



FACULTAD DE TECNOLOGÍA MÉDICA

FACTORES ASOCIADOS AL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES
DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
FEDERICO VILLARREAL, 2023

Línea de investigación

Salud pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado Tecnólogo Médico en
Terapia Física y Rehabilitación

Autora

Gonzales Tuisima, Linda Cristal

Asesora

Leiva Loayza, Elizabeth Ines

Código ORCID 0000-0002-5965-8638

Jurado

Correa Morán, Pedro Martin

Mesta de Paz Soldan, Fabiola

Vera Arriola, Juan Americo

Lima - Perú

2024



"FACTORES ASOCIADOS AL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, 2023"

INFORME DE ORIGINALIDAD

13%

INDICE DE SIMILITUD

12%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	2%
2	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Científica del Sur Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureño Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	revistas.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1%



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE TECNOLOGÍA MÉDICA

FACTORES ASOCIADOS AL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, 2023

Línea de Investigación:
Salud Pública

Tesis para optar el Título profesional de Licenciado Tecnólogo Médico en Terapia
Física y Rehabilitación

Autora
Gonzales Tuisima, Linda Cristal

Asesora
Leiva Loayza, Elizabeth Inés
Código ORCID: 0000-0002-5965-8638

Jurado
Correa Morán, Pedro Martin
Mesta de Paz, Soldan Fabiola
Vera Arriola, Juan Americo

Lima – Perú
2024

Dedicatoria

Este presente estudio se lo dedico primeramente a Dios que hasta el día de hoy me ha dado vida, salud y me ha permitido culminar mi carrera universitaria con éxito a pesar de las adversidades y puedo decir: “Ebenezer”. Dedicarlo a mis padres Alcina, José y mi hermana Jagui que fueron parte fundamental para poder continuar con mis estudios y para realizar esta investigación. Su amor, aliento y apoyo incondicional me inspiraron a seguir adelante.

Agradecimiento

Agradezco de todo corazón a cada una de las personas que contribuyeron con este trabajo de investigación, agradecer a mi asesora Mg. Elizabeth Leiva por sus orientaciones, por su paciencia y su tiempo, los profesores que facilitaron un tiempo de su clase para poder realizar la investigación, a los alumnos que ayudaron a resolver las encuestas, a mi enamorado Jhemel que estuvo conmigo en todo momento motivándome y ayudándome a través de su conocimiento. A mi familia agradecerles por su amor genuino ¡son la inspiración de mi vida!

ÍNDICE

Resumen	5
Abstract	6
I. Introducción	7
1.1 Descripción y formulación del problema	7
1.2 Antecedentes	8
1.3 Objetivos	12
- Objetivo general	12
- Objetivos específicos.....	12
1.4 Justificación.....	12
1.5 Hipótesis.....	13
II. Marco Teórico.....	14
2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación	14
III. Método	21
3.1 Tipo de investigación	21
3.2 Ámbito temporal y espacial.....	21
3.3 Variables.....	21
3.4 Población y muestra	21
3.5 Instrumentos	22
3.6 Procedimientos	24
3.7 Análisis de datos.....	24
3.8 Consideraciones éticas	24
IV. Resultados	25
V. Discusión de resultados	33
VI. Conclusiones	37
VII. Recomendaciones	38
VIII. Referencias	39
IX. Anexos.....	39

!Especificación de carácter no válida

RESUMEN

Objetivo: Determinar los factores asociados al nivel de actividad física en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023. **Método:** Estudio observacional, descriptivo, transversal y prospectivo, analizando 129 estudiantes matriculados en la carrera y universidad mencionada. No hubo cálculo muestral y se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó la técnica de encuesta para recolectar la información y el instrumento fue un cuestionario constituido por factores sociodemográficos, factores del estilo de vida, factores académicos y el nivel de actividad física, esta última evaluada por la escala International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Los datos fueron analizados mediante la prueba Chi cuadrado en el programa SPSS 25. **Resultados:** Se evidenció que al menos el 50% de estudiantes tuvieron 21 años, el 65.9% fueron féminas, el 96.1% estuvieron solteros, el 90.7% proceden de zonas urbanas y el 84.5% estudió menos de 10 horas por semana. Sobre los niveles de actividad física, el 24.8% tuvo un nivel bajo, el 48.8% moderado y el 26.4% alto. Se halló que la edad ($p=0.019$), el sobrepeso ($p=0.000$) fueron factores asociados significativamente al nivel de actividad física. Se observó que entre los estudiantes con bajo nivel de actividad física hubo mayores a 20 años (75%) y con sobrepeso (65.6%). **Conclusiones:** Existen factores asociados significativamente al nivel de actividad física como la edad y el sobrepeso.

Palabras clave: Factores de riesgo, ejercicio físico, estudiantes (DeCS)

ABSTRACT

Objectives: Determine the factors associated with the level of physical activity in Physical Therapy and Rehabilitation students at the Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.

Methods: Observational, descriptive, cross-sectional and prospective study, analyzing 129 students enrolled in the aforementioned degree and university. There was no sample calculation and a non-probabilistic convenience sampling was used. The survey technique was used to collect the information and the instrument was a questionnaire consisting of sociodemographic factors, lifestyle factors, academic factors and the level of physical activity, the latter evaluated by the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) scale. The data were analyzed using the Chi square test in the SPSS 25 program. **Results:** It was found that at least 50% of students were 21 years old, 65.9% were female, 96.1% were single, 90.7% came from urban areas and 84.5% studied less than 10 hours per week. Regarding the levels of physical activity, 24.8% had a low level, 48.8% moderate and 26.4% high. It was found that age ($p=0.019$) and overweight ($p=0.000$) were factors significantly associated with the level of physical activity. It was observed that among the students with a low level of physical activity there were those over 20 years old (75%) and those with overweight (65.6%). **Conclusions:** There are factors significantly associated with the level of physical activity such as age and overweight.

Keywords: Risk fact, excercise, students (MeSH)

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Descripción y formulación del problema

El desarrollo económico ha acarreado modificaciones en los hábitos cotidianos de los individuos, especialmente en la práctica regular de actividad física (AF), cuya reducción se ha posicionado como cuarta generadora de deceso mundial, por su asociación con patologías crónicas no transmisibles, que en la actualidad coexisten con las enfermedades infectocontagiosas (Elespuro et al., 2021).

Lamentablemente, la pandemia del COVID-19 y sus respectivas medidas de contención y mitigación han exacerbado esta situación, pues han provocado el cierre de gimnasios, parques, instalaciones deportivas y otros lugares donde los individuos solían practicar algún deporte o ejercicio físico (Zamarripa et al., 2021). Además, el cambio de la modalidad presencial a la virtualidad ha facilitado el desarrollo del hábito sedentario, obligando a los individuos a pasar horas frente a un ordenador (Quirumbay et al., 2022).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de AF aconsejados (21%), lo que supone un riesgo de muerte entre 20 a 30% mayor que aquellos con AF óptima; por ello, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) decidió incluir a esta práctica en su plan de acción global contra la prevención de patologías transmisibles (2013- 2020), planteando para el 2025, reducir la inactividad física en al menos un 10% y aclarando que esta práctica no necesariamente es sinónimo de hacer deporte, ya que implica movimientos corporales que acarree un gasto de energía (Elespuro et al., 2021).

América Latina y El Caribe, en 15 años se ha posicionado como una de las regiones mundiales con mayor proporción de inactividad física (39.1%), seguida por países occidentales y asiáticos de elevados ingresos (36.8 y 35.7%) (Celis et al., 2019).

En el territorio nacional, la Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública (CPI, 2021) reportó una prevalencia de 47.6% para la no práctica de deporte, ejercicio o AF, con mayores proporciones en el interior del país (48.1%), población de sexo femenino (58.7%) y personas con discapacidad (68.5%).

En caso de los universitarios, las actividades académicas y horarios estrictos no les permite dedicar tiempo a la ejecución de AF, tornándolos vulnerables al sedentarismo y subsecuente desarrollo de patologías crónicas, como la hipertensión arterial, diabetes mellitus u obesidad. Esta situación se habría agudizado con la virtualidad de los procesos educativos (sedentarismo tecnológico) y la nueva dinámica social de los tiempos de crisis (Elespuro et al., 2021; Quirumbay et al., 2022).

Por otro lado, el precisar que la AF durante la etapa de formación intelectual es fundamental, pues además minimizar la ansiedad, estrés y depresión, contribuye con el rendimiento cognitivo, la concentración y la capacidad resolutive (Quirumbay et al., 2022).

En ese marco, la identificación de aquellas características, conductas o rasgos asociados positiva y negativamente al nivel de AF es fundamental, pues su conocimiento y correcta interpretación permite desarrollar estrategias de intervención temprana; por ello, la finalidad del estudio fue determinar los factores asociados al nivel de AF en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación (TFR) de la Universidad Nacional Federico Villareal (UNFV).

A continuación, se formula la pregunta de investigación; ¿Cuáles son los factores asociados al nivel de AF en estudiantes de TFR de la UNFV, 2023?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Internacionales

Jiménez et al. (2022), analizaron el nivel de AF en adolescentes, relacionarlo con indicadores de salud física y psicológica, e identificar sus factores predictores. Método

transversal; participaron 761 adolescentes. Hallaron que los predictores para AF bajo fueron; mayor edad, ser fémina, vivir en entornos desfavorables, no tener AF extracurricular y estar disconforme con la apariencia física. Por lo contrario, la AF se asoció positivamente con la calidad vital, autoestima, dieta mediterránea y consumo de oxígeno.

López et al. (2020) evaluaron la AF y su relación con la disminución de estrés e incremento de felicidad. Método descriptivo de tendencia central; participaron 938 estudiantes mexicanos de facultades de enfermería, psicología y ciencias del ejercicio. Se demostró que la AF condiciona la percepción del estrés ante cualquier situación de característica compleja; también se confirmó que la felicidad muestra transformaciones positivas si la práctica de AF del universitario es constante.

Concha et al. (2020) compararon la calidad vital de universitarios según su AF. Método descriptivo evaluando 126 universitarios de facultades sanitarias, educativas e ingeniería de 3 universidades chilenas. Entre los resultados se mostró la prevalencia de universitarios activos con niveles desde moderados hasta altos de AF quienes presentaron mejor calidad vital global y en el ámbito sanitario, logrando un resultado significativo. Algunas características del grupo de universitarios inactivos fueron: edad (años) $20,96 \pm 2,77$, peso (Kg) $67,97 \pm 15,31$, talla (m) $1,64 \pm 0,09$ y un IMC (Kg/m²) $25,42 \pm 4,59$; mientras que los activos mostraron: edad (años) $20,83 \pm 2$, peso (Kg) $66,48 \pm 10,68$, talla (m) $1,66 \pm 0,09$ y un IMC (Kg/m²) $24,12 \pm 3,60$.

Gómez et al. (2018) analizaron la disparidad entre la AF, el estado energético y grasa corporal; considerando la prevalencia de obesidad en los universitarios de una universidad mexicana. Método descriptivo-transversal y correlacional, participaron 369 universitarios del área de salud. El índice de masa corporal (IMC) obtuvo resultados significativos; en quienes realizan una AF baja el IMC se sitúa sobre los niveles óptimos; el promedio de IMC se reduce en quienes realizan una actividad física moderada; pero en quienes realizan mayor AF el promedio se muestra por encima del anterior. Algunas características asociadas a estos

resultados fueron: hombres con exceso de peso 44.2%, mujeres con exceso de peso 23.3%, edad media de la muestra (20.17 ± 1.9) y la estatura media en metros (1.65 ± 0.09).

García et al. (2020) identificaron las categorías de universitarios en relación con la AF y relacionarlas con variables de diverso carácter. Método transversal y comparativo, evaluando 601 estudiantes de una institución superior de Barranquilla. Algunas de las características encontradas en la población en estudio fueron: edad >20 años (37,8; IC al 95%: 33,6 - 41,8), edades entre 16-19 años (62,2; IC al 95%: 58,2 - 66,4), mujeres (38,4; IC al 95%: 34,6 - 42,1), hombres (61,6; IC al 95%: 57,9 - 65,4), solteros 92,7; IC al 95%: 90,7 - 95), casados o con pareja (7,3; IC al 95%: 4,9 - 9,3), estrato económico 4 y 5 (45,3; IC al 95%: 41,3 - 49,3) y estratos 1, 2 y 3 (54,7; IC al 95%: 50,8 - 58,7). Algunos resultados muestran que los universitarios de género femenino tienen mayor riesgo de una AF deficiente; y aquellos estudiantes con sobrepeso u obesidad superan la AF escasa o nula.

Concha et al. (2018) determinaron los factores al bajo nivel de AF y sobrepeso. Metodología descriptiva transversal analizando 358 universitarios chilenos. Se hallaron características relevantes de los estudiantes con exceso de peso, como: el porcentaje de varones en relación con el exceso de peso fue 58.6 %, la edad mayor o 21 era del 55,7 % de la población; predominaba el nivel de AF bajo del 58.6 % y una conducta sedentaria 62.9 %. Se concluyó que los estudiantes presentan características modificables para mejorar su calidad vital y su AF.

Paramio et al. (2017) verificaron la existencia de diferencias tipológicas entre quienes realizan AF y quienes no. Se tuvo una muestra de 153 estudiantes universitarios de Cádiz y se llevó a cabo la metodología de tipo observacional transversal. Resalta interés que el primer grupo constituido solamente por hombres que realizaban al menos una vez por semana AF obtuvieron la peor puntuación en las extensiones de calidad de vida. Mientras que otro conjunto organizado realizaban ejercicios por lo menos tres veces a más por semana muestran resultados

más positivos orientados a la calidad de vida. Los resultados encontrados hacen creer a los autores que a mayor constancia en la AF el impacto es significativamente positivo en la calidad vital.

1.2.2 Nacionales

Manrique y Tavera. (2022), establecieron los factores para sedentarismo en universitarios de medicina. Metodología de corte transversal; analizaron 181 estudiantes. Hallaron que los factores para poca AF fueron; la edad entre 20 a 24 años ($p=0.046$), ser varón ($p=0.016$), el rendimiento académico regular ($p<0.001$) y bueno ($p=0.001$).

Elespuro et al. (2021), determinaron los factores para AF en docentes y estudiantes. Método transversal; la muestra fue de 68 docentes y 339 universitarios. Los factores fueron; tener entre 16-20 años ($p=0.041$), ser soltero ($p=0.001$), ser originario de la selva ($p=0.049$) y no tener ocupación fuera de la Universidad ($p=0.001$).

Bravo et al. (2020), determinaron la prevalencia de AF saludable y sus determinantes en universitarios. Metodología descriptiva y transversal; evaluando 1695 universitarios. Halló que los factores que determinaron la AF fueron ser varón ($p <0.001$), tener como lengua materna el quechua ($p <0.001$) y estudiar en la selva ($p <0.001$).

Espinoza et al. (2019) relacionaron el disfrute y el nivel de AF. Metodología descriptiva transversal, evaluando 298 universitarios de una institución de Lima, Perú. Se mostraron resultados donde los varones serían más activos que las féminas con una relación de 50.3% a 28.6%, también, se mostró que el disfrute de la AF en estudiantes de ambos géneros no muestra diferencias significativas.

Navarrete et al. (2019) determinaron las variables asociadas a la poca realización de ejercicios de 187 estudiantes de un instituto público de Lima. Metodología transversal y analítica. Identificaron asociación entre sedentarismo y sobrepeso. Algunas de las características de los universitarios eran que el mayor porcentaje fueron hombres 80%, con

presencia de sobrepeso en un 39%, en un ciclo académico intermedio (3° - 4°) 66.3% y el porcentaje de presencia de sedentarismo fue 65.8%.

Calcina (2019), determinó los factores para la práctica de AF deportiva en docentes universitarios. Metodología descriptiva y transversal analizando a 382 docentes. Halló que los factores fueron; ser varón, edad entre 21-29 años, ser casado o conviviente y vivir en la Sierra o Selva.

1.3 Objetivos

- Objetivo general

Determinar los factores asociados al nivel de AF en estudiantes TFR de la UNFV, 2023.

- Objetivos específicos

Determinar los factores sociodemográficos asociados al nivel de AF en estudiantes TFR de la UNFV, 2023.

Conocer los factores del estilo de vida asociados al nivel de AF en estudiantes TFR de la UNFV, 2023.

Establecer los factores académicos asociados al nivel de AF en estudiantes TFR de la UNFV, 2023.

1.4 Justificación

Se basa en el hallazgo de los factores, pues su constitución permitiría el desarrollo de estrategias de intervención temprana que reduzcan la tendencia epidemiológica de patologías crónicas no transmisibles y el mejoramiento de la parte aptitudinal del universitario.

Además, permitirá comparar resultados, con la finalidad de plantear estrategias relacionadas con el desarrollo de la AF, además de posibles políticas públicas para impulsar esta actividad en el ámbito universitario.

Finalmente, el presente plan podrá ser considerado como base para la elaboración de próximas pesquisas relacionadas con la temática.

1.5 Hipótesis

Por ser un estudio descriptivo no amerita hipótesis.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1 *Actividad física*

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) es toda acción donde intervenga el movimiento generado por los músculos esqueléticos, lo que produce consumo energético; asimismo, menciona que mientras mayor sea el compromiso por realizar las actividades, mejores son los resultados en la salud de la persona. Está demostrado que la AF permite prever y controlar enfermedades no transmisibles, llegando incluso a fomentar estados mentales óptimos, bienestar y calidad de vida.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) resalta la importancia de la AF puesto que, la realización insuficiente de la misma desencadena situaciones que comprometen la salud de las personas llegando incluso a ocasionar la muerte. Los beneficios de actividades que demanden un consumo de energía corporal impactan en el ser humano que actúa, y promueven prácticas sociales amigables con el ecosistema, como el menor uso de combustibles fósiles, vías menos congestionadas, aire y calles más limpias y seguras.

La OMS recomienda realizar AF aeróbicas moderadas de 150 a 300 minutos diarios o actividades aeróbicas intensas de 75 a 150 minutos al menos. Considera también que las actividades de fortalecimiento muscular se deben ejecutar ≥ 2 días semanales. Resalta la recomendación de extender el desempeño de todas las actividades físicas limitando el tiempo destinado a las prácticas sedentarias. Se le conoce como vida activa cuando los niveles recomendados de actividades físicas se ven compensadas en las acciones que se ejecutan diariamente (OMS, 2022).

2.1.1.1 Evaluación de la actividad física. Se realiza con el “International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)”, instrumento válido y confiable que permite medir la AF de la última semana en poblaciones de entre 18 y 65 años (Carrera, 2017).

Existen dos versiones de esta herramienta, la versión corta que está compuesta por 7 ítems que recopila datos sobre el tiempo empleado para una AF vigorosa o moderada, entre caminar y sentarse y la versión larga que consta de 27 ítems, que comprenden sobre la mantención del hogar, tiempo libre y sedentarismo (Carrera, 2017). Se categoriza de la siguiente manera:

A. Baja (Categoría 1). Dentro de esta agrupación se encuentran aquellos que son sedentarios o que no alcancen categorías superiores.

B. Moderada (Categoría 2). En este aglomerado se encuentran aquellas personas que realizan ≥ 3 días, ≥ 5 días actividades moderadas; ambas por lo menos 25 minutos diarios.

C. Alta (Categoría 3). Se clasifica así a aquellas personas que realizan caminatas ≥ 7 días semanales, ejercicios moderados alcanzando gasto energético de 3000 Mets aproximadamente por minuto y semana (Carrera, 2017).

2.1.1.2 Beneficios de la AF. La OMS (2020) manifiesta que al menos 5 millones de decesos podrían ser evitables si las personas realizasen AF. Además, desarrollar hábitos relacionados al desarrollo de AF se relacionan con la reducción de patologías mentales como la depresión y ansiedad, incluso prevenir el envejecimiento cognitivo y garantizar una adecuada salud cerebral. Enfermedades relacionadas al sistema cardiovascular y metabólicas como la diabetes tipo 2 y finalmente las neoplasias se puede prevenir y/o mejorar el diagnóstico al realizar AF.

2.1.1.3 Intensidad de la AF. La intensidad es el esfuerzo que implica la realización de AF. Y suele estar relacionada con gasto de calorías que hace el individuo al llevarla a cabo (Font et al., 2020). Se pueden determinar tres:

A. Intensidad leve. Es la AF que permite al individuo hablar sin esfuerzo mientras realiza la acción de ejercitarse. Un ejemplo de AF de baja intensidad son las caminatas a paso lento (Ministerio de Sanidad de España [MISAN], 2022).

B. Intensidad moderada. En la AF de intensidad moderada el individuo percibirá un aumento térmico y la presencia de sudoración ligera. También habrá incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, pero aún se puede hablar sin falta de oxígeno. Por ejemplo, cuando se monta bicicleta (MISAN, 2022).

C. Intensidad vigorosa. En este nivel la persona percibirá la sensación de calor y sudoración de forma mucho más intensa. La frecuencia cardíaca se encuentra acelerada y se incrementa la necesidad de oxígeno, por lo mismo cuesta hablar con facilidad. Se considera AF vigorosa el correr (MISAN, 2022).

2.1.1.4 Niveles de AF. Las recomendaciones dadas para los adultos de 18 a 64 años son las siguientes:

La OMS recomienda actividades aeróbicas de intensidad moderada por lo menos durante 150 a 300 minutos.

AF intensa por 75 a 150 minutos durante la semana.

Por lo menos 2 o más veces a la semana realizar actividades para fortalecer el sistema músculo esquelético.

Limitar el tiempo de sedentarismo y sustituirlo por actividades que generen gasto de energía (OMS, 2022).

2.1.1.5 Factores asociados al nivel de AF. Se identifican y detallan los siguientes:

A. Edad. La edad hace referencia al tiempo en años transcurrido desde el inicio vital hasta la fecha actual, lo que se relaciona cambios continuos que conjeturan el acceso o pérdidas de recursos (Rodríguez y Rodríguez, 2018). Alkhateeb et al. (2019), identificaron que como edad media 21.80 años y en ellos, el patrón de práctica de ejercicio físico mostró una disminución significativa después del ingreso a la universidad ($p = 0,000$). La razón más común para no practicar ejercicio fue la restricción de tiempo, representando el 18,5% de todas las razones, mientras que la razón más común para practicar ejercicio fue mejorar la forma

corporal, representando el 48% de todas las razones (Takagi et al., 2015). A pesar de los beneficios de la AF regular, la investigación muestra reducción de la AF e incremento del sedentario en la etapa adulta joven en los años universitarios (Calestine et al., 2017).

B. Sexo. Se define así al conjunto de particularidades biológicas que clasifica a los humanos en machos o hembras; además, hace alusión a la representación cromosómica, a las y las hormonas de los individuos (Ballester, 2020). Según McCarthy et al. (2022), los hombres se involucraban en niveles más altos de AF que las féminas, tanto a nivel de estudiantes como de personal, aunque no hubo diferencias en el conocimiento de las pautas de AF entre ambos géneros.

C. Estado Civil. Es un atributo jurídico de personas naturales y cualidades que permiten distinguirla ante el resto de la población; además, el estado representa la situación jurídica de un individuo, el estado civil es la materia más importante en el Derecho civil (Domínguez, 2021). Aunque el matrimonio generalmente se asocia con la promoción de comportamientos positivos, se ha informado que los hombres casados hacen ejercicio 2 horas y 50 minutos menos cada 2 semanas en comparación con los hombres solteros. Las responsabilidades financieras y familiares asociadas con el matrimonio podrían proporcionar una explicación de las diferencias en los niveles de AF entre los casados y solteros (Porch et al., 2016).

D. Sobrepeso y obesidad. El sobrepeso hace referencia a un peso por sobre lo normalmente establecido. Se clasifica con sobrepeso a una persona joven o adulta con un IMC mayor o igual a 25 y menor de 30 (Ministerio de Salud [MINSAL], 2022). Mientras que la obesidad se caracteriza por exceso de tejido adiposo, señalada como factor de riesgo para muchas otras patologías. Se encuentra clasificada objetivamente por el IMC: tipo I 30 – 34.9, tipo II 35-39.9y tipo III de 40 (Díaz et al., 2018). La universidad es una transición de la adolescencia a la adultez, y también es crucial para desarrollar estilos y comportamientos

saludables. Chen et al. (2020), refirieron que los estudiantes obesos tenían menos probabilidad de realizar AF debido al temor al bajo rendimiento y la estigmatización.

E. Actividades laborales. Son actividades características del ser humano que permiten la igualdad en el desarrollo de las personas; asimismo, favorecen las relaciones sociales, estas acciones se ven motivadas por deseos de superación personal o simplemente por necesidad (Romero, 2016). Según Safi et al. (2021), los hallazgos sugieren que el rol laboral no afecta los niveles de AF en universitarios, aunque proponen que los hombres se involucran más en AF total de moderada a vigorosa que las féminas.

F. Procedencia. Se define la procedencia como el lugar de origen que tiene un individuo, donde ha nacido o tuvo origen su familia (Real Academia Española [RAE], 2022). En estudios como el planteado por Bravo et al. (2020), identificaron que el 50.1% de los estudiantes con región natural de procedencia como la Sierra y el 40.8% de la Costa realizaban AF, mientras que el 9.2% procedentes de la Selva realizaban AF en menor proporción. Según el tipo de procedencia urbano y rural, el 75.3% y el 24.7% realizaban AF respectivamente. Un resultado similar fue en el estudio de Calcina (2019), donde identificaron una mayor prevalencia en la AF en estudiantes de la Costa, seguidos de la Sierra y finalmente la Selva con 61.8%, 34% y 4.2% respectivamente.

G. Número de hijos. Actualmente, algunos autores catalogan a la paridad como factor del nivel de AF, sobre todo en las féminas. En este sentido se postula que muchas veces la frecuencia de AF se ve determinada por la cantidad de hijos que posee un individuo (Gonzales, 2014).

En el estudio realizado por Manrique y Tavera, (2022) el 26.3% de los participantes no tuvieron hijos y el 20.0% tuvo entre uno a dos hijos, sin embargo, el tener hijos no fue un factor asociado a la AF.

H. Estilos de vida. Aquellas acciones o factores que tienen las personas habitualmente, además de las medidas que adquieren para así protegerse frente a la incidencia de enfermedades. Se sabe que los factores para los estilos vitales son el aprendizaje, las creencias, la influencia de otras personas y la historia biológica (Lorenzo y Díaz, 2019).

I. Alimentación. La alimentación es un factor que define el estilo vital de una persona. Una alimentación saludable resulta importante y tiene un impacto contundente en la prevención de enfermedades relacionadas al sistema cardiovascular o metabólico. Las necesidades de una alimentación saludable van a estar determinadas por elementos tales como; edad, sexo y cantidad de AF, además del contexto demográfico y la disposición que tenga la persona para adquirir los alimentos (OPS, 2019).

Por lo contrario, la alimentación poco saludable predispone al individuo a padecer de sobrepeso y obesidad e incrementa la incidencia de todo tipo de enfermedades. Las personas con alimentación poco saludable por lo general consumen muy poco o nunca frutas y verduras. En contraste con alimentos con sodio y grasas saturadas (OPS, 2019).

J. Actividad física. Se ha demostrado que la poca AF incrementa en un 20 a 30% el riesgo de deceso prematuro. Por tal como sus beneficios, está la prevención de patologías y también una forma de mantener un peso saludable, prevenir la diabetes, reducir niveles de presión arterial, lípidos y colesterol sanguíneo (OPS, 2019).

K. Consumo de componentes tóxicos. Dentro del consumo de componentes tóxicos se encuentran el uso de tabaco y alcohol. Se ha establecido que todos los componentes derivados del tabaco son perjudiciales para la salud ya que contienen por lo menos 250 químicos que pueden generar cáncer (OPS, 2019).

Mejorar el estilo de vida comprende el abandono de esta conducta de riesgo, en individuos que han decidido dejar de fumar los beneficios percibidos son casi inmediatos y aumentan su expectativa de vida hasta en 10 años (OPS, 2019).

En cuanto al consumo nocivo de alcohol se ha asociado como causante de por lo menos 200 enfermedades y lesiones. La frecuencia en el consumo, la cantidad y la calidad de alcohol consumido son los riesgos asociados al alcohol. La reducción del consumo de alcohol se verá reflejado en consecuencia en el riesgo de padecer infartos agudos de miocardio y patologías cerebro vasculares (OPS, 2019).

III. MÉTODO

3.1 Tipo de investigación

Observacional, no hubo manipulación de variables, descriptivo, porque las variables fueron caracterizadas en su entorno; transversal, porque las variables fueron medidas en un momento sin realizar seguimiento y prospectivo, porque la elaboración del plan de investigación fue anterior a obtención de los datos a evaluar (Hernández y Mendoza, 2018; Argimon y Jiménez, 2013).

3.2 Ámbito temporal y espacial

Realización en octubre del año 2023, ejecutado en las aulas y horarios de clases de los alumnos de la carrera profesional de TFR de la UNFV.

3.3 Variables

Factores sociodemográficos

Factores del estilo de vida

Factores académicos

Nivel de actividad física

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

129 estudiantes matriculados de 1º, 2º, 3º y 5º de la UNFV, de la especialidad de TFR en el año 2023.

3.4.2 Tamaño muestral

129 estudiantes matriculados de 1º, 2º, 3º y 5º de la UNFV, de la especialidad de TFR. Tipo de muestreo, no probabilístico, por conveniencia.

3.4.3 Criterios de inclusión

Estudiantes mayores de 18 años.

Estudiantes de ambos sexos.

Estudiantes que acepten participar.

3.4.4 Criterios de exclusión

Estudiantes ausentes en la fecha de recolección de información.

Estudiantes con menos del 50% de respuestas contestadas.

Estudiantes con algún problema físico o discapacidad que altere su movimiento corporal.

Estudiantes que esté utilizando algún aparato biomecánico.

3.5 Instrumentos

La técnica fue la encuesta, y el instrumento un cuestionario:

- I. Factores sociodemográficos
- II. Factores del estilo de vida
- III. Factores académicos
- IV. Nivel de actividad física: esta variable se evaluó mediante la escala International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).

Cuestionario Internacional de Actividad Física- IPAQ. Presentado en Ginebra en 1998, con evidencia de validez, por lo cual es usado en países de Europa, Asia, América, Australia y de África (Craig et al., 2003).

Sobre su validación, se evidenciaron relaciones positivas entre los datos del monitor de actividad y los datos del IPAQ para la AF total ($\rho = 0,55$, $p < 0,001$) (Hagströmer et al., 2006). Se encontró la confiabilidad del IPAQ de 0,65 y 0,57 para hombres y mujeres. Los coeficientes de correlación de Spearman entre la puntuación total del IPAQ y la AF total medida por el acelerómetro (TPA-AC) fueron de 0,42 y 0,49 para hombres y mujeres, respectivamente (Tomioka et al., 2011).

Versiones del instrumento. El IPAQ presenta la versión larga conformada por 27 ítems, está relacionada al manteniendo del hogar, transporte, ocupacionales y jardinería. La versión corta tiene 7 ítems relacionada con la frecuencia (días semanales), duración (tiempo diario) e intensidad de la actividad (leve, moderada e intensa) realizada en la última semana, así como caminar y el tiempo sentado en un día laboral.

Las actividades en la semana se registran en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico). Los valores de referencia son: Caminar: 3.3 Mets, AF moderada: 4 Mets, AF intensa: 8 Mets (Carrera, 2017).

Para obtener los Mets se multiplicó cada valor citado por el tiempo en minutos de la actividad en un día y por el número de días semanal realizada. Los cálculos fueron:

Caminar: 3.3 Mets x minuto de caminata al día x número de días caminadas semanalmente.

Actividad moderada: 4 Mets x minutos de AF moderada diario x número de días semanales realizando la actividad. En estas actividades se considera: transportar pesos livianos, tenis dobles, bailes de salón, bicicleta estática con esfuerzo ligero.

Actividad intensa: 8 Mets x minutos de actividad intensa diario x cantidad de días en una semana (Carrera, 2017). En estas actividades se consideró: trote, caminar futbol, tenis, bicicleta estática de ritmo alto, natación, manejar bicicleta moderado y rápido, ejercicios aeróbicos, hacer pesas.

Tabla 1

Niveles de AF

<i>Categorización</i>	<i>Descripción</i>
Bajo (Categoría I)	Ausencia de AF AF insuficiente para alcanzar categorías 2 o 3 ≥3 días de AF intensa durante 25 minutos diarios aproximadamente
Moderado (Categoría II)	≥5 días de AF moderada y/o caminar al menos 30 minutos diarios

	<p>≥5 días de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o intensa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto semanales</p> <p>Realiza actividad intensa al menos tres días semanales alcanzando un gasto energético de 1500 Mets por minuto semanales</p>
Alto (Categoría III)	<p>≥7 días semanales de una combinación de caminar y/o actividad moderada y/o intensa alcanzando gasto energético de al menos 3000 METS por minuto Semanales</p>

Nota. Tomioka et al. (2011)

Este cuestionario clasifica el nivel de actividad realizado en tres categorías (tabla 1).

3.6 Procedimientos

La UNFV revisó el protocolo y luego se solicitó permiso a las autoridades de la escuela de TFR de la UNFV para acceder a la información de los estudiantes con criterios de inclusión. A cada uno se le invitó al estudio, y se discutieron los objetivos y procedimientos a seguir. A quienes acepten se les brindó la encuesta que contuvo el instrumento además del consentimiento informado. La información fue exportada a una base para ser enviado al programa estadístico y analizar.

3.7 Análisis de datos

Se utilizó el programa SPSS 25 para su posterior análisis.

3.7.1 Análisis inferencial

Se empleó la prueba Chi cuadrado y el test exacto de Fisher con un p-valor<0.05 fue significativo.

Los resultados se presentaron en tablas y diagramas.

3.8 Consideraciones éticas

Hubo revisión por el comité de ética de la UNFV. Además, fue necesario aplicar un consentimiento informado a cada participante. se respetaron los principios bioéticos: justicia, no maleficencia, autonomía y beneficencia. Además, cada instrumento fue anónimo, y se identificaron mediante un código. La información para recolectar solo se usó para estudios y se manejó por personal directamente relacionada con la investigación.

IV. RESULTADOS

Se presentan los resultados basados en 129 estudiantes de TFR de la UNFV, debido a que no se consideraron los alumnos de 4to año ya que en su año de ingreso no hubo proceso de admisión por la pandemia del Covid-19.

Tabla 2

Características sociodemográficas de los estudiantes TFR de la UNFV, 2023

Características sociodemográficas	N	%
Edad Me (RIQ) *		21(4)
≤20 años	58	45.0
>20 años	71	55.0
Sexo		
Masculino	44	34.1
Femenino	85	65.9
Estado Civil		
Soltero	124	96.1
Conviviente	3	2.3
Casado	1	0.8
Divorciado	1	0.8
Procedencia		
Rural	12	9.3
Urbano	117	90.7
Tiene hijos		
Sí	4	3.1
No	125	96.9
Total	129	100

*Rango intercuartílico RIQ=Q3-Q1 / Me: mediana.

Nota. En la tabla 2, el 55% de los estudiantes de TFR evidenciaron tener más de 20 años, el 65.9% fueron mujeres, el 96.1% estuvieron solteros, el 90.7% procedieron de zonas urbanas y solo el 3.1% tuvo hijos.

Tabla 3*Características del estilo de vida de los estudiantes TFR de la UNFV, 2023*

Características de estilo de vida	N	%
IMC (kg/m ²) Me (RIQ) *	23.55(4.2)	
Sobrepeso		
Sí	43	33.3
No	86	66.7
Obesidad		
Sí	5	3.9
Obesidad I		
Sí	3	2.3
No	126	97.7
Obesidad II		
Sí	2	1.6
No	127	98.4
No	124	96.1
Consumo alcohol		
Sí	32	24.8
No	97	75.2
Consumo de cigarrillos		
Sí	9	7.0
No	120	93.0
Total	129	100

*Rango intercuartílico RIQ=Q3-Q1 / Me: mediana.

Nota. La tabla 3, al menos el 50% de los estudiantes de TFR tuvieron IMC de 23.55 Kg/m², mientras que el 33.3% presentó sobrepeso, el 3.9% obesidad sobresaliendo la obesidad tipo II (2.3%), el 24.8% consumieron bebidas alcohólicas y el 7% fumaron cigarrillos.

Tabla 4*Características académicas de los estudiantes TFR de la UNFV, 2023*

Características académicas	N	%
Actividades laborales		
Sí	35	27.1
No	94	72.9
Horas de estudio por semana		
≥10 horas	20	15.5
<10 horas	109	84.5
Año de estudio de carrera *		
1er año	35	27.1
2do año	48	37.2
3er año	23	17.8
5to año	23	17.8
Total	129	100

Nota. En la tabla 4, el 27.1% de estudiantes de TFR realizó actividades laborales, el 84.5% estudió menosde 10 horas por semana y el 37.2% se encontró en el segundo año de la carrera.

Tabla 5*METS-minuto/semana en estudiantes de TFR de la UNFV, 2023*

Estadísticos en la medida METS	
Media	1 455.78
Mediana	933
Moda	693
Mínimo	404
Máximo	9 012

Encuesta aplicada a los estudiantes de TFR de la UNFV-2023

Nota. En la tabla 5, el Mets-minuto/semana promedio en los estudiantes de TFR fue de 1455.78, mientrasque al menos el 50% tuvo un Mets-minuto/semana de 933. Además, los estudiantes evidenciaronun Mets-minuto/semana mínima de 404 y un máximo de 9012.

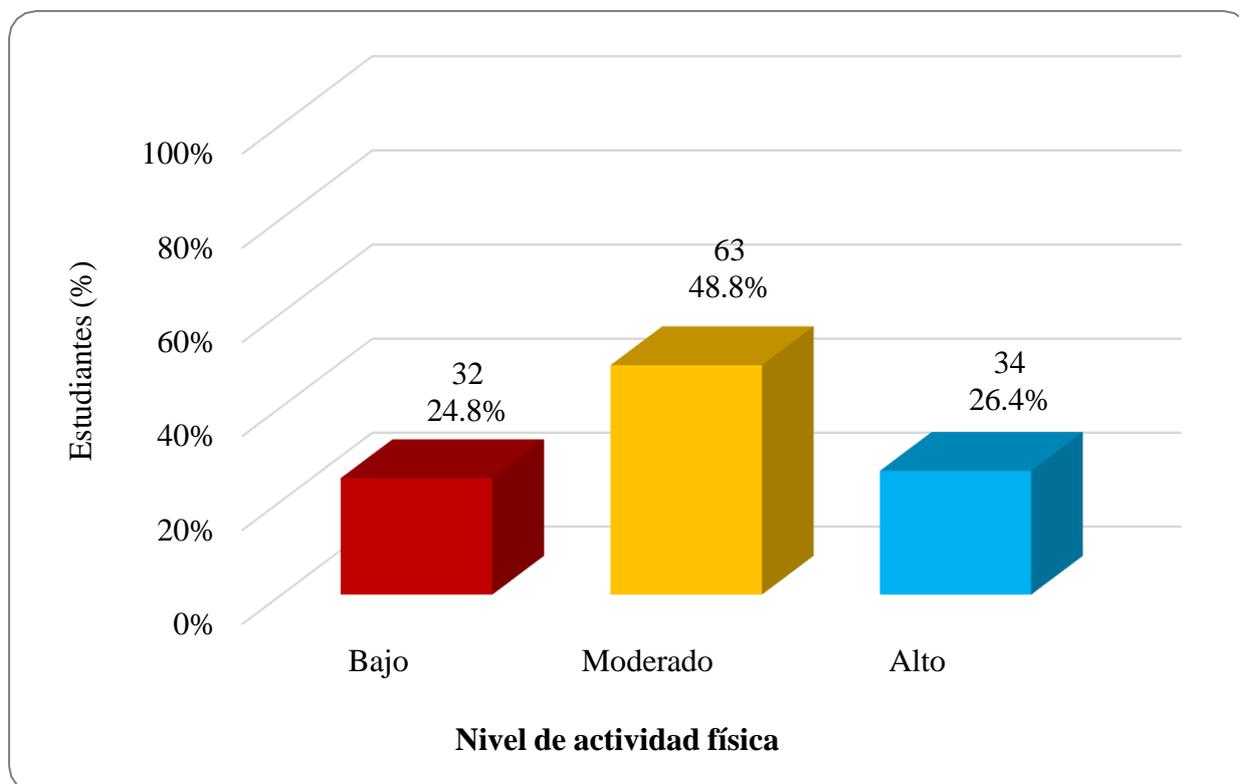
Tabla 6.*Tiempo de sedentarismo en estudiantes de TFR de la UNFV, 2023*

Estadísticos en el tiempo de sedentarismo	
Media	356.74
Mediana	360
Moda	360
Mínimo	60
Máximo	600

Nota. En la tabla 6, el tiempo promedio de sedentarismo en los estudiantes de TFR fue de 356.74 minutos, mientras que al menos el 50% estuvo sentado 360 minutos. Además, los estudiantes evidenciaron estar sentados un mínimo de 60 minutos y un máximo de 600 minutos.

Figura 1

Nivel de AF en los estudiantes TFR de la UNFV, 2023



Nota. En la figura 1, el 24.8% de los estudiantes de TFR presentaron nivel de AF bajo y, en una frecuencia cercana del 26.4% tuvieron un nivel de AF alta, mientras que el 48.8% manifestaron nivel de AF moderado.

Tabla 7

Factores sociodemográficos asociados al nivel de AF en estudiantes TFR de la UNFV, 2023

Factores sociodemográficos	Actividad física						P
	Bajo		Moderado		Alto		
	N	%	N	%	N	%	
Edad							
≤20 años	8	25.0	30	47.6	20	58.8	0.019
>20 años	24	75.0	33	52.4	14	41.2	
Sexo							
Masculino	9	28.1	21	33.3	14	41.2	0.527
Femenino	23	71.9	42	66.7	20	58.8	
Estado Civil							
Soltero	31	96.9	60	95.2	33	97.1	0.965**
Conviviente	1	3.1	1	1.6	1	2.9	
Casado	0	0.0	1	1.6	0	0.0	
Divorciado	0	0.0	1	1.6	0	0.0	
Procedencia							
Rural	3	9.4	3	4.8	6	17.6	0.127**
Urbano	29	90.6	60	95.2	28	82.4	
Tiene hijos							
Sí	1	3.1	2	3.2	1	2.9	0.965**
No	31	96.9	61	96.8	33	97.1	
Total	32	100	63	100	34	100	

*Prueba Chi cuadrado/** prueba de exacta de Fisher p-valor<0.05

significativo Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de TFR de la UNFV-2023

Nota. En la tabla 7, la edad fue un factor sociodemográfico asociado significativamente al nivel de AF ($p=0.019$) en estudiantes de TFR de la UNFV, 2023. Observándose mayor frecuencia de estudiantes con bajo nivel de AF que a su vez fueron mayores de 20 años comparado con estudiantes con alto nivel de AF en el mismo grupo de edad (75% vs 41.2%)

Tabla 8

Factores del estilo de vida asociados al nivel de AF en estudiantes TFR de la UNFV, 2023

Factores del estilo de vida	Actividad física						P
	Bajo		Moderado		Alto		
	N	%	N	%	N	%	
Sobrepeso							
Sí	21	65.6	19	30.2	3	8.8	0.000
No	11	34.4	44	69.8	31	91.2	
Obesidad							
Obesidad I							
Sí	2	6.3	1	1.6	0	0.0	0.096**
No	30	93.8	62	98.4	34	100.0	
Obesidad II							
Sí	2	6.3	0	0.0	0	0.0	0.059
No	30	93.8	63	100.0	34	100.0	
Consumo alcohol							
Sí	6	18.8	16	25.4	10	29.4	0.598
No	26	81.3	47	74.6	24	70.6	
Consumo de cigarrillos							
Sí	2	6.3	3	4.8	4	11.8	0.456**
No	30	93.8	60	95.2	30	88.2	
Total	32	100	63	100	34	100	

*Prueba Chi cuadrado: ** prueba de exacta de Fisher: p-

valor<0.05 significativoFuente: Encuesta aplicada a los

estudiantes de TFR de la UNFV-2023

Nota. En la tabla 8, el sobrepeso (p=0.000) fue el factor del estilo de vida asociado significativamente al nivel de AF en estudiantes de TFR de la UNFV, 2023. Demostrándose una mayor frecuencia de estudiantes con bajo nivel de AF que a su vez tuvieron sobrepeso (65.6% vs 8.8%) comparado en los estudiantes con alto nivel de AF en las mismas categorías IMC Kg/m² de sobrepeso.

Tabla 9*Características académicas asociados al nivel de AF en estudiantes TFR de la UNFV, 2023*

Factores académicos	Actividad física						p*
	Bajo		Moderado		Alto		
	N	%	N	%	N	%	
Actividades laborales							
Sí	6	18.8	19	30.2	10	29.4	0.468
No	26	81.3	44	69.8	24	70.6	
Horas de estudio por semana							
≥10 horas	4	12.5	10	15.9	6	17.6	0.837**
<10 horas	28	87.5	53	84.1	28	82.4	
Año de estudio de carrera							
1er año	5	15.6	20	31.7	10	29.4	0.602
2do año	16	50.0	20	31.7	12	35.3	
3er año	5	15.6	11	17.5	7	20.6	
5to año	6	18.8	12	19.0	5	14.7	
Total	32	100	63	100	34	100	

*Prueba Chi cuadrado/ ** prueba de exacta de Fisher

Encuesta aplicada a los estudiantes de TFR de la UNFV-2023

Nota. En la tabla 9, ausencia de asociación entre los factores académicos y el nivel de AF en los estudiantes de TFR. Se pudo determinar mayor frecuencia en estudiantes con alto nivel de AF que realizaron actividades laborales frente a aquellos con bajo nivel de AF (29.4% vs 18.8%). La mayoría con bajo nivel de AF manifestó estudiar menos de 10 horas semanales (87.5 % vs 82.4%) y se encontraron en el 2er año (50% vs 35.5 %) comparados con quienes presentaron alto nivel de AF y tuvieron las mismas características.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La AF de las personas es muy importante por los numerosos beneficios que conlleva para el bienestar individual, pues se asocia con la prevención de patologías crónicas (OMS, 2020). Asimismo, ha demostrado que ejerce efectos anticancerígenos (Emery et al., 2022). No obstante, gran parte de la población mundial, incluido los estudiantes, no gozan de estos beneficios al exponer un bajo nivel de AF. Además, las estadísticas nacionales indican de manera constante disparidades en la participación según la edad, género, discapacidad, embarazo, nivel socioeconómico y ubicación geográfica. Esta situación resalta la urgencia de incrementar la inversión en iniciativas que promuevan la AF (Bull et al., 2020). En tal sentido, comprender los factores para niveles de AF en estudiantes de TFR puede ayudar a diseñar estrategias preventivas y promocionales.

En el presente estudio, donde se analizaron datos de 129 estudiantes universitarios, la edad se asoció a la AF en estudiantes de TFR. Los resultados son a los de Jiménez et al. (2022) y García et al. (2020) quienes mostraron que la mayor edad, ser mujer y vivir en entornos desfavorables para la práctica de AF actuaron como predictores de un nivel de AF baja ($p < 0.001$). Por otro lado, Manrique y Tavera (2022) hallaron que los factores para la poca AF fueron la edad entre 20 a 24 años ($p = 0.046$) y el sexo masculino ($p = 0.016$); concordando con Elespuro et al. (2021) donde la AF fue baja en estudiantes varones, que tienen entre 20 – 29 años, solteros, y de procedencia selvática.

La evidencia científica expone que la práctica de AF es viable en cualquier etapa de la vida, ya que los principios del entrenamiento pueden adaptarse mediante una metodología personalizada. Esto garantiza mayores beneficios, ajustando las cargas de trabajo y estímulos de manera apropiada a las necesidades y metas individuales para satisfacer sus requerimientos particulares (Mosqueda, 2021). Sin embargo, según estadísticas globales tanto adultos como

jóvenes no realizan suficiente AF (OMS, 2020). Aspectos como las demandas laborales y familiares pueden afectar la disponibilidad de tiempo para el ejercicio, al igual que debido a limitaciones propias del envejecimiento.

En relación con los factores del estilo de vida, se identificó relación entre el sobrepeso y la AF en estudiantes de TFR ($p=0.000$). Los resultados coinciden con los de Gómez et al. (2018) quienes demostraron que los universitarios con una AF baja presentaban un IMC por sobre los niveles óptimos. Esto se confirma con el estudio de Concha et al. (2020) al exteriorizar que los universitarios que no realizaban AF se encontraban con sobrepeso (IMC: 25.42 ± 4.59); al igual que los estudios de García et al. (2020) y el de Navarrete et al. (2019) donde se describe que los estudiantes con sobrepeso u obesidad tienen probabilidades superiores a desarrollar AF escasa o nula (sedentarismo). Esto concuerda con la literatura, que expone que la inactividad física se relaciona con el aumento de peso y la grasa; y, de forma inversa también se menciona que el sobrepeso puede predecir la inactividad física (Bauman et al., 2017). Aunque se ha documentado ampliamente que la AF regular conlleva beneficios para controlar el peso, la aptitud física y la salud cardio metabólica en individuos con obesidad, más del 50% de las personas con obesidad o sobrepeso no mantienen un nivel de AF adecuado. Esta falta de actividad puede atribuirse tanto a decisiones personales como a obstáculos físicos (tales como problemas de salud, peso y dolor) y obstáculos psicosociales (como la vergüenza, la culpa, el estigma, auto discriminación, la falta de seguridad y la limitación de tiempo) (Baillot et al., 2021; Thedinga et al., 2021).

Respecto al tercer objetivo específico, los factores académicos (actividades laborales, horas de estudio por semana, año de estudio de carrera) tampoco se relacionaron con el nivel de AF en estudiantes TFR ($p>0.05$). Resultado similar obtuvo Manrique y Tavera (2022), donde el año académico de los estudiantes no mostró relacionarse con la AF deficiente (sedentarismo). En contraste, Elespuro et al. (2021) encontró que los estudiantes con AF baja

no tenían alguna actividad laboral fuera de la universidad. Concha et al. (2018) manifestaron que los que gastaban más de 7 horas semanales estudiando (OR=2.11) tenían más probabilidades de estar físicamente inactivos.

Es importante destacar que la relación entre los factores académicos y la AF puede variar de un estudiante a otro y no todos experimentan reducción de la AF a lo largo de su carrera universitaria.

La falta de AF en universitarios puede deberse a una combinación de factores individuales y ambientales. Una gran cantidad de asignaturas, trabajos, proyectos y exámenes puede hacer que los estudiantes sientan que no tienen tiempo para realizar actividades físicas, orientándolos a un estilo de vida sedentario. Las demandas académicas y las expectativas sociales pueden generar estrés y ansiedad en los estudiantes, es en esos casos que el ejercicio físico puede pasar a un segundo plano cuando se enfrentan a estas presiones emocionales. El uso excesivo de dispositivos electrónicos para estudiar, como computadoras y teléfonos, puede contribuir al sedentarismo. La disponibilidad de instalaciones deportivas, espacios al aire libre y programas de AF en el entorno universitario también puede influir, pues al no haber oportunidades convenientes y accesibles para realizar ejercicio, los estudiantes pueden ser menos propensos a participar (Córdova et al., 2023; Martínez y Sauleda, 2019; Silva et al., 2022). Por lo descrito, es imperativo elevar la importancia y la asignación de recursos destinados a servicios que impulsen la AF, no solo en el ámbito sanitario, sino también en otros sectores fundamentales.

Por último, es importante resaltar que la AF es una conducta multifacética (emocional, social, política) influenciada por diversidad de factores de acuerdo con la población estudiada (Koenders et al., 2021; Piggin, 2020). La variabilidad individual entre los estudiantes puede ser tan significativa que cualquier relación general entre estos factores y la AF se diluye. En tal línea, puede haber otros factores específicos del contexto estudiantil de TFR que tienen una

influencia más fuerte en el nivel de AF y que no se contemplaron en el estudio, como el rendimiento académico (Redondo et al., 2022).

La evaluación del nivel de AF es relevante debido a que, su desarrollo profesional se basa en la movilización y en ejercer fuerza en beneficio de la mejoría del paciente, por tal, su cuidado personal debe primar, debido a incremento de probabilidad de sufrir lesiones si es que no tiene una adecuada actividad corporal, pero ello no se ve reflejado en las evidencias, ya que en un estudio realizado en estudiantes de la misma casa de estudios universitarios, encontraron que la mitad de los estudiantes tenían principalmente nivel de actividad bajo (Monsefú, 2023), mientras que en el presente primó la actividad moderada. Lo que sería indicativo de que los estudiantes no están concientizados de la importancia de cuidar su estado físico, no solo para beneficio de su actividad laboral, sino para beneficio propio.

Además, comentar que al principio de la recolección se optó por realizar encuesta virtual a los alumnos, pero dado que hubo poca respuesta por parte de ellos, se optó por realizar la encuesta de manera presencial, donde se pudo observar mayor participación por parte de los encuestados.

Finalmente, se debe mencionar que este estudio también tuvo ciertas limitaciones, siendo principalmente el tiempo de recolección, ya que se debió de tener contacto con los estudiantes de cada año de estudio, sobre todo con los alumnos de quinto año, ya que no asisten a la universidad con regularidad a causa del internado, cabe resaltar que cada año tiene horarios y rotaciones distintas, por lo tanto, demandó más tiempo para culminar la recolección. Por otro lado, los resultados serán útiles para el entorno local y para posteriores contrastaciones que se puedan realizar, pero no se podrán extrapolar.

VI. CONCLUSIONES

6.1 Se determinó que la edad y el sobrepeso fueron factores asociados de manera significativa al nivel de AF en estudiantes TFR de la UNFV, 2023.

6.2 Se evidenció que la edad fue un factor sociodemográfico asociado de manera significativa al nivel de AF en estudiantes TFR de la UNFV, 2023. Observándose que, el nivel de AF bajo es expresado por estudiantes con más de 20 años.

6.3 Se halló que el sobrepeso fue el factor del estilo de vida asociado de manera significativa al nivel de AF en estudiantes TFR de la UNFV, 2023. Demostrándose que, el nivel de AF bajo es manifestado por estudiantes con sobrepeso.

6.4 No se hallaron factores académicos asociados de manera significativa al nivel de AF en estudiantes TFR de la UNFV, 2023

VII. RECOMENDACIONES

7.1 Se sugiere realizar investigaciones adicionales y exhaustivas que empleen métodos de análisis detallados proporcionando una comprensión más completa del fenómeno.

7.2 Se recomienda que futuras investigaciones adopten un enfoque más integral y específico al explorar los determinantes del nivel de AF en estudiantes de TFR.

7.3 Se sugiere implementar intervenciones de salud integral entre los estudiantes de TFR, para promover un aumento de los niveles de AF. Estas intervenciones podrían incluir estrategias para la gestión del peso. Además, es fundamental fomentar entornos saludables en los campus universitarios, proporcionando opciones accesibles y atractivas para la AF, así como promoviendo una cultura que aprecie y valore un estilo de vida activo.

7.4 Aunque no se hallan identificado factores académicos asociados al nivel de AF, sería valioso que la UNFV incluya programas de promoción de la AF específicas y personalizadas, que estén adaptados a las necesidades y preferencias individuales de los estudiantes de acuerdo con su situación laboral, horario de estudio y el año de carrera. Asimismo, sería beneficioso realizar un seguimiento a largo plazo para evaluar la efectividad de estas intervenciones y ajustarlas según sea necesario. A ello se agregaron aspectos como la carga de trabajo clínico, la participación en actividades extracurriculares relacionadas con la salud y la rehabilitación, y la percepción del entorno académico podrían explorarse para conocer más completa los factores que afectan el nivel de AF en este grupo estudiantil particular.

VIII. REFERENCIAS

- Alkhateeb, S., Alkhameesi, N., Lamfon, G., Khawandanh, S., Kurdi, L., Faran, M., Khoja, A., Bukhari, L., Aljahdali, H., Ashour, N., Bagasi, H., Delli, R., Khoja, O., y Safdar, O. (2019). Pattern of physical exercise practice among university students in the Kingdom of Saudi Arabia (before beginning and during college): A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1716), pp. 1-7. <http://surl.li/ftjuz>
- Baillet, A., Chenail, S., Barros, N., Simoneau, M., Libourel, M., Nazon, E., Riesco, E., Bond, D. S., y Romain, A. (2021). Physical activity motives, barriers, and preferences in people with obesity: A systematic review. *PLoS ONE*, 16(6), pp. 1-27. <http://surl.li/ijldhw>
- Ballester, R. (2020). Diversidad sexual: La triste historia de una feliz realidad. *Información psicológica*, 120(1), pp. 2-19. <http://surl.li/dwmjpy>
- Bauman, A., Grunseit, A., Rangul, V., y Heitmann, B. (2017). Physical activity, obesity and mortality: Does pattern of physical activity have stronger epidemiological associations? *BMC Public Health*, 17(788), pp. 1-12. <http://surl.li/rtvidc>
- Bravo, S., Cruz, G., Medina, R., y López, N. (2020). Actividad física en estudiantes universitarios beneficiarios de un programa nacional de becas de inclusión social. *Revista del Grupo de Investigación en Comunidad y Salud*, 5(3), pp. 78-97. <http://surl.li/hvwcnf>
- Bull, F., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P., ... Willumsen, J. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary

- behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), pp. 1451-1462.
<http://surl.li/qnzqix>
- Calcina, S. (2019). *Factores sociodemográficos asociados a la práctica de actividad física deportiva en docentes universitarios según el Censun. Perú, 2010* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Federico Villareal]. <http://surl.li/nfbxhp>
- Calestine, J., Bopp, M., Bopp, C., y Papalia, Z. (2017). College Student Work Habits are Related to Physical Activity and Fitness. *International Journal of Exercise Science*, 10(7), pp. 1009- 1017. <http://surl.li/seeqcy>
- Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(11), pp. 49-54. <http://surl.li/dnukyy>
- Celis, C., Rodríguez, F., Martínez, M., Leiva, A.M., Troncoso, C., Villagrán, M., Salas, C., Díaz, X., Cigarroa, I., Concha, Y., Álvarez, C., Beltrán, A., Vásquez, J., Pavez, G., Luarte, C., Molina, E., Yáñez, A., Garrido, Á., Matus, C., y Petermann, F. (2019). Prevalencia de inactividad física en Latinoamérica ¿Logrará Chile y el cono sur reducir en un 10% los niveles de inactividad física para el año 2025? *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(3), pp. 236-239. <http://surl.li/owozma>
- Chen, X., Cui, J., Zhang, Y., y Peng, W. (2020). The association between BMI and health-related physical fitness among Chinese college students: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1), pp. 1-7. <http://surl.li/ptizqr>
- Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública. [CPI]. (2021). *Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable*. Instituto Peruano del Deporte. <http://surl.li/itupjy>
- Concha, Y., Castillo, M., y Guzmán, E. (2020). Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Universidad y Salud*, 22(1), pp. 33-40. <http://surl.li/nnezbc>

- Concha, Y., Guzmán, E., Valdés, P., Lira, C., Petermann, F., Celis, C., Concha, Y., Guzmán, E., Valdés, P., Lira, C., Petermann, F., y Celis, C. (2018). Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios. *Revista médica de Chile*, 146(8), pp. 840-849. <http://surl.li/wswypw>
- Córdova, P., Gasser, P., Naranjo, H., La Fuente, I., Grajeda, A., y Sanjinés, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), pp. 1-19. <http://surl.li/zcabhs>
- Craig, C., Marshall, A., Sjöström, M., Bauman, A., Booth, M., Ainsworth, B., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J., y Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), pp. 1381–1395. <http://surl.li/pcknyc>
- Díaz, Y., Torres, Y., Despaigne, C., y Quintana, Y. (2018). La obesidad: Un desafío para la Atención Primaria de Salud. *Revista Información Científica*, 97(3), pp. 680-690. <http://surl.li/jvrabr>
- Domínguez, M.C. (2021). *El Estado Civil*. <http://surl.li/ayukvn>
- Elespuro, T., Santos, Y., Panduro, G., Delgado, R., Ortiz, S., Cahua, L., Tavera, Y., Fernández, E., y Guzmán, C. (2021). Factores asociados a la actividad física en docentes y estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali. *Revista De Investigación Universitaria*, 10(2), pp. 346-361. <http://surl.li/dtgvkp>
- Emery, A., Moore, S., Turner, J., y Campbell, J. (2022). Reframing How Physical Activity Reduces The Incidence of Clinically-Diagnosed Cancers: Appraising Exercise-Induced Immuno-Modulation As An Integral Mechanism. *Frontiers in Oncology*, 12(788113), pp. 1-30. <http://surl.li/julxhr>

- Espinoza, J. A., Martínez, C., Lorca, J., y Carcamo, J. (2019). Relación entre el disfrute y los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima-Perú. *Revista Horizonte Ciencias de la Actividad Física*, 10(2), pp. 1-10. <http://surl.li/hclaxw>
- Font, C., Mur, E., Bort, J., Gomes, M., y Milà, R. (2020). Efectos de la actividad física de intensidad suave sobre las condiciones físicas de los adultos mayores: Revisión sistemática. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 55(2), pp. 98-106. <http://surl.li/yactvi>
- García, F., Herazo, Y., Vidarte, J. A., García, R., y Crissien, E. (2020). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de Salud Pública*, 20(5), pp. 606-611. <http://surl.li/weeyud>
- Gómez, E., Ceballos, O., y Enríquez, M. (2018). Nivel de actividad física, equilibrio energético y exceso de peso en jóvenes universitarios. *SPORT TK-Revista Euro Americana de Ciencias del Deporte*, 7(2), pp. 101-108. <http://surl.li/xvvdka>
- Gonzales, S. (2014). Factores asociados al programa y niveles de actividad física en mujeres de 18 a 45 años en el Centro de Formación en Actividad Física y Cultura del Sena, Bogotá. *Revista digital Buenos Aires*, 19(199), pp. 1-8. <http://surl.li/tnvuoa>
- Hagströmer, M., Oja, P., y Sjöström, M. (2006). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): A study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutrition*, 9(6), pp. 755-762. <http://surl.li/cwvqvm>
- Jiménez, R., Gargallo, E., Dalmau, J., y Arriscado, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*, 96(4), pp. 326- 333. <http://surl.li/yslbpv>
- Koenders, N., Marcellis, L., Nijhuis-van der Sanden, M., Satink, T., y Hoogeboom, T. J. (2021). Multifaceted interventions are required to improve physical activity behaviour

- in hospital care: A meta-ethnographic synthesis of qualitative research. *Journal of Physiotherapy*, 67(2), pp. 115-123. <http://surl.li/yzgewr>
- Lopez, J. M., Tristan, J., Tomas, I., Guajardo, J. G., Gongora, E., y Hernandez, R. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), pp. 265-275. <http://surl.li/qpbqjh>
- Lorenzo, J., y Díaz, H. (2019). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(2), pp. 170-171. <http://surl.li/ppimjb>
- Manrique, D., y Tavera, K. (2022). *Factores asociados a sedentarismo en los estudiantes de pregrado de medicina de la Universidad Nacional de Santa* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Santa]. <http://surl.li/ebqinn>
- Martínez, J., y Sauleda, L. (2019). Diferenciales de género en la actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central de Ecuador. Enseñanza & Teaching. *Revista Interuniversitaria de Didáctica*, 37(2), pp. 7-26. <http://surl.li/zvagor>
- McCarthy, C., y Warne, J.P. (2022). Gender differences in physical activity status and knowledge of Irish University staff and students. *Sport Sciences for Health*, 18(1), pp. 1283-1291. <http://surl.li/odsyii>
- Ministerio de Salud [MINSAL]. (2022). *Documento Técnico: Plan Nacional de prevención y control del sobrepeso y obesidad en el contexto de la Covid-19, 2022. Gobierno del Perú*. <http://surl.li/uswfze>
- Ministerio de Sanidad de España [MISAN]. (2022). *Actividad Física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población*. <http://surl.li/oqyohv>

- Monsefú, R. (2023). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal Lima-2022*. [Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional Federico Villarreal]. <http://surl.li/qsjcw1>
- Mosqueda, A. (2021). Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1), pp. 1-18. <http://surl.li/osairf>
- Navarrete, P., Parodi, J., Vega, E., Pareja, A., y Benites, J. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. *Horizonte Médico (Lima)*, 19(36), pp. 46-52. <http://surl.li/qputud>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud*. <http://surl.li/ryrgdn>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). *Actividad física*. <http://surl.li/wjhdis>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2020). *Actividad Física*. <http://surl.li/xbjbnn>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2019). *HEARTS. Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud*. <http://surl.li/lnzanc>
- Paramio, A., Gil, P., Guil, R., Guil, C., y Mestre, J. (2017). Ejercicio Físico Y Calidad De Vida En Estudiantes Universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), pp. 437-446. <http://surl.li/sttmrj>
- Piggin, J. (2020). What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 18(2), pp. 1-7. <http://surl.li/vyauaf>
- Porch, T., Bell, C., Bowie, J., Usher, T., Kelly, E., LaVeist, T., y Thorpe, R. (2016). The Role of Marital Status in Physical Activity Among African American and White Men. *American journal of men's health*, 10(6), pp. 526-532. <http://surl.li/qvqkzk>

- Quirumbay, B., Pazmiño, N., García, Y., Rodríguez, J., Savedra, D., Medina, K., Muentes, Y., y Rosado, A. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), pp. 1-16. <http://surl.li/cvdcpp>
- Real Academia Española [RAE]. (2022). *Origen* «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/origen>
- Redondo, L., Ramos, D., y Clemente, V. (2022). Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), pp. 1-9. <http://surl.li/frigja>
- Rodríguez, N., y Rodríguez, N. (2018). Envejecimiento: Edad, Salud y Sociedad. *Horizonte sanitario*, 17(2), pp. 87-88. <http://surl.li/ryrgdn>
- Romero, M. (2016). Significado del trabajo desde la psicología del trabajo. Una revisión histórica, psicológica y social. *Psicología desde el Caribe*, 34(2), pp. 120-138. <https://goo.su/iWGyC>
- Safi, A., Cole, M., Kelly, A., y Walker, N. (2021). An Evaluation of Physical Activity Levels amongst University Employees. *Advances in Physical Education*, 11(2), pp. 158-171. <http://surl.li/tufoiv>
- Silva, R., Mendonça, C., Azevedo, V., Memon, A., Noll, P., y Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PLOS ONE*, 17(4), pp. 1-24. <http://surl.li/ekirwu>
- Takagi, D., Nishida, Y., y Fujita, D. (2015). Age-associated changes in the level of physical activity in elderly adults. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(12), pp. 3685-3687. <http://surl.li/tynzbe>

- Thedinga, H., Zehl, R., y Thiel, A. (2021). Weight stigma experiences and self-exclusion from sport and exercise settings among people with obesity. *BMC Public Health*, 21(1), pp. 1-18. <http://surl.li/tspjgg>
- Tomioka, K., Iwamoto, J., Saeki, K., y Okamoto, N. (2011). Reliability and validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in elderly adults: The Fujiwara-kyo Study. *Journal of Epidemiology*, 21(6), pp. 459-465. <http://surl.li/tcpyio>
- Zamarripa, J., Marroquín, S., Ceballos, O., Flores, G., y García, J. (2021). Nivel de actividad física y conductas sedentarias antes y durante el confinamiento a causa de la COVID-19 en adultos mexicanos. *Retos*, 42(1), pp. 898-905. <http://surl.li/abtjjv>

IX. ANEXOS

Anexo A: Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cuáles son los factores asociados al nivel de actividad física en estudiantes Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023?	<p>Objetivo general: Determinar los factores asociados al nivel de actividad física en estudiantes Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.</p> <p>Objetivos específicos: Determinar los factores sociodemográficos asociados al nivel de actividad física en estudiantes Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.</p> <p>Determinar los factores del estilo de vida asociados al nivel de actividad física en estudiantes Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.</p> <p>Determinar los factores académicos asociados al nivel de actividad física en estudiantes Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023.</p>	No amerita	<p>Factores sociodemográficos</p> <p>Factores del estilo de vida</p> <p>Factores académicos</p> <p>Nivel de actividad física</p>	<p>Tipo de investigación Estudio es observacional, descriptiva, transversal y prospectiva.</p> <p>Población de estudio: 129 estudiantes de la carrera de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV en el periodo julio de 2023.</p> <p>Técnicas de recolección de datos encuesta</p> <p>Instrumento de recolección cuestionario</p> <p>Análisis de resultados Frecuencias absolutas Frecuencias relativas Promedio Mediana Desviación estándar Rango intercuartílico Chi cuadrado Test exacto de Fisher.</p>

Anexo B: Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	INDICADOR DE CALIFICACIÓN	INSTRUMENTO DE MEDICIÓN	
Edad	Tiempo que ha vivido el Sujeto en estudio.Registrado en años.	Cuantitativa	Razón	Años	Cuestionario	
Sexo	Características biológicasque distinguen a varones de mujeres.	Cualitativa	Nominal	Masculino Femenino	Cuestionario	
Factores socio demográficos	Estado civil	Conjunto de condiciones de una persona física, que determinan su situación jurídica.	Cualitativa	Nominal	Soltero Conviviente Casado Viudo Divorciado	Cuestionario
	Procedencia	Lugar de residencia delpaciente en estudio.	Cualitativa	Nominal	Rural Urbana	Cuestionario
	Tenencia de hijos	Presencia de hijosconsanguíneos vivos al momento de la recolecciónde datos.	Cualitativa	Nominal	Si No	Cuestionario
Factores del estilo de vida	Sobrepeso	Exceso de peso, determinado por un índice de masa corporal igual o mayor a 25 kg/m ²	Cualitativa	Nominal	Si No	Cuestionario
	Obesidad	Acumulación excesiva de grasa determinadamediante un IMC igual o superior a 30 kg/m ²	Cualitativa	Nominal	Si No	Cuestionario
	Consumo dealcohol	Consumo semanal promedio mayor de 30 g.(3 vasos)	Cualitativa	Nominal	Si No	Cuestionario
	Consumo de tabaco	Persona que declaró fumaral menos un cigarrillo diario.	Cualitativa	Nominal	Si No	Cuestionario
Factores académicos	Actividades laborales	Sujeto en estudio que desempeña actividades laborales remuneradas paralelamente a su carrera en estudio.	Cualitativa	Nominal	Si No	Cuestionario
	Horas de estudio por semana	Horas dedicadas al estudiopor semana	Cuantitativa	Razón	Números	Cuestionario
	Año de estudiode la carrera	Año que cursa el sujeto en estudio de la carrera de Terapia Física y Rehabilitación.	Cualitativa	Ordinal	1er año 2do año 3er año 5to año	Cuestionario
Nivel de actividad física	Grado actividad física del sujeto en estudio evaluadamediante Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)	Cualitativa	Ordinal	Actividad Alta Actividad Moderada Actividad Baja	Escala International Physical Activity Questionaire (IPAQ)	

Especificar: _____

Horas de estudio por semana: _____

Año de estudio de la carrera: 1er año

2do año

3er año

5to año

IV. Nivel de actividad física

Cuestionario International Physical Activity Questionnaire (IPAQ 7)

Instrucciones: Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida diaria. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días.

Actividades físicas intensas

Piense sobre las actividades intensas de los últimos 7 días. Actividades intensas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense en esas actividades que usted hizo, al menos, 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

Actividades físicas moderadas

Actividades moderadas que ha realizado en los últimos 7 días requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense en esas actividades que usted hizo, al menos, 10 minutos continuo

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

Caminar

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio o placer.

5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

Resultado: Actividad Alta
 Actividad Moderada
 Actividad Baja

Anexo D: Consentimiento informado**“Factores asociados al nivel de actividad física en estudiantes Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023”**

Lo invitamos a participar en un estudio para determinar factores asociados al nivel de actividad física en estudiantes Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023. Si usted acepta participar en este estudio se solicitará que llene un cuestionario que tiene por objetivo determinar su nivel de actividad física y factores asociados, además la ejecución del estudio no generará ningún daño que pueda alterar su estado de salud.

No se divulgará su identidad en ninguna etapa de la investigación, pues toda la información que Ud. brinde será usada solo con fines estrictos de estudio. En caso este estudio fuese publicado se seguirá salvaguardando su confidencialidad, ya que no se le pedirán sus nombres ni apellidos.

Igualmente servirá de modelo para futuras investigaciones sobre el tema.

Se pone en conocimiento que Ud. puede decidir retirarse de este estudio en cualquier momento de este, sin perjuicio alguno.

Consentimiento

Yo, _____ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas se han respondido satisfactoriamente. He sido informada y entiendo que los datos obtenidos en la investigación pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación.

Firma del participante: _____

Firma del investigador: _____

Fecha: _____

REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO

Yo, _____ de _____ años, identificado con DNI/CE
N.º _____ Revoco el consentimiento prestado y no deseo proseguir con el estudio
“Factores asociados al nivel de actividad física en estudiantes Terapia Física y Rehabilitación
de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023” que desarrollará por la tesista Linda
Cristal Gonzales Tuisima estudiante de la Universidad Nacional Federico Villareal.

_____/_____/____

Fecha

Firma del Participante

Anexo E: Fotos

Figura 1

Explicación de la encuesta a los alumnos de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad

Federico Villareal, 2023



Nota. Elaboración propia

Figura 2

Recolección de datos a los alumnos de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad

Federico Villareal, 2023

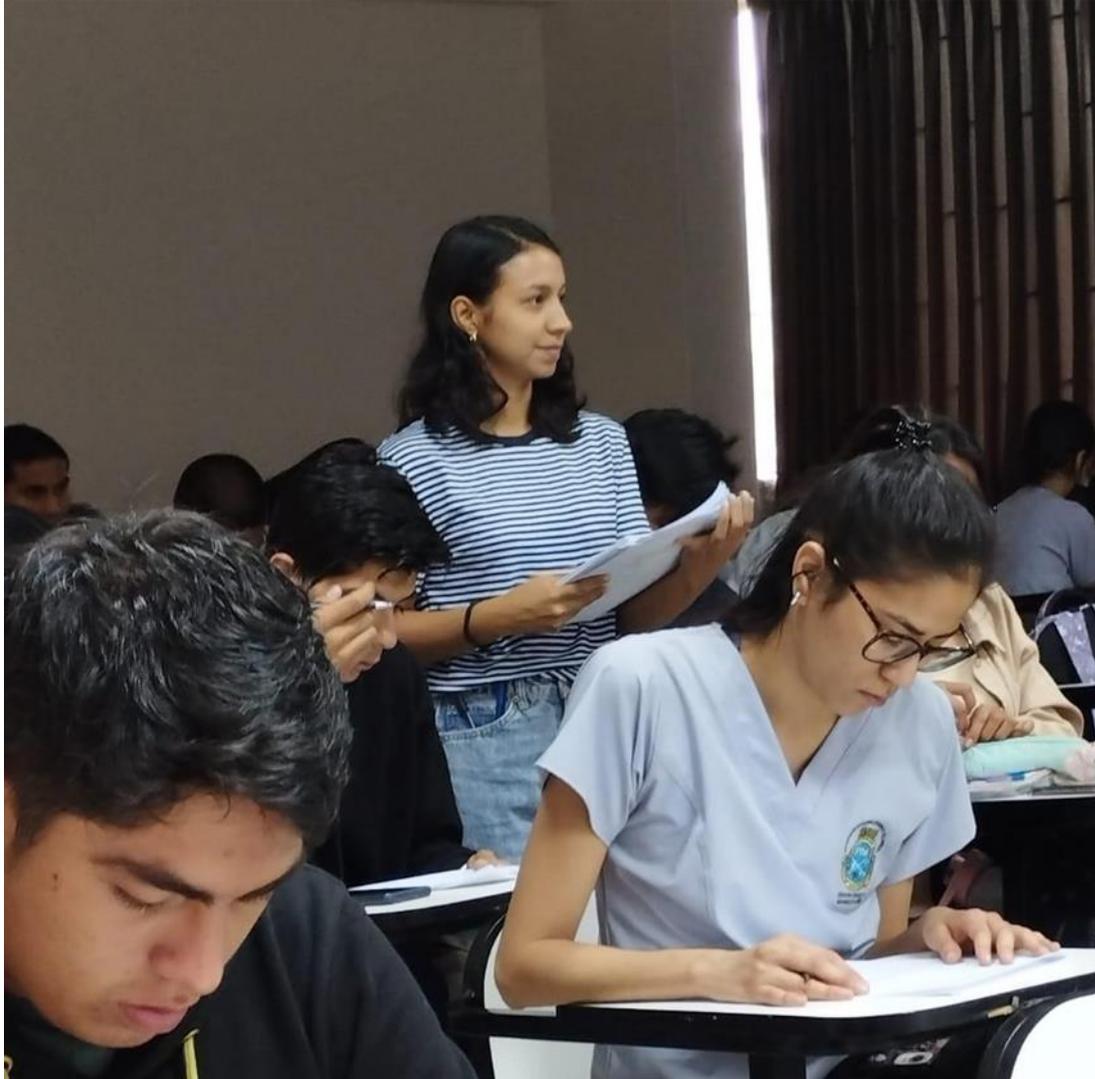


Nota. Elaboración propia

Figura 3

Recolección de datos a los alumnos de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad

Federico Villareal, 2023



Nota. Elaboración propia

Figura 4

Recolección de datos a los alumnos de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad

Federico Villareal, 2023.



Nota. Elaboración propia