional a comparación de otros estudios que solo llegaron a un alcance descriptivo (4). La realización de este estudio ayudará, tanto a los alumnos de la universidad como a la población en general, con el objetivo de plantear soluciones que resuelvan los problemas identificados.

### **1.4 Objetivos de la investigación**

#### **1.4.1 Objetivo general**

Determinar la relación entre las características sociodemográficas con el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima – Norte, 2018.

#### **1.4.2 Objetivos específicos**

Identificar el nivel de actividad física en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima - Norte, 2018.

Identificar promedios o porcentajes de las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de una universidad Privada de Lima - Norte, 2018.

Identificar la relación hay entre la edad y el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima – Norte, 2018.

Identificar qué relación hay entre el sexo y el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima – Norte, 2018.

Identificar qué relación hay entre el ciclo académico y el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima - Norte, 2018.

Identificar qué relación hay entre el trabajo y el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima - Norte, 2018.

Identificar qué relación hay entre el tabaco y el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima - Norte, 2018.

### **1.4.3 Hipótesis**

**H. Alternativa:** Las características sociodemográficas se relacionan con el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima - Norte, 2018.

**H. Nula:** Las características sociodemográficas no se relacionan con el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima - Norte, 2018.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### Antecedentes nacionales

En un estudio realizado en Lima en 2019 titulado "Determinantes sociológicos de la actividad física para estudiantes de pregrado de la Beca 18 Beneficiarios del Programa", el objetivo es determinar si la actividad física saludable y los factores sociodemográficos son actividades físicas universitarias. Los determinantes del programa de becas beneficiarios de estudiantes 18. El tipo de investigación es cuantitativo-descriptivo y transversal, y se estudiaron 1.695 becarios. Para evaluar este estudio se utilizó el Cuestionario Global de Actividad Físico (GPAQ) y el cuestionario de recogida de datos sociodemográficos, cuyos principales hallazgos indican que actividad física saludable es prevalente, conduciendo al 39,23% de actividad física alta y al 42,65% de actividad moderada. En definitiva, entre los becarios universitarios predominan las actividades físicas saludables. El género, el lugar de estudio y la lengua materna están relacionados con la actividad física de nivel superior (4).

En un estudio elaborado en Lima en el 2019 titulado "Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales de un distrito de Lima", se tuvo como objetivo identificar el nivel de actividad física en docentes de colegios estatales del distrito de Independencia. Participaron 103 docentes de colegios estatales ubicados en el distrito de Independencia, en Lima Norte. El instrumento empleado fue la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Los resultados obtenidos fueron que la edad media de los docentes participantes fue 46,94 años. El 55% estuvo constituido por varones y la otra parte por mujeres. El nivel de actividad física en el 58% fue moderada, 37% alta y 5% baja. En conclusión, se encontró que una alta proporción de los docentes de colegios estatales resultaron físicamente activos (12).

En un estudio realizado en Lima en el 2015, titulado "Correlación entre conocimientos sobre consecuencias de la obesidad y grado de actividad física en universitarios", Intentando determinar si existe correlación entre el conocimiento sobre las consecuencias de la obesidad y el grado de actividad física de un grupo de 215 estudiantes de pregrado. Por ello, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el nivel de conocimiento se utilizan como obesidad mediante Herramientas de consecuencia de la escala "Conocimiento del riesgo de obesidad 10". En estos resultados se encontró que la mediana de edad fue de 20 años (rango intercuartílico = 4) y el 63% de las mujeres. Según IPAQ, el 53,9% de las personas realizan actividad de alta intensidad, el 35,4% de forma moderada y el 10,7% de forma leve (10).

## **Antecedentes Internacionales:**

En 2020 se realizó un estudio transversal, descriptivo y observacional en estudiantes universitarios de Columbia, en el que se analizaron la teoría de la autodeterminación (TAD), la teoría del comportamiento planificado (TCP), el entorno universitario y la práctica de actividad física (PA) en el tiempo libre de los estudiantes universitarios. La muestra incluyó a 363 participantes. Para ello, se utilizó un cuestionario para analizar la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas (NPB), el proceso de motivación, la percepción de la intención y el nivel de AF en el tiempo libre. Los resultados muestran que existe un gran grado de diferencia en el nivel de actividad física, mostrando la satisfacción, intención y automotivación de NPB del desempeño de AF de estudiantes muy activos y trabajadores. Por tanto, se puede concluir que los factores sociodemográficos, el entorno universitario y los factores motivacionales ayudan a explicar la intención y la práctica de la radiodifusión pública en el tiempo libre, y la diferencia entre ellos determinará el comportamiento educativo en salud (13).

En una encuesta descriptiva de investigación transversal realizada en el país chileno en 2019, estudiantes universitarios masculinos y femeninos de tres universidades de Talca (Chile) en la Facultad de Salud, Educación e Ingeniería compararon esto con el fin de comparar la calidad de vida en Chile. De acuerdo con su nivel de actividad física, los estudiantes universitarios comparan el dominio de calidad de vida y las características de línea de base entre los dos grupos para obtener muestras independientes. El tamaño del efecto se calcula utilizando la "d de Cohen". Los resultados muestran que, en comparación con los estudiantes, el índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes universitarios es mayor ( $p = 0.041$ ), y en la CV general, su desempeño es significativamente mayor que el de los estudiantes sin titulación académica ( $p = 0,002$ ;  $d = 0,67$ ), CV de salud ( $p = 0,013$ ;  $d = 0,50$ ), dominio físico ( $p = 0,038$ ;  $d = 0,43$ ), psicología ( $p = 0,003$ ;  $d = 0,63$ ) y medio ambiente ( $p = 0,001$ ;  $d = 0,80$ ). La conclusión es que los estudiantes universitarios activos (AF de nivel moderado / alto) muestran mejores currículums generales y saludables (11).

En 2016, se realizó un estudio descriptivo transversal en estudiantes universitarios de Columbia, que intentaron determinar la capacidad de ejercicio aeróbico y los niveles de actividad física de fumadores y no fumadores. La muestra incluyó a 221 estudiantes (96 hombres y 125 mujeres) inscritos en la cátedra Henri Didon. Para ello, se utilizó el cuestionario de actividad física y tabaquismo GPAQ del manual "Pasos de la OMS". En los resultados del descubrimiento se observó que el 21,72% de los participantes pertenecían al departamento de ciencias jurídicas. El 14,93% de la muestra son fumadores habituales y el 20,99% tiene una capacidad de ejercicio aeróbico saludable. La conclusión es que la mayoría de los estudiantes siguen las recomendaciones de actividad física de la OMS, pero tienen riesgos cardiovasculares en el futuro (14).

En el estudio de 2014 en Argentina se investigó un estudio transversal denominado "Actividad física y hábitos de salud de los estudiantes universitarios argentinos". El estudio tuvo como objetivo analizar los niveles de actividad física de 554 estudiantes universitarios argentinos de diferentes ocupaciones. La Universidad de La Matanza (Argentina), utilizan como herramienta para tal fin el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) y una herramienta para los hábitos de salud, percepción, bienestar y diversas variables demográficas. En este estudio, se obtuvo el 79,8% de los estudiantes y el 97,2% de los estudiantes de educación física siguieron las recomendaciones de actividad física. Los estudiantes que creen que su nivel de actividad física es alto son los que participan en clases diurnas, no fuman, no beben ni consumen drogas, no trabajan, no tienen hijos ni parejas estables y tienen niveles socioeconómicos moderados (3).

## 2.2. Bases teóricas

### Teoría del modelo de la promoción de la salud

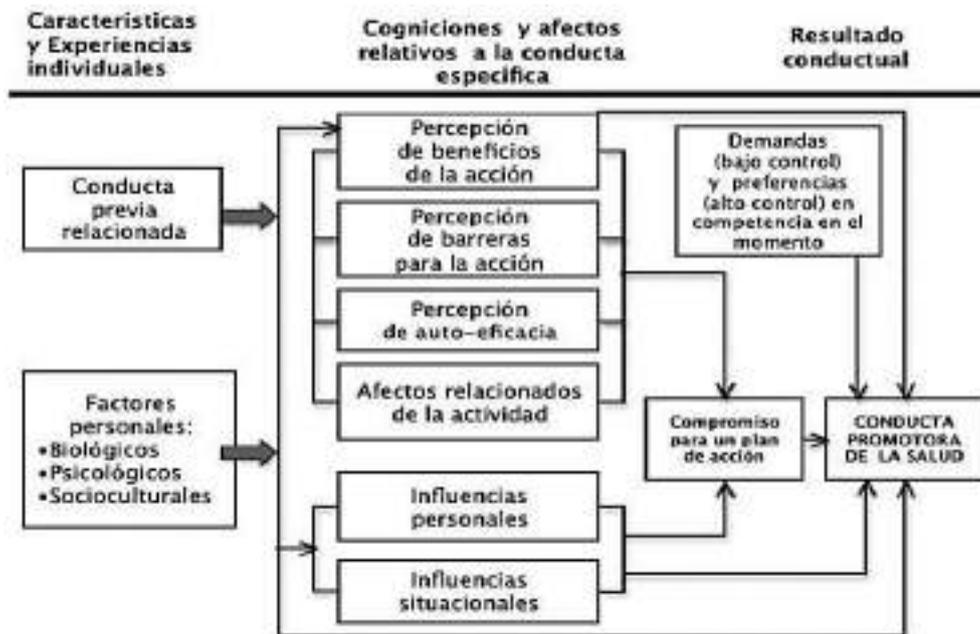
Nola Pender nació en Lansing, Michigan, EE. UU. En 1941. Su teoría determina los factores cognitivo-perceptivos del individuo, los cuales pueden ser corregidos en diversas situaciones de comunicación personal e interpersonal, incluida la participación en conductas saludables (15).

Su modelo de promoción de la salud ayuda a identificar conceptos relacionados con la conducta de promoción de la salud (16).

Continuar analizando la teoría con la capacidad de explicar la relación entre los factores que inciden en los cambios en el comportamiento saludable (16).

La base de este modelo es educar a las personas sobre cómo cuidarse y vivir una vida saludable (16).

### El modelo de promoción de la salud:



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender 1990. En: Cid PH, Merino JE, Stjepovich JP

En el primer concepto habla sobre las experiencias vividas anteriormente que puedan desencadenar efectos directos o indirectos con la posibilidad de comprometerse en cuanto a las conductas de promoción de la salud (16).

En el segundo concepto, describe los componentes individuales clasificados como biología, psicología y cultura social, en relación con estos métodos, son predicciones de determinadas conductas y se enmarcan en la naturaleza de la apreciación de las metas conductuales (16).

Los factores de estos componentes son críticos para el modelo, y se entrelazan con el conocimiento y las emociones del individuo sobre la conducta, incluyendo seis conceptos: el primero corresponde a los beneficios percibidos de la conducta. Son respuestas positivas esperadas y servirán como Expreso elaborar. Comportamiento saludable (16).

La segunda parte habla de las barreras perceptivas para la acción, porque se refiere a la opinión de que las personas que se oponen a sí mismas obstaculizarán su propia responsabilidad por las acciones (16).

El tercer concepto es muy importante sobre este modelo, ya representa la apreciación sobre las competencias de uno mismo, para emplear una cierta conducta, cuan mayor sea ésta, logrará una mejor eficacia de su actuar. La virtud de uno mismo dará como resultado menos obstáculos para una conducta de salud propia (16).

El cuarto habla sobre la percepción positiva que se asocia con la actitud, la cual depende de la idea a favor o en contra de dicha actitud (16).

El quinto nos relata sobre la manera en los que los demás contribuyen al actuar de una persona, ya que éstos pueden generar en sí mismos un cambio positivo con respecto a la promoción de salud, cuando toman como paradigma un sujeto relevante para ellos, y ven en éstos, cambios o cooperación para lograrlo (16).

El sexto señala la importancia de las circunstancias del entorno, las cuales pueden beneficiar, así como no, el comportamiento para con la promoción de la salud (16).

En síntesis, los conceptos mencionados, detallan la influencia que se ejerce para adquirir un plan de acción que nos guie a la conducta promotora de la salud (16).

De esa forma, el proceso de la promoción de la salud es fundamental en la actividad que participan los profesionales de enfermería (16).

“Hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro” (15).

## La Teoría de Neuman

Betty Neuman fue una enfermera, nació en Ohio (EEUU), el 11 de septiembre de 1924. En 1972 publica su modelo de sistemas, evidencia los organismos como sistemas abiertos que interactúan con su entorno. El objetivo es proporcionar una visión general de los ámbitos, socioculturales, psicológicos y del desarrollo humano manteniendo estos últimos en equilibrio, todo esto para promover el bienestar y prevenir el estrés (17).

El concepto de la teoría de Neumann y la falta de cuidado del ejercicio tienen objetivos de enfermería muy similares: ayudar a las personas, las familias y los grupos a lograr y mantener la función general del paciente, y las perspectivas en el sistema del paciente apuntan a variables que afectan la respuesta del paciente a factores estresantes. En el modelo del sistema, se activa antes de que se sospeche la fuente de estrés (17).

La teoría de Neumann resuelve fundamentalmente dos factores: estrés y respuesta al estrés, analizando variables de tiempo o su ocurrencia, condiciones físicas pasadas o presentes, la naturaleza e intensidad de las condiciones de estrés, y las características de estos estresores son la inactividad. La posibilidad de esta enfermedad crónica (17).

Para la prevención primaria, secundaria y terciaria, la teoría también se entiende como intervenciones utilizadas para mantener, lograr y mantener el equilibrio del sistema. En este caso, la escuela primaria no solo se encarga de promover la salud de los pacientes, sino también de promover el desarrollo saludable de equipos multidisciplinares o entornos de pacientes, y fortalecer las líneas de defensa flexibles previniendo el estrés y reduciendo los factores de riesgo. La secundaria está en realidad más relacionada con la prevención. El propósito de esta teoría puede ser prevenir enfermedades crónicas o mantener la estabilidad ideal de la energía del sistema. Sin embargo, el tercer nivel ocurre después de que el sistema ha sido tratado con las estrategias utilizadas en prevención secundaria (18).

### Metaparadigmas:

**Enfermería:** Promover el bienestar del paciente en su totalidad. Se considera el bienestar del individuo y la prevención del estrés.

**Persona:** Hace referencia al humano o familia socioculturales, psicológicos, espirituales y de desarrollo.

**Salud:** Estado que el cuerpo se encuentra en su equilibrio, se habla de bienestar cuando han sido satisfechas todas sus necesidades

**Entorno:** Influencia circundantes al sistema del paciente estableciendo una relación recíproca estas influencias puede causar desequilibrio medio, interno y externo (20).

## **Marco conceptual**

**Actividad física:** Se refiere a cualquier movimiento físico producido por la musculatura esquelética y conlleva gasto energético (2). El gasto energético se suma al metabolismo basal, incluyendo diversos aspectos, variables y categorías, como edad, intereses y cultura a la que pertenece el paciente - personal (19).

## **Niveles de la actividad física**

Por otro lado, la actividad física también se diferencia por tener ciertos parámetros, dentro de ellos están los niveles de los cuales podemos determinar cómo se encuentra el sujeto en cuanto a la práctica de actividad física regularmente, los niveles se clasifican en, bajo, moderado, y alto, esta clasificación tiene ciertos parámetros para la valoración de la actividad física de acuerdo a los niveles y este es medido de acuerdo a los METs (equivalente metabólico).

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) se utiliza para medir el grado de actividad física. El cuestionario mide la actividad física de forma digital y calcula el gasto energético del individuo en equivalentes metabólicos (MET) en función del tiempo y el nivel de actividad. Además, según la cantidad de horas de actividad realizadas cada día en los últimos siete días, el nivel de actividad física se divide en alto, medio o bajo (23).

## **Equivalente metabólico (MET)**

Expresa la intensidad de las actividades físicas. El metabolismo de una persona y su metabolismo básico. La definición de MET es el costo energético de sentarse tranquilamente, lo que equivale a consumir 1 kcal / kg / h (20).

## **Recomendaciones OMS**

La Organización Mundial de la Salud, establece unas recomendaciones para la realización de la actividad física, las cuales van dirigidas hacia la salud (2).

La OMS recomienda para las personas mayores de 18 años debe realizar 150 minutos de actividad física a la semana a una intensidad moderada o, realizar 75 minutos de actividad física semanales a una intensidad vigorosa.

En cuestión de actividades de tipo aeróbico, las sesiones no deben ser menores a 10 minutos continuos.

También dicta que para fines de mayor beneficio para la salud, realizar 300 minutos de actividad física a una intensidad moderada o en su defecto 150 minutos de actividad vigorosa a la semana.

Por último, realizar actividades de fortalecimiento en los distintos grupos musculares dos o más veces a la semana (12).

## **Beneficios de la actividad física para la salud**

La actividad física puede mejorar todos los aspectos del cuerpo y el estado de ánimo, puede mejorar la autoestima, retrasar el deterioro cognitivo, aliviar los síntomas de la depresión y promover una mayor integración social. Además, también puede controlar el estrés psicológico. Por tanto, la actividad física puede evitar un estilo de vida sedentario, pues se ha establecido una relación directa entre estilos de vida sedentarios, y el sedentarismo se considera uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardíaca y muerte por causas cardiovasculares (21).

Existe una relación entre la actividad física y la salud del individuo, por lo que conducirá a un aumento de la actividad física, y la condición física traerá beneficios para la salud.

## **CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación**

El tipo de investigación es correlacional. Sampieri cree que el propósito de la investigación relacional es medir el grado de correlación entre dos variables, de modo que el grado de conexión entre cada variable pueda medirse, cuantificarse y analizarse. El diseño de la investigación es transversal porque, según el mismo autor, el diseño recolecta datos en un momento específico (24).

### **3.2. Población y muestra**

#### **• Población:**

95 estudiantes universitarios de enfermería, mayores de 18 años, de ambos sexos, de todos los ciclos, que laboran y consumen tabaco.

#### **• Muestra:**

Se realizó un censo poblacional de 95 estudiantes universitarios de enfermería.

#### **3.2.2. Criterios de inclusión y exclusión**

##### **• Criterios de inclusión**

A todos los estudiantes de enfermería del primer al décimo ciclo y que sean mayores 18 años.

##### **• Criterios de exclusión**

Los estudiantes que no están matriculados durante el semestre 2018-2 y datos incompletos.

### **3.3. Variables Variable principal**

Nivel de actividad física.

#### **Características sociodemográficas:**

- Edad.
- Sexo.
- Ciclo académico.
- Trabajo.
- Tabaco.

### 3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

**VARIABLE:** Actividad Física

**Definición conceptual:** Se considera nivel de actividad física cualquier movimiento físico producido por el músculo esquelético que requiera gasto energético (2).

**Definición operacional:** El nivel de actividad física fue medida por el (IPAQ), este es un instrumento, que proporciona un indicador de niveles de actividad física, las cuales se divide en: **Alto:** Actividad vigorosa >3 días y >1500 METs, actividad leve, moderada, vigorosa >7días >3000 METs, **Medio:** Actividad vigorosa >3 días y >20 min/día, Actividad moderada y/o leve >5días y >30 min/día, actividad leve, moderada, vigorosa >5 días y >600 METs y **Bajo:** Resto. El estudio es de tipo cualitativa y escala ordinal politómica (anexo 4).

#### Variables sociodemográficas

- Edad, variable cuantitativa discreta.
- Sexo, variable cualitativa dicotómica.
- Ciclo académico, variable cualitativa politómica.
- Trabajo, variable cualitativa dicotómica.
- Tabaco, variable cualitativa dicotómica.

#### Validez y confiabilidad: Avalado por la Organización Mundial de la Salud

El IPAQ comenzó en Ginebra 1998 y ha sido validado en diversos estudios en poblaciones europeas, asiáticas, australianas, africanas y americanas (23).

En cuanto a la validez del instrumento IPAQ, se ha demostrado una confiabilidad de 0.80 y validado por la OMS. Los cuestionarios fueron diseñados para ser usados en adultos entre 18 a 65 años (23).

### 3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

Para recolectar los datos necesarios en la investigación, primero se requiere que el departamento de investigación y el comité de ética se registren para el trabajo, y luego la investigación correspondiente es autorizada por los documentos emitidos por la Universidad de Católica Sedes Sapientiae. Luego, a través de una encuesta, se aplicaron estas dos herramientas a 95 estudiantes de enfermería, quienes realizarán la encuesta de forma anónima. Previo a esto, se informó el propósito de la investigación.

En primer lugar, se visitó la UCSS para confirmar las características e información disponibles para ser revisadas por el Departamento de Investigación y el Comité de Ética, y así aprobada por el Comité de Ética. Después de eso, visité UCSS para recopilar datos y obtener el consentimiento informado, luego apliqué pruebas o tecnología para realizar la recopilación de información, y luego supervisé y controlé la calidad de la información.

Posteriormente, los datos se borran al programa estadístico para el análisis correspondiente, de manera que se complete la descripción detallada y el análisis de los datos correspondientes, y finalmente se obtengan datos y tablas, tablas y gráficos.

### **3.5. Plan de análisis e interpretación de la información**

Se utilizó el programa Stata versión 13, donde se analizaron las variables de manera descriptiva para calcular frecuencias y promedios-desviaciones. Para las variables categóricas se calculó frecuencias y para las variables numéricas, medidas de tendencia central y de dispersión, también se realizó la prueba de normalidad para ver la normalidad de las variables cuantitativas con la prueba de Kolmogorov Smirnov. Con respecto al análisis bivariado, se realizó tablas de contingencias para calcular la significancia entre las variables categóricas midiendo a su vez el Chi - cuadrado, para el análisis entre variable categórica y la numérica (como la edad) se realizó ANOVA. Se determinó una significancia estadística cuando el p-value es menor a 0.05.

### **3.6. Ventajas y limitaciones**

#### **Ventajas**

Este tipo de estudio solo permite calcular correlación, como es en este caso la actividad física, y es de gran beneficio para la población estudiantil, otras ventajas acerca de este estudio son que las variables se recopilan en un solo momento, relativamente rápido de conducir, también son económicos y fáciles de efectuar. Se puede evaluar la correlación del evento, también se puede investigar múltiples resultados a la vez y puede ser utilizado como un trampolín para futuras investigaciones.

#### **Límites del estudio**

Como limitación de este estudio, la presente tesis no se puede utilizar en investigaciones basadas en el tiempo, ya que es difícil encontrar a otras personas con variables similares, esta es otra limitación porque puede haber sesgos en los resultados. El tipo de estudio no ayuda a determinar la causa. Por otro lado, son pocas las características sociodemográficas que consideramos en nuestra investigación, al igual que la población, ya que solo fueron estudiantes de enfermería, por la cual se sugiere captar más alumnado de todas las carreras universitarias, para así visualizar la realidad en la que se encuentra la universidad.

### **3.7. Aspectos éticos**

Según el formulario de consentimiento informado, el documento transmite el propósito de la investigación, los procedimientos a realizar durante el proceso de investigación, la participación voluntaria y la confidencialidad de los datos a obtener. Siga siempre las pautas éticas básicas.

Autorizado por la institución educativa: El código de cada estudiante que participa en la actividad identifica a la Universidad de Católica Sedes Sapientiae.

Para la recolección de datos se aplica el consentimiento informado, el cual se basa en el respeto a las personas, asegurando su dignidad y manteniendo la confidencialidad, explicando a los participantes el propósito de la investigación y la importancia de su participación, para que este sentimiento no sea como el de los sujetos. Propósitos propios del investigador. Anteriormente, todos los participantes del estudio habían recibido el consentimiento informado para asegurarse de que entendían completamente las decisiones de los sujetos de la investigación y respetaban su autonomía. Este documento muestra el libre albedrío de los sujetos para participar en el estudio y retirarse en cualquier momento si así lo creen. En el documento entregado a los participantes se cita el propósito de la investigación, el manejo de la información brindada, la confidencialidad y responsabilidad del investigador.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS

En la tabla 1. En cuanto a las variables sociodemográficas, se observa que de los 95 estudiantes de enfermería el 85% eran del sexo femenino. En cuanto a la edad, la media fue de 23.35 años.

Así mismo del total del ciclo académico de los universitarios de enfermería el 20% eran los del 4to ciclo, el 56% eran de las personas que sí trabajan.

Por último el 86% fueron las personas que no fumaban. (Ver tabla 1)

**Tabla 1. Características descriptivas de la muestra**

	N	%
<b>Edad (M ± DE)</b>	23.35 ± 4.70	
<b>Sexo</b>		
Femenino	81	85
Masculino	14	15
<b>Ciclo académico</b>		
1er	10	11
2do	12	12
3er	9	9
4to	19	20
5to	14	15
6to	12	13
7mo	8	8
8vo	5	5
10mo	6	6
<b>Trabajo</b>		
Si	53	56
No	42	44
<b>Fumar</b>		
Si	13	14
No	82	86
<b>Actividad física</b>		
Alta	70	74
Moderada	24	25
Baja	1	01

En cuanto a la relación que existe entre la edad y el nivel de actividad física  $p= 0,00$ .

A mayor edad, el nivel de actividad física fue alta (23.61%;  $p= 0.00$ ). Asimismo, se observa que las personas que sí trabajan tuvieron un nivel de actividad física alta (88.68%;  $P=0.00$ ) evidenciando que las personas con más edad, trabajan más. El resto de asociaciones no fueron consideradas en la tabla porque no tuvieron significancia estadísticamente. (Ver tabla 2)

**Tabla 2. Asociación entre la edad, trabajo el nivel de actividad física**

	<b>Nivel de actividad física</b>			<b>P</b>
	<b>Alto %</b>	<b>Moderado %</b>	<b>Bajo %</b>	
<b>Edad (M ± DE)</b>	23.61	22.6	22	0.00
<b>Trabajo</b>				0.00
Si	88.68	11.32	0.00	
No	54.76	42.86	2.38	

## CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

### • 5.1. Discusión

Los resultados revelan que los niveles de actividad física se asocian con la edad, de igual manera, con el trabajo.

Se observó que la edad se asocia a un nivel de actividad física alta. Este hallazgo es corroborado por otro estudio, en la misma se encontró que en los últimos años universitarios y en aquellos sujetos que tiene una edad igual o superior a los 21 años, se dan niveles más elevados de práctica de actividad física (9), en sentido contrario, se ha encontrado otro estudio que demuestra que los resultados en cuanto a la edad y el nivel de actividad física, no existen diferencias significativas entre los estudiantes de 18 a 21 años y los mayores o iguales de 22 años (5).

Una posible explicación podría relacionarse con los universitarios mayores de edad, ya que van a reflejar responsabilidades cotidianas dedicadas hacia su salud, por el cual, distribuyen mejor sus tiempos ya que tienen diversas responsabilidades. Asimismo, al ser estudiantes de enfermería, tienen claro los beneficios y la importancia que genera la actividad física, por lo que estarán en un movimiento más constante y así, tendrán un nivel de actividad física alta. Sin embargo, se requieren más estudios para lograr una refutación sobre esta hipótesis, ya que en la literatura científica se evidencia diferencias significativas sobre los resultados vistos en relación a la edad.

El presente estudio se pone en comparación con las investigaciones obtenidas, ya que discrepan en cuanto a variables ejecutadas, ya que mientras este trabajo enfatizó el nivel de actividad física con una visión panorámica, otras investigaciones se enfocaron en menor medida.

Luego con respecto a las personas que trabajan, se observó que se asocian a un nivel de actividad física alta. Este hallazgo es corroborado por un estudio (6).

Una posible explicación podría relacionarse, con los tipos de trabajo de cada persona, ya que va a depender del esfuerzo que desempeña, el desgaste que va a emplear, será significativo en la determinación de su área asignada del esfuerzo empleado, esto conlleva a una satisfacción de la misma persona que está empleando un nivel de actividad física, mejorando así su bienestar físico, social y emocional, evitando a la larga enfermedades crónicas. El trabajo es un enigma que compromete a la persona y no solo con sus dimensiones fisiológicas y biológicas, puesto que la actividad física va a incorporar las dimensiones psíquicas y mentales al mismo tiempo, aunque la persona no se percate al realizar su labor (7).

Así concluyendo que al realizar actividad física tanto alta como moderada, va a influir en cuanto al tipo de labor que va a realizar la persona (7).

- **5.2. Conclusiones**

Por medio de este estudio se ha podido llegar a la conclusión sobre las personas que a mayor edad y que trabajan tienen un nivel de actividad física alta. Esto explica la importancia de la actividad física como una conducta habitual de los estudiantes de enfermería. Sería útil ampliar el estudio en toda la universidad y en diferentes carreras para determinar la situación real de la universidad, del estado que se encontrarán los estudiantes.

- **5.3. Recomendaciones**

Se recomienda captar mayor población, alumnos de todas las carreras, universidades tanto nacionales como particulares, para el objetivo del estudio, para poder así determinar la situación real de la universidad y del estado del que se encuentren los alumnos. Del mismo modo realizar estudios con un alcance explicativo, para buscar una influencia acerca de la actividad física.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bravo-Cucci S, Kosakowski H. La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*. 2020; 5(2): 6-22.
2. who.int, Actividad física, OMS, Ginebra, Suiza; (actualizada el 23 de febrero del 2018; acceso el 10 de noviembre del 2018), disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. Pérez Ugidos G. Lanío F. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*. 2014; 30(4): 896-904.
4. Bravo Cucci S. Factores sociodemográficos determinantes de la actividad física en estudiantes universitarios beneficiarios del programa beca 18 (Tesis Maestría). Repositorio Universidad Federico Villarreal; 2019.
5. Pedisic Z. Levels and correlates of domain-specific Physical activity in university students: Cross, sectional findings from Croatia, kinesiology. 2014; 46(1): 12-22.
6. Gómez Chacón R. Grimaldi Puyana M. Bernal García A. & Fernández Gavira J. La práctica de actividad física y su relación con la satisfacción laboral en una organización de alimentación. *Journal of Sports Economics & Management*. 2016; 2 (6): 85-98.
7. Neffa, J. C. Las relaciones entre la actividad física, el trabajo y la salud, 2015.
8. Chau C. & Saravia J. Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*. 2016; 41(1).
9. Práxedes A. Moreno A. Sevil. Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio (No. ART-2016-93048).
- 10 Ocampo-Mascaró J. Silva-Salazar V. & da Costa-Bullón A. Correlación entre conocimientos sobre consecuencias de la obesidad y grado de actividad física en universitarios. *Medwave*. 2015; 15(11).
11. Concha-Cisternas Y. Castillo-Retamal. Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Universidad y Salud*. 2020; 22(1): 33-40.
12. Delgado L. Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales de un distrito de Lima. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*. 2019; 2(1): 13-16.

13. Gómez-Mazorra M. Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios colombianos. *Physical activity in leisure time in Colombian university students. Retos.* 2020; 37: 181-189.
14. Solano P. Javier A. Pinto Ariza E. & Acelas Guisa F. Actividad física, capacidad aeróbica y tabaquismo en los estudiantes de primer semestre de la universidad Santo Tomás seccional Bucaramanga 2017.
15. Iraima Arrechedora. Nola Pender: Biografía y Teoría. Lifeder [citado el 05 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
16. Aristizábal Hoyos. Blanco Borja. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería universitaria.* 2011; 8(4): 16-23.
17. Modelo de sistemas - Betty Neuman. Nursite. [Citado 11 diciembre 2019]. Disponible en: <http://www.nursite.com.ar/teoricos/neuman/neuman.htm>
18. Rodríguez Barbosa de Sousa J. Freitas Da Silva G. Concepciones teóricas de Neuman asociadas con la prevención de las úlceras por presión: un estudio de caso. *Index de Enfermería.* 2015; 24(4): 222-226.
19. Claros J. A. V. Álvarez C. V. Cuellar C. S. & Mora M. Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la promoción de la salud.* 2011; 16(1): 202-218.
20. Who.int. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud; who 2011 [Citado 05 diciembre 2018]. Disponible en: ([https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical\\_activity\\_intensity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/))
21. Torres Á. Gaibor J. A. & Pozo D. Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: revista digital de educación física.* 2020; (63): 22-35.
22. Sampieri R. Metodología de la investigación. [Internet]. FreeLibros, 5 ed. [citado el 9 de marzo del 2016] Disponible en: [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)
23. Toloza S. M & Gómez-Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesología.* 2007; 10(1): 48-52.

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA VERSIÓN LARGA

##### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas y moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal.

##### PARTE 1: ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON EL TRABAJO

La primera sección está relacionada con su trabajo. Esto incluye trabajos con salario, agrícola, trabajo voluntario, clases, y cualquier otra clase de trabajo no pago que usted hizo fuera de su casa. No incluya trabajo no pago que usted hizo en su casa, tal como limpiar la casa, trabajo en el jardín, mantenimiento general, y el cuidado de su familia. Estas actividades serán preguntadas en la parte 3.

1. ¿Tiene usted actualmente un trabajo o hace algún trabajo no pago fuera de su casa?

Sí  
 No (Pase a la PARTE 2: TRANSPORTE)

Las siguientes preguntas se refieren a todas las actividades físicas que usted hizo en los últimos 7 días como parte de su trabajo pago o no pago. Esto no incluye ir y venir del trabajo.

2. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, construcción pesada, o subir escaleras como parte de su trabajo? Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

\_\_\_ Días por semana  
\_\_\_ Ninguna actividad física vigorosa relacionada con el trabajo (Pase a la pregunta 4)  
\_\_\_ No sabe/No está seguro(a)

3. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le toma realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realiza como parte de su trabajo?

\_\_\_ Horas por día  
\_\_\_ Minutos por día  
\_\_\_ No sabe/No está seguro(a)

4. Nuevamente, piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo Usted actividades físicas moderadas como cargar cosas ligeras como parte de su trabajo? Por favor no incluya caminar.

\_\_\_Días por semana

\_\_\_No actividad física moderada relacionada con el trabajo **(Pase a la pregunta 6)**

5. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le toma realizar actividades físicas moderadas en uno de esos días que las realiza como parte de su trabajo?

\_\_\_Horas por día

\_\_\_Minutos por día

\_\_\_No sabe/No está seguro(a)

6. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por lo menos 10 minutos continuos como parte de su trabajo? Por favor no incluya ninguna caminata que usted hizo para desplazarse de o a su trabajo.

\_\_\_Días por semana

\_\_\_Ninguna caminata relacionada con trabajo **(Pase a la PARTE 2: TRANSPORTE)**

7. ¿Cuánto tiempo en total pasó generalmente caminando en uno de esos días como parte de su trabajo?

\_\_\_Horas por día

\_\_\_Minutos por día

\_\_\_No sabe/No está seguro(a)

## **PARTE 2: ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON TRANSPORTE**

Estas preguntas se refieren a la forma como usted se desplazó de un lugar a otro, incluyendo lugares como el trabajo, las tiendas, el cine, entre otros.

8. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días viajó usted en un vehículo de motor como un tren, bus, automóvil, o tranvía?

\_\_\_Días por semana

\_\_\_No viajó en vehículo de motor **(Pase a la pregunta 10)**

9. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días viajando en un tren, bus, automóvil, tranvía u otra clase de vehículo de motor?

\_\_\_Horas por día

\_\_\_Minutos por día

\_\_\_No sabe/No está seguro(a)

**Ahora piense únicamente acerca de montar en bicicleta o caminatas que usted hizo para desplazarse a o del trabajo, haciendo mandados, o para ir de un lugar a otro.**

**10.** Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días montó usted en bicicleta por al menos 10 minutos continuos para ir de un lugar a otro?

\_\_\_ Días por semana

\_\_\_ No montó en bicicleta de un sitio a otro **(Pase a la pregunta 12)**

**11.** Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días montando en bicicleta de un lugar a otro?

\_\_\_ Horas por día

\_\_\_ Minutos por día

\_\_\_ No sabe/No está seguro(a)

**12.** Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos para ir de un sitio a otro?

\_\_\_ Días por semana

\_\_\_ No caminatas de un sitio a otro **(Pase a la PARTE 3: TRABAJO DE LA CASA, MANTENIMIENTO DE LA CASA, Y CUIDADO DE LA FAMILIA)**

**13.** Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando de un sitio a otro?

\_\_\_ Horas por día

\_\_\_ Minutos por día

\_\_\_ No sabe/No está seguro(a)

### **PARTE 3: TRABAJO DE LA CASA, MANTENIMIENTO DE LA CASA, Y CUIDADO DE LA FAMILIA**

Esta sección se refiere a algunas actividades físicas que usted hizo en los últimos 7 días en y alrededor de su casa tal como como arreglo de la casa, jardinería, trabajo en el césped, trabajo general de mantenimiento, y el cuidado de su familia.

**14.** Piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas vigorosas tal como levantar objetos pesados, cortar madera, palear nieve, o excavar en el jardín o patio?

\_\_\_ Días por semana

\_\_\_ Ninguna actividad física vigorosa en el jardín o patio **(Pase a la pregunta 16)**

**15.** Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas vigorosas en el jardín o patio?

\_\_\_ Horas por día

\_\_\_ Minutos por día

\_\_\_ No sabe/No está seguro(a)

**16.** Nuevamente, piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas como cargar objetos livianos, barrer, lavar ventanas, y rastrillar en el jardín o patio?

Días por semana

Ninguna actividad física moderada en el jardín o patio (**Pase a la pregunta 18**)

**17.** Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas en el jardín o patio?

Horas por día

Minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

**18.** Una vez más, piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas como cargar objetos livianos, lavar ventanas, restregar pisos y barrer dentro de su casa?

Días por semana

Ninguna actividad física moderada dentro de la casa (**Pase a la PARTE 4**)

#### **ACTIVIDADES FÍSICAS DE RECREACIÓN, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE**

**19.** Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas dentro de su casa?

Horas por día

Minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

#### **PARTE 4: ACTIVIDADES FÍSICAS DE RECREACIÓN, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE**

Esta sección se refiere a todas aquellas actividades físicas que usted hizo en los últimos 7 días únicamente por recreación, deporte, ejercicio o placer. Por favor no incluya ninguna de las actividades que ya haya mencionado.

**20.** Sin contar cualquier caminata que ya haya usted mencionado, durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por lo menos 10 minutos continuos en su tiempo libre?

Días por semana

Ninguna caminata en tiempo libre (**Pase a la pregunta 22**)

**21.** Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando en su tiempo libre?

Horas por día

Minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

**22.** Piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas vigorosas tal como aeróbicos, correr, pedalear rápido en bicicleta, o nadar rápido en su tiempo libre?

Días por semana

Ninguna actividad física vigorosa en tiempo libre **(Pase a la pregunta 24)**

**23.** Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas vigorosas en su tiempo libre?

Horas por día

Minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

**24.** Nuevamente, piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como pedalear en bicicleta a paso regular, nadar a paso regular, jugar dobles de tenis, en su tiempo libre?

Días por semana

Ninguna actividad física moderada en tiempo libre

**25.** Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas en su tiempo libre?

Horas por día

Minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

## ANEXO 2

### Ficha sociodemográfica

#### FICHA DE DATOS

##### I. DATOS GENERALES:

1.2. **Edad**

1.3. **Sexo**  
(F) (M)

1.4. **Ciclo académico:**  
1er ( ) , 2do ( ) , 3er ( ) , 4to ( ) , 5to ( ) , 6to ( ) , 7mo ( ) , 8vo ( ) , 9no ( ) , 10mo ( )

1.5. **Trabaja:**  
Sí ( ) no ( )

1.6. **Fuma:**  
Sí ( ) No ( )

## **ANEXO 3**

### **Consentimiento informado**

Por medio de la firma de este documento doy mi consentimiento para participar en la investigación "RELACIÓN DE LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS EN LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA – NORTE, 2018, siendo desarrollado por los estudiantes de pregrado de la misma casa de estudios.

Me han explicado con claridad los objetivos del estudio, también que me han comunicado que me darán un cuestionario, relacionadas con un tema respecto sobre ciencias de la salud, por otra parte, me explicaron que la información que yo proporcione será estrictamente de carácter confidencial para fines de investigación científica. Por lo anterior acepto voluntariamente participar en dicho estudio.  
Lima, marzo del 2018.

**Firma del Participante**

ANEXO 4

Cuadro de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	ÍTEM	INDICADOR	VALOR	CATEGORIA	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO EMPLEADO
EDAD	-	Tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento; se mide en años de vida cumplidos.	Edad en años cumplidos que tiene el/la entrevistada de enfermería al momento de responder la encuesta.	-	Años cumplidos.	-	-	Cuantitativa	Discreta	Ficha Sociodemográfica
TRABAJO	-	El trabajo o labor es la actividad que las personas realizan para mantenerse a sí mismas, a otras personas o para satisfacer las necesidades y deseos de una comunidad más amplia.	Es el señalado por el entrevistado en la encuesta.	Si No	-	-	-	Cualitativa	Dicotómica	Ficha sociodemográfica



**ANEXO 5**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

Relación de las características sociodemográficos con los niveles de actividad física en estudiantes de enfermería

<b>Problema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables e indicaciones</b>	<b>Población y Muestra</b>	<b>Estudio y diseño</b>	<b>Plan de análisis</b>	<b>Instrumento</b>
<p><b>general:</b> ¿En qué medida las características sociodemográficas se relacionan con el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de la universidad privada de Lima - Norte, 2018?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación de las características sociodemográficas con el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima – Norte, 2018</p>	<p><b>H. alterna:</b> Las características sociodemográficas se relaciona con el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad privada de Lima - Norte, 2018</p> <p><b>H. nula:</b> Las características sociodemográficas no se relaciona con el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de</p>	<p><b>Variable Dependiente</b> : Nivel de actividad física (alto-medio-bajo)</p> <p><b>Variable Independiente:</b> Características sociodemográficas (estado civil, ciclo académico, trabajo y tabaquismo).</p>	<p><b>Población:</b> Estudiantes universitarios de enfermería, mayores de 18 años, de ambos sexos, de todos los ciclos, los que laboran y el consumo o no de tabaco.</p> <p><b>Muestra:</b> 95 estudiantes de enfermería.</p> <p><b>Criterio de inclusión:</b> A todos los estudiantes de enfermería del</p>	<p><b>Estudio:</b> correlacional</p> <p><b>Diseño:</b> transversal</p>	<p><b>Análisis Univariado:</b> Se analizará frecuencia y porcentaje.</p> <p><b>Análisis Bivariado:</b> Se utilizará la prueba de Chi - cuadrado y ANOVA.</p>	<p>Cuestionario Internacional sobre Actividad Física (IPAQ): cuestionario para evaluar el nivel de actividad física y el comportamiento sedentario en poblaciones de estudio, validado mundialmente por la OMS.</p>

	<b>Objetivo específico:</b> Identificar el nivel de actividad física en estudiantes de enfermería de una universidad Privada de Lima - Norte, 2018.	enfermería de una universidad privada de Lima - Norte, 2018		primer al décimo ciclo mayor o igual 18 años.  <b>Criterios de exclusión:</b> Los estudiantes que no están matriculados durante el semestre 2018-2 y datos incompletos.			
--	--	---	--	--	--	--	--