



## **FACULTAD DE TECNOLOGÍA MÉDICA**

### **ACTIVIDAD FÍSICA EN UN GRUPO DE JÓVENES DE 18 A 35 AÑOS EN UNA IGLESIA CRISTIANA EVANGÉLICA DE SAN MIGUEL**

**Línea de investigación:  
Salud Pública**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Tecnología Médica en la  
especialidad de Terapia Física y Rehabilitación.

**Autora:**

Dávila Matías, Aleska Asheere

**Asesora:**

Ruíz Chumpitaz, María Victoria

(ORCID: 0000-0003-3541-8813)

**Jurado:**

Leiva Loayza, Elizabeth Ines

Bravo Cucci, Sergio David

Lovato Sánchez, Nita Giannina

**Lima-Perú**

**2023**

### **Dedicatoria**

A mis padres por guiarme en consejo, y oraciones constantes en el proceso de mi carrera.

A mis hermanos por su transparencia y sensibilidad.

A Dios porque, aunque no lo entendí en un comienzo, sus pensamientos son de paz y no de mal. (Jeremías29:11)

## Índice

|  | <b>Pág.</b> |
|--|-------------|
| <b>Resumen.....</b>                                    | <b>6</b>    |
| <b>Abstract.....</b>                                   | <b>7</b>    |
| <b>I. Introducción.....</b>                            | <b>8</b>    |
| 1.1 Descripción y formulación del problema.....        | 9           |
| 1.2 Antecedentes.....                                  | 11          |
| 1.3 Objetivos.....                                     | 16          |
| • Objetivo General.....                                | 16          |
| • Objetivos Específicos.....                           | 16          |
| 1.4 Justificación.....                                 | 17          |
| 1.5 Hipótesis.....                                     | 17          |
| <b>II. Marco Teórico.....</b>                          | <b>18</b>   |
| 2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación..... | 18          |
| <b>III. Método.....</b>                                | <b>25</b>   |
| 3.1 Tipo y diseño de la investigación.....             | 25          |
| 3.2 Ámbito temporal y espacial.....                    | 25          |
| 3.3 Variables.....                                     | 25          |
| 3.4 Población y muestra.....                           | 30          |
| 3.5 Instrumentos.....                                  | 30          |
| 3.6 Procedimientos.....                                | 31          |
| 3.7 Unidad de Análisis.....                            | 32          |
| <b>IV. Resultados.....</b>                             | <b>33</b>   |
| <b>V. Discusión de Resultados.....</b>                 | <b>38</b>   |
| <b>VI. Conclusiones.....</b>                           | <b>40</b>   |

|              |                           |           |
|--------------|---------------------------|-----------|
| <b>VII.</b>  | <b>Recomendaciones...</b> | <b>41</b> |
| <b>VIII.</b> | <b>Referencias...</b>     | <b>42</b> |
| <b>IX.</b>   | <b>Anexos...</b>          | <b>48</b> |

## Índice de Tablas

|  | Pág. |
|--|------|
| Tabla 1. Características sociodemográficas .....                                 | 32   |
| Tabla 2. Frecuencia del nivel de actividad física.....                           | 32   |
| Tabla 3. Nivel de actividad física y edad... ..                                  | 33   |
| Tabla 4. Nivel de actividad física y género.....                                 | 33   |
| Tabla 5. Nivel de actividad física y ocupación.....                              | 34   |
| Tabla 6. Nivel de actividad física y conducta sedentaria .....                   | 35   |
| Tabla 7. Correlación entre nivel de actividad física y conducta sedentaria ..... | 35   |

## Resumen

**Objetivo:** Determinar el nivel de actividad física en un grupo de jóvenes de 18 a 35 años en una iglesia cristiana evangélica de San Miguel. **Método:** Enfoque Cuantitativo, diseño de investigación no experimental, descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 88 jóvenes de entre 18 a 35 años congregantes de una iglesia cristiana evangélica de San Miguel y la muestra fue de 72 jóvenes. El instrumento empleado fue el Cuestionario Global de Actividad Física. **Resultados:** Los resultados demostraron el predominio del nivel alto de actividad física en el grupo de jóvenes (61,1%), un nivel moderado con (20, 8%) y nivel bajo (18,1%). Los varones representan el (55.6%) y las mujeres un (44.4%). Las personas que trabajan representan el (69.4%) del total, mientras que las personas que no trabajan (30.6%). Respecto a la asociación de las variables actividad física y edad, el resultado que se obtuvo fue no significativo ( $p=0.294$ ) La actividad física no se relaciona significativamente con el género ( $p=0.390$ ) y tampoco con la ocupación ( $p=0.806$ ). La asociación de las variables actividad física y conducta sedentaria terminó siendo significativa ( $p=0.024$ ). **Conclusiones:** No se encontró relación significativa entre la edad, género y ocupación con el nivel de actividad física. Se encontró asociación significativa entre el nivel de actividad física y la conducta sedentaria.

**Palabras clave:** ejercicio físico, conducta sedentaria, adulto joven

### **Abstract**

**Objective:** To determine the level of physical activity in a group of young people between 18 and 35 years of age in an evangelical Christian church of San Miguel. **Method:** Quantitative approach, non-experimental, descriptive and cross-sectional research design. The population was made up of 88 young people between the ages of 18 and 35, congregants of an evangelical Christian church in San Miguel and the sample was 72 young people. The instrument used was the Global Physical Activity Questionnaire. **Results:** The results demonstrated the predominance of a high level of physical activity in the group of young people (61.1%), a moderate level with (20.8%) and a low level (18.1%). Males represent (55.6%) and females (44.4%). People who work represent (69.4%) of the total, while people who do not work (30.6%). Regarding the association of the variables physical activity and age, the result obtained was not significant ( $p=0.294$ ). Physical activity is not significantly related to gender ( $p=0.390$ ), nor to occupation ( $p=0.806$ ). The association of the variables physical activity and sedentary behavior ended up being significant ( $p=0.024$ ). **Conclusions:** No significant relationship was found between age, gender and occupation with the level of physical activity. A significant association was found between the level of physical activity and sedentary behavior.

**Keywords:** physical activity, sedentary behavior, young adult

## I. INTRODUCCIÓN

Los estudios sobre la actividad física, sus beneficios, importancia e impacto se hacen cada vez más necesarios en los distintos periodos de la vida del ser humano, tanto para la promoción y prevención de la salud de los involucrados.

La actividad física es uno de los factores que determinan la condición física del sujeto, además de los beneficios que conlleva a nivel físico, mental y social, también previene enfermedades. Rápidamente se pensaría que un joven por su edad presenta características de un modelo ideal de deportista, activo y de vitalidad, es cierto, muchos de los estudios nacionales e internacionales concuerdan que su nivel de actividad física a comparación de otras etapas de la vida es buena, pero no sucede en todos los casos y es por ello que se pretende estudiar a los jóvenes pertenecientes a una iglesia cristiana evangélica de San Miguel.

La actividad física es una variable que forma parte de una vida saludable, al igual de importante que una alimentación balanceada y hábito de descanso. (Pastor, 1995 como se citó en Peral, 2017), por lo tanto, somos seres que necesitan de movimiento para sobrevivir, sin esta capacidad vital, traería como consecuencia una variedad de enfermedades y disfunciones.

La OMS menciona que hasta 5 millones de muertes al año podrían evitarse si la población mundial fuese más activa, sea cual sea su edad y capacidades. Es aquí donde radica la importancia del movimiento.

A mediados de marzo del año 2020, dada la situación de la pandemia por el COVID-19, el gobierno peruano adoptó medidas tales como la cuarentena e inmovilización social obligatoria, como resultado se produjo restricciones en las salidas a los centros educativos, al trabajo y a centros recreacionales, afectando la salud física y mental de la población. pero las medidas fueron necesarias.

Uno de los efectos de estas medidas fue el sedentarismo, ya que la población en general pasó de estudiar y trabajar presencialmente, a permanecer mayor tiempo sentados frente a un

dispositivo electrónico, dejando de lado aquellas costumbres de traslado al centro educativo, trabajo, actividades socio recreativas y deportivas, etc.

Actualmente la gran mayoría de actividades han sido reactivadas, aunque se espera en corto tiempo alcanzar el pico de normalidad.

### **1.1.- Descripción y formulación del problema**

Resulta de mucha importancia el tener una cultura de Actividad física por los beneficios que este hábito conlleva, en todas las etapas de la vida, sin excepción.

La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2022)

Tarqui et al. (2017) concluyeron en su estudio que el 75.8% de los peruanos, miembros del hogar entre 15 a 69 años tienen un bajo nivel de actividad física. (p. 1)

La Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública (CPI, 2021) censó a la población peruana de 18 a 70 años de todos los niveles socioeconómicos y registró que el 52,4% de toda la población realiza actividad física, mientras que el resto no lo practica.

Con esta información se puede confirmar que la Actividad no deja de ser importante para la mayoría de personas, siendo un factor determinante en la salud de los niños, jóvenes y adultos.

En el Perú existe gran cantidad de iglesias cristianas, de las cuales los jóvenes son el grupo poblacional predominante, si bien es cierto, hay escasos estudios que hablan de la actividad física en un joven cristiano. El motivo de la presente investigación es conocer el nivel de actividad física de la población cristiana joven, puesto que mantenerse sentados en las reuniones dominicales, reuniones juveniles, seminarios y conferencias no favorecen a tener una buena salud física.

Dios nos manda además de fortalecer nuestra vida espiritual, a cuidar nuestro cuerpo

físico como factor importante del bienestar general.

En una iglesia cristiana evangélica de San Miguel, un grupo de jóvenes cristianos tienen un estilo de vida no saludable por lo que se quiere estudiar cuan activo puede ser un joven cristiano evangélico en su vida diaria.

Un joven cristiano evangélico es instruido en el cuidado y bienestar de la vida espiritual pero también del cuerpo físico, a lo que llamamos “templo del Espíritu Santo”.

La rutina de estos jóvenes consiste en la asistencia a reuniones dominicales, salidas a las Células (Grupos reducidos de jóvenes que reciben seguimiento y acompañamiento de un líder), reunión de jóvenes y adultos jóvenes, servicios, campamentos, paseos, seminarios, conferencias, entre otros cursos programados durante el año.

En razón a la información recibida, se pretende conocer el nivel de actividad física de los jóvenes cristianos considerando aspectos como ocupación, género y edad, esta investigación dejará el camino abierto a futuras investigaciones y claramente aportará conocimiento sobre la situación corporal de los jóvenes cristianos.

### ***1.1.1 Pregunta general.***

¿Cuál es el nivel de actividad física de un grupo de jóvenes de 18 a 35 años en una iglesia cristiana evangélica de San Miguel?

### ***1.1.2 Preguntas específicas.***

¿Cuál es el nivel de actividad física de un grupo de jóvenes de 18 a 35 años en una iglesia cristiana evangélica de San Miguel, según la edad?

¿Cuál es el nivel de actividad física de un grupo de jóvenes de 18 a 35 años en una iglesia cristiana evangélica de San Miguel, según el género?

¿Cuál es el nivel de actividad física de un grupo de jóvenes de 18 a 35 años en una

iglesia cristiana evangélica de San Miguel, según la ocupación?

¿Cuál es el nivel de actividad física de un grupo de jóvenes de 18 a 35 años en una iglesia cristiana evangélica de San Miguel, según la conducta sedentaria?

## **1.2 Antecedentes**

### ***1.2.1 Antecedentes nacionales***

Zapata (2021) realizó una investigación titulada “Nivel de actividad física en estudiantes de Tecnología Médica del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-2020” cuyo objetivo fue determinar el nivel de actividad en los estudiantes de Tecnología Médica de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la UNMSM, Lima 2020. El estudio se realizó en 129 estudiantes de Terapia Física resultando ser no significativa entre Actividad Física y edad, actividad física y género, al igual que en su año académico, pero sí hay relación significativa entre la Actividad Física y la conducta sedentaria. Se concluyó el predominio del nivel bajo de actividad física en un 54% de frecuencia.

Huayna (2021) en su trabajo de investigación “Actitud y nivel de Actividad Física en estudiantes de Terapia Física y rehabilitación UNFV 2019” cuyo objetivo fue establecer la relación entre el nivel de actividad física y la actitud hacia la actividad física en los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación en la UNFV, en 150 estudiantes de entre 17 a 30 años, como instrumentos se utilizaron el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) y la Escala de actitud hacia la actividad física y deporte. Se encontró el predominio del nivel moderado de actividad física con el 40,7% y una actitud positiva a la actividad física del 62%. Hubo asociación con el sexo y el Índice de masa corporal, no hubo diferencias significativas en la edad y año académico. Se concluyó que los estudiantes que tienen mayor nivel de actividad física presentan una actitud positiva hacia la actividad física, siendo significativa la relación.

Rodríguez (2019) en su investigación “Actividad Física en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2018” señala como objetivo determinar el nivel de actividad física en estudiantes de fisioterapia de la UNFV. Se realizó el estudio en 188 estudiantes matriculados de los primeros 4 años de la carrera que posteriormente se redujo a 113 por muestreo no probabilístico. Se aplicó el Cuestionario Mundial de Actividad Física que mide el nivel de actividad física, resultando en mayor porcentaje el bajo nivel de actividad física tanto por año académico, sexo y edad a pesar de tener un alto porcentaje de sedentarismo. Concluyendo que el 60.9 % de los estudiantes, presentan un bajo nivel de actividad física

Escobar (2019) en el trabajo de investigación “Determinar la relación en la actividad física y el porcentaje de grasa corporal, en la aplicación del GPAQ y Plicometría en Docentes de la USP-Filial Piura 2016” cuyo objetivo general fue de determinar la relación entre el nivel de actividad física y porcentaje de grasa corporal, con el uso del cuestionario global de actividad física (GPAQ) y plicometría en Docentes de la Universidad San Pedro en el año 2016 en una muestra de 75 docentes de entre 25 y 65 años, se utilizó como instrumentos el GPAQ, el Plicómetro-adipómetro marca Slim Guide, y Hoja para el registro de medición de pliegues cutáneos. Como resultado se obtuvo la existencia de una relación entre el nivel de actividad física y el porcentaje de grasa corporal, y una correlación positiva entre sexo femenino y masculino, concluyendo en el bajo nivel de actividad física asociado con un alto porcentaje de grasa corporal.

Nina (2018) en su trabajo de investigación “La práctica de Actividad Física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del

Altiplano – Puno 2017” cuyo objetivo fue de determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, según el género, en un grupo de 300 estudiantes, conformado por 22 mujeres y 278 varones a través del Cuestionario de Actividad Física. Se obtuvo como resultado que el 60.7% mantiene un nivel moderado de Actividad Física, en segundo lugar, un 28,7% logra un nivel bajo, y por último un 10,7% realiza Actividad Física intensa. Concluyendo que los estudiantes en su mayoría muestran un moderado nivel de Actividad Física y no entran al rango recomendado de Actividad Física de la OMS.

Caballa et al. (2018) en su investigación “Nivel de física en estudiantes de ingeniería electrónica de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2015” del cual el objetivo principal fue determinar el nivel de actividad física en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Ciencias y Humanidades en un grupo de 187 estudiantes de Ingeniería Electrónica, usando como instrumento el Cuestionario Global de Actividad Física. Se obtuvo como resultado que el 79,1% de estudiantes realizan un alto nivel de actividad física, el 10,7% un nivel moderado y el 10,2 obtuvieron un nivel bajo. En la dimensión de trabajo y desplazamiento alcanzaron niveles altos de actividad física, mientras que en la dimensión tiempo libre alcanzaron un nivel moderado. En conclusión, los estudiantes tuvieron un predominio de nivel alto de actividad física.

### ***1.2.2 Antecedentes Internacionales***

Missiriya et al. (2021) en su trabajo de investigación “Índice de Masa Corporal, Práctica de Actividad Física y Estilo de Vida de los Estudiantes Durante el Encierro por COVID-19” cuyo objetivo general fue determinar los cambios significativos en el índice de masa corporal (IMC), la actividad física y el estilo de vida de los estudiantes, incluida la dieta,

el sueño y la salud mental antes y durante el confinamiento por la COVID-19 en un grupo de 628 estudiantes entre los 18 y 30 años de ambos sexos, utilizando el cuestionario de actividad física global (GPAQ), recordatorio dietético, índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI) y escala de estrés percibido (PSP). Los resultados fueron que el 32% incrementó su peso, el 22% perdió peso y el 46% la mantuvo durante el confinamiento, la actividad física disminuyó significativamente y aumentó el tiempo de sedentarismo, el tiempo total de sueño aumentó lo que también resultó estadísticamente significativo y hubo una asociación significativa entre el IMC durante el encierro con el nivel de los estudiantes y el tiempo dedicado a las redes sociales por día. En conclusión, la mitad de los estudiantes mantuvieron el mismo Índice de Masa Corporal durante el confinamiento, pero los estudiantes que aumentaron el Índice de Masa Corporal, se les asoció con factores físicos y de estilo de vida.

Díaz et al. (2020) en su investigación “Niveles de Actividad Física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al Covid-19” cuyo objetivo fue conocer los niveles de actividad física de los estudiantes universitarios de ambos sexos, mediante el cuestionario Internacional de Actividad Física versión corta (IPAQ) durante la pandemia del covid-19, en una muestra de 160 estudiantes universitarios de las regiones del General Libertador Bernardo O’Higgins, Metropolitana y Valparaíso de Chile. El estudio se realizó mediante el cuestionario IPAQ, respondiendo a las preguntas de forma directa, por teléfono y realizada por el mismo entrevistado. Los resultados marcaron que el 41% tienen un alto nivel de Actividad Física, el 30% un nivel moderado y el resto un nivel bajo, las mujeres mantienen una actividad física alta mientras que los varones se ubican en un nivel moderado a excepción del nivel bajo de actividad física en la que ambos lo practican. En conclusión, se confirma la primera hipótesis de que más del 50% de estudiantes de ambos sexos no alcanzan los niveles altos de actividad

física, se niega la 2da de que más del 50% de estudiantes de ambos sexos se encuentran en el nivel moderado de actividad física, de igual forma se niega la 3era hipótesis de que los varones alcanzan un nivel moderado de actividad física, y que las mujeres en su mayoría un bajo nivel de actividad física.

Concha et al. (2018) en su investigación “Caracterización de los patrones de actividad física en distintos grupos etarios chilenos” cuyo principal objetivo fue caracterizar los patrones de Actividad Física según grupos etarios y sexo en población chilena del cual se estudió a 5.293 participantes de la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2009-2010 en mayores de 18 años, utilizando el Cuestionario Global de Actividad Física en relación a la edad, dividiendo a la población en 8 grupos etarios. Como resultado se encontró que los patrones de Actividad Física en ambos sexos varían con la edad, quiere decir que, con el aumento de la edad, disminuye la práctica de la Actividad Física, mientras que en el comportamiento sedentario se reportó mayor tiempo sentado a las personas de 80 años a más en ambos sexos. En conclusión, la Actividad física se modifica con la edad y sexo en la población chilena.

## **1.3 Objetivos**

### ***1.3.1 Objetivo general***

Determinar el nivel de actividad física en un grupo de jóvenes de 18 a 35 años en una iglesia cristiana evangélica de San Miguel.

### ***1.3.2 Objetivos específicos***

- Conocer el nivel de actividad física en un grupo de jóvenes de 18 a 35 años en una iglesia cristiana evangélica de San Miguel, según la edad.
- Establecer el nivel de actividad física en un grupo de jóvenes de 18 a 35 años en una iglesia cristiana evangélica de San Miguel, según el género.
- Describir el nivel de actividad física en un grupo de jóvenes de 18 a 35 años en una iglesia cristiana evangélica de San Miguel, según la ocupación.
- Identificar el nivel de actividad física en un grupo de jóvenes de 18 a 35 años en una iglesia cristiana evangélica de San Miguel, según la conducta sedentaria.

#### **1.4 Justificación**

**JUSTIFICACIÓN TEÓRICA:** La presente investigación dará a conocer la influencia que tiene la actividad física en la vida personal, académica, laboral y social de los jóvenes

**JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA:** A partir de los resultados adquiridos, se genera conocimiento confiable y válido, por lo tanto, la investigación servirá de antecedente para investigaciones en la población de jóvenes cristianos de iglesias evangélicas del Perú.

**JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA:** Los resultados permitirán conocer la realidad de nuestros jóvenes cristianos e implicaría el promover la cultura de actividad física, crear estrategias para mejorar el estado de salud de los jóvenes a través de charlas y conversatorios bíblicos en la que se mencione la importancia de tener el templo del Espíritu Santo (cuerpo físico) en buena condición. Fomentaría la elaboración de protocolos de tratamiento en aquellos jóvenes de los cuáles su condición física no es la más adecuada y en general en todas las personas que quisieran mejorar su rendimiento físico.

#### **1.5 Hipótesis**

El estudio no presenta hipótesis puesto que es un estudio descriptivo observacional.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Bases Teóricas sobre el tema de investigación

#### 2.1.1 *Actividad Física*

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define “la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. (p.1)

La actividad física es el movimiento total, que conlleva, a que la persona desgaste una cantidad de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, poniendo en funcionamiento los grupos musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructuradas. (Roselli, 2018, como se citó en Gordillo, 2021)

Cintra y Balboa (2011, citado por Arenas, 2020) mencionan que la Actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado tiempo, aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

“Latinoamérica es la región del mundo con el mayor porcentaje de población con una actividad física insuficiente para mantenerse saludable, al alcanzar el 39% (OMS, 2018)” (EfeSalud, 2018, p.1)

“Bolivia, Haití y Perú son los países de Latinoamérica y el Caribe con más de diez millones de habitantes que no tenían datos al respecto (OMS, 2018)” (EfeSalud, 2018, p.1)

Según la OMS (2020) Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. (p.1)

Tarqui et al. (2017) encontraron que el 75.8% de aproximadamente del total de 11000 peruanos de entre 15 a 69 años obtuvieron en el estudio un nivel bajo de actividad física, el 21,3% nivel moderado y un 2,9% el nivel alto. (p.3).

## 2.1.2 *Efectos de La Actividad Física*

### 2.1.2.1 **Efectos Fisiológicos.**

#### **A. *Sistema Cardiorespiratorio.***

- ✓ Aumento del tamaño del corazón
- ✓ Incremento del Gasto cardiaco
- ✓ El corazón llega a frecuencias altas y llega a recuperarse rápidamente.
- ✓ Mejora de la circulación periférica
- ✓ Aumento de glóbulos rojos lo cual mejora la oxigenación.
- ✓ Aumento de la capacidad y ventilación pulmonar.

#### **B. *Aparato Locomotor.***

- ✓ Aumento de la masa muscular
- ✓ Mayor oxigenación muscular
- ✓ Fortalece la estructura ósea
- ✓ Mayor resistencia a la fatiga
- ✓ Mejora la movilidad articular
- ✓ Evita la atrofia y la obesidad

#### **C. *Sistema Nervioso***

- ✓ Mejora la coordinación neuromuscular
- ✓ Mejora la calidad y rapidez de los estímulos
- ✓ Se activan una mayor cantidad de unidades motoras.

(Navarro et al., 2010, p. 7)

#### **D. *Sistema Metabólico***

- ✓ Incremento en la secreción de hormonas que influyen en el

metabolismo.

- ✓ Disminución en la producción de lactatos
- ✓ Aumento del contenido de mioglobina.

#### **2.1.2.2 Efectos Psicológicos.**

- Mejora la estética corporal y postural
- Evita el estrés, la agresividad.
- Contribuye a la autoestima y espíritu de superación.
- Aporta estados de ánimo positivos y sensaciones placenteras.

#### **2.1.2.3 Efectos Sociales.**

- Contribuye a la integración social del individuo.
- Mejora la comunicación personal.
- Contribuye a la autonomía de la persona en su vida individual y social

(Navarro et al., 2010, p. 8)

### ***2.1.3. Recomendaciones de la OMS sobre la Actividad Física***

La OMS recomienda que el grupo etario de 18-60 años deberá realizar:

- Actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.

(OMS, 2020, p. 1)

- Deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante 2 o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud. (OMS,

2020, p. 1)

- Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) son beneficiosas para la salud. (OMS, 2020, p. 1)

#### **2.1.4 Medición de Actividad Física**

La actividad física se puede medir en equivalentes metabólicos o MET. Un MET es la energía consumida mientras se permanece sentado en estado de reposo. El valor MET de una actividad o un ejercicio se calcula en relación al reposo (World Confederation for Physical Therapy [WCPT], 2020, p. 1)

Los valores MET muestran la intensidad de una actividad. (WCPT, 2020, p. 1)

- Caminar: 3,3 MET.
- Actividad física moderada: 4 MET.
- Actividad física vigorosa: 8 MET.

(Ministerio de Salud et al., 2020, p. 11).

#### **2.1.5 Actividad física y Ejercicio Físico**

Ambos términos tienen definiciones distintas.

La actividad física es cualquier movimiento voluntario producido por los músculos y que tiene como consecuencia el gasto de energía. (Navarrete, 2016, p. 1)

El ejercicio es el aumento en la movilidad del cuerpo, pero es una actividad planeada y repetitiva con el fin de mejorar el funcionamiento del organismo. (Navarrete, 2016, p. 1)

El ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra. Asimismo, de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal. (Euroinnova, 2022, p. 1)

El ejercicio físico aglutina cinco ingredientes iniciales: Diseño, Planificación, Rutina, Durabilidad y Objetivo (Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física [ISAF], 2019, p. 1)

A partir de estas definiciones, debe entenderse que el término actividad física abarca el ejercicio, pero también, otras actividades que comprometen el movimiento corporal (Yacult, 2014, p. 1)

### **2.1.6 Sedentarismo**

La OMS (2002), definió el sedentarismo como "la poca agitación o movimiento". La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso. (Madrid Salud, 2018)

En la actualidad la conducta sedentaria cada vez es más fuerte en el mundo por obvias razones de la Pandemia sin distinción de grupo etario y género.

Se debe limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud (OMS, 2020, p. 5).

Un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud siguientes: mayor mortalidad por todas las causas, mortalidad cardiovascular y mortalidad por cáncer, e incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2 (OMS, 2020, p. 11).

La siguiente tabla es extraída de un trabajo de investigación de la cual presentan los niveles de Sedentarismo, en relación a tiempo sentado durante el día, teniendo en cuenta el Cuestionario Global de Actividad Física.

| Tiempo sentado al día  | Nivel de Sedentarismo |
|------------------------|-----------------------|
| IQ 4 ( $\leq 240$ min) | Bajo                  |
| IQ 2 y 3 (241-599 min) | Moderado              |
| IQ 1 ( $\geq 600$ min) | Alto                  |

Fuente: Farinola, Martín G.; Bazán, Nelio E. (2011) Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto. Revista Argentina de Cardiología, vol. 79

### 2.1.7 Iglesia cristiana evangélica de San Miguel

El Instituto Nacional de Estadística e Informática afirma lo siguiente:

De acuerdo con los resultados de los Censos Nacionales 2017, del total de la población de 12 a más años de edad, 17 millones 635 mil 339 (76,0%) personas profesan la religión católica, 3 millones 264 mil 819 (14,1%) la Evangélica, 1 millón 115 mil 872 (4,8%) cree en otra religión.

Comparado con los resultados del Censo de 2007, la población Evangélica aumentó en 25,3% (658 mil 764). (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2018, p. 4)

El Dr. Albert Benjamín Simpson formó la “Alianza Cristiana y Misionera” en 1897 con el propósito de obedecer el mandato del Señor Jesucristo (Iglesia Alianza Cristiana y Misionera, 2014). Hoy cuenta con 410 iglesias en todo el Perú, con aproximadamente 193,638 miembros a nivel nacional. (Alliance World Fellowship, 2020)

La iglesia ubicada en San Miguel es una de las sedes que conforma la Alianza y en la cual la investigación se centrará; las reuniones generales de celebración se realizan los días domingos, además de las reuniones de oración, de niños, adolescentes, jóvenes y jóvenes adultos. Las actividades durante el año que se realizan son congresos, conferencias, estudios bíblicos, movilizaciones, retiros, campamentos y mucho más.

Los días sábado se reúnen un grupo de jóvenes de 18-26 años, y otro grupo de jóvenes

adultos de 27-35 años en horas distintas para recibir la palabra de Dios en una reunión de celebración.

Este trabajo va dirigido a investigar y ubicar a los jóvenes de 18-35 años en los niveles bajo, medio y alto de actividad física.

### III. MÉTODO

#### 3.1 Tipo de investigación

Es un estudio descriptivo, de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de corte transversal.

Descriptivo: Busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice.

Enfoque cuantitativo: Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías.

Diseño no experimental: Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables.

Corte transversal: Investigaciones que recopilan datos en un momento único.

(Hernández, 2014, p. 154)

#### 3.2. Ámbito temporal y espacial

El estudio se realizó el año 2022 de manera virtual y presencial en las reuniones de jóvenes de la iglesia Alianza Cristiana y Misionera de San Miguel.

#### 3.3. Variables

- a. **Nivel de Actividad Física**  
**Tipo de Variable:** Cualitativa  
**Indicador:** Alta, moderado, bajo.
- b. **Ocupación**  
**Tipo de Variable:** Cualitativa  
**Indicador:** Trabajo, no trabajo.
- c. **Sexo**  
**Tipo de Variable:** Cualitativa  
**Indicador:** Masculino, Femenino.
- d. **Edad**  
**Tipo de Variable:** Cuantitativa  
**Indicador:** 18-35 años

**e. Conducta sedentaria****Tipo de variable:** Cuantitativa**Indicador:**  $\leq 300$  minutos, 301 – 600 minutos,  $\geq 601$  minutos

### 3.3.1 Operacionalización de la variable de estudio

| VARIABLE                         | DEFINICIÓN CONCEPTUAL  | DIMENSIONES        | INDICADORES   | INSTRUMENTO                                     | TIPO DE VARIABLE | ESCALA DE MEDICIÓN | VALOR FINAL   |
|----------------------------------|--|--------------------|---|---|------------------|--------------------|---|
| <b>Nivel de Actividad Física</b> | Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. (OMS, 2020) | -En el trabajo.    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-La exigencia del trabajo de modo intenso al menos por 10 minutos.</li> <li>-Días de trabajo intenso realizado por semana.</li> <li>-Tiempo utilizado en dicho trabajo intenso en un día.</li> <li>-La exigencia del trabajo de forma moderada.</li> <li>- Días de trabajo moderado realizado por semana.</li> <li>-Tiempo utilizado en dicho trabajo moderado en un día.</li> </ul> | Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ) | Cualitativa      | Ordinal            | <p><b>Alto</b><br/>3 o más días de actividad intensa y es <math>\geq</math> 1500 METs-minuto/semana o reporta 7 días de actividad intensa o moderada y supera los 3000 METs-minuto/semana.</p> <p><b>Moderado</b><br/>3 o más días de actividad intensa de 20 minutos por día, 5 o más días de actividad moderada y supera los 150 minutos semanal, o 5 o más días de actividad intensa o moderada y supera los 600 METs-minuto/semana.</p> <p><b>Bajo</b><br/>No</p> |
|                                  |  | -Para desplazarse. | <ul style="list-style-type: none"> <li>-La exigencia de desplazamientos al menos por 10 minutos.</li> <li>-Días de desplazamientos por semana.</li> <li>-Tiempo de desplazamiento en un día.</li> </ul>   |   |                  |                    |   |

|  |  |                     |  |  |              |          |  |
|--|--|---------------------|--|--|--------------|----------|--|
|  |  | -En el tiempo libre | <p>-La exigencia de actividad en tiempo libre de modo intenso al menos por 10 minutos.</p> <p>-Días de actividad en tiempo libre intenso realizado por semana.</p> <p>-Tiempo utilizado en dicha actividad de tiempo libre intenso en un día.</p> <p>-La exigencia de actividad de tiempo libre de forma moderada al menos por 10 minutos.</p> <p>- Días de actividad en tiempo libre moderado realizado por semana.</p> <p>-Tiempo utilizado en dicha actividad de tiempo libre moderado en un día.</p> |  |              |          | <p>cumple los criterios anteriores</p> <p>(OMS, 2012, como se citó en Chu et al, 2015)</p> |
|  |  | Conducta sedentaria | - tiempo que pasa sentado o recostado en un día típico.  |  | Cuantitativa | Discreta | <p>≤ 300 minutos</p> <p>301 – 600 minutos</p> <p>≥ 601 minutos</p>                         |

|                               |   |           |                |                                     |              |             |   |
|-------------------------------|---|-----------|----------------|-------------------------------------|--------------|-------------|---|
| <b>Jóvenes<br/>cristianos</b> | Población<br>perteneciente a<br>una iglesia<br>cristiana<br>evangélica de<br>San Miguel | Sexo      | Femenino       | Ficha de<br>recolección<br>de datos | cualitativa  | Nomi<br>nal | Personas con<br>edades de entre<br><br>18-22 años<br>23-27 años<br>28-35 años |
|                               |   |           | Masculino      |                                     |              |             |   |
|                               |   | Edad      | Años cumplidos |                                     | cuantitativa | De<br>razón |   |
|                               |   | Ocupación | Trabajo        |                                     | Cualitativa  | Nomi<br>nal |   |
|                               |   |           | No trabajo     |                                     |              |             |   |

### **3.4. Población y muestra**

#### **3.4.1 Población**

La población estuvo conformada por 88 jóvenes de 18-35 años congregantes de una iglesia cristiana evangélica de San Miguel en el año 2022.

#### **3.4.2 Muestra**

La muestra fue igual al número de la población que cumplió con los criterios de selección. Estuvo conformada por 72 jóvenes de 18-35 años congregantes de una iglesia cristiana evangélica San Miguel en el año 2022, que aceptaron firmar el consentimiento informado y participaron del cuestionario.

El tipo de muestreo a elegir fue el no probabilístico por conveniencia, esto es debido a que se incluyó a toda la población para ser evaluada.

#### **3.4.3 Criterios de inclusión**

- Jóvenes de 18-35 años pertenecientes a una iglesia cristiana evangélica de San Miguel de ambos sexos.
- Jóvenes que firmen el consentimiento informado.

#### **3.4.4. Criterios de exclusión**

- Jóvenes con alguna discapacidad física o mental.
- Jóvenes con algún implemento ortopédico.

### **3.5. Instrumentos**

Se utilizó como instrumento una ficha de evaluación estructurada en 2 partes:

1. El consentimiento Informado, los datos generales del investigado con ítems como el género, edad, si trabajan o no trabajan.

2. Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ), desarrollado por la OMS y recopila información sobre la participación en la actividad física y sobre el comportamiento sedentario en tres marcos de 16 preguntas (En el trabajo, al desplazarse y en el tiempo libre).

Además de una pregunta de comportamiento sedentario. (OMS, 2018, p. 2)

Los MET (equivalentes metabólicos) se usan comúnmente para expresar la intensidad de las actividades físicas y también se usan para el análisis de los datos del GPAQ. (World Health Organization Global [WHO], 2019, p. 3)

El GPAQ presenta los siguientes criterios de clasificación:

- **Alto:** cuando reporta tres o más días en los que realiza actividad física intensa y además alcanza o supera los 1500 METs-minuto/semana; o siete o más días de actividad física intensa o moderada y además alcanza o supera los 3000 METs-minuto/semana.
- **Moderado:** Cuando reporta tres o más días de actividad intensa de al menos 20 minutos por día; cuando reporta cinco o más días de actividad física moderada y ésta sea mayor o igual a 150 minutos semanales; o cuando reporta cinco o más días de actividad física intensa o moderada y además alcanza o supera los 600 METs-minuto/semana.
- **Bajo:** Una persona que no cumple con ninguno de los criterios mencionados anteriormente.

(OMS, 2012, como se citó en Chu et al, 2015)

El GPAQ se evaluó previamente en términos de su validez y confiabilidad en un estudio de nueve países implementado por Bull et al., en 2009, y se validó más recientemente en adultos de Malasia, Vietnam y Estados Unidos. (Bull et al., 2012, como se citó en Claire et al.,2014)

La validez y fiabilidad del GPAQ ha sido estudiada en poblaciones de diversas nacionalidades y ha resultado ser similar al de otros cuestionarios con gran validez. (Elezebeth et al., 2016 como se citó en Castillo, 2017)

### 3.6. Procedimientos

- Se solicitó el permiso a una iglesia cristiana evangélica ubicada en el distrito de San

Miguel, se conversó con el líder encargado de los jóvenes para la respectiva orientación respecto a la recolección de datos y aplicación de los cuestionarios ya validados en los Jóvenes de 18-35 años de edad, congregados en dicha iglesia.

- Se aplicó el cuestionario de forma presencial en la que se incluyeron los datos del joven, Consentimiento Informado y el Cuestionario Global de Actividad Física.
- Los datos se recogieron y se procesaron.

### **3.7. Análisis de datos**

En el análisis estadístico de la tesis: “Actividad física en un grupo de jóvenes de 18 a 35 años en una iglesia cristiana evangélica de San Miguel” para medir el nivel de actividad física se utilizó el instrumento Cuestionario Mundial de Actividad Física.

Para medir los datos descriptivos se utilizó el programa Microsoft Excel 2019 para medir las frecuencias absolutas y relativas.

Para medir los datos analíticos se utilizó tablas de contingencia con la prueba no paramétrica Chi cuadrado ( $X^2$ ) a través del programa *SPSS 26*.

Se utilizó la correlación Rho de Spearman porque sirve para medir el grado de relación de 2 variables ordinales.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1**  
*Características sociodemográficas*

|                  |            | n  | %    |
|------------------|------------|----|------|
| <b>Edad</b>      | 18-22 años | 26 | 36.1 |
|                  | 23-27 años | 14 | 19.4 |
|                  | 28-35 años | 32 | 44.4 |
| <b>Género</b>    | Masculino  | 40 | 55.6 |
|                  | Femenino   | 32 | 44.4 |
| <b>Ocupación</b> | Trabajo    | 50 | 69.4 |
|                  | No Trabajo | 22 | 30.6 |
| <b>Total</b>     |            | 72 | 100  |

**Nota:** La categoría 28-35 años correspondió a 32 (44,4%), siendo el grupo poblacional predominante. Respecto al género, el masculino obtuvo un 55%. En ocupación, las personas que trabajan representan un 69,4% y las que no trabajan un 30,6%, siendo predominante las personas que trabajan.

**Tabla 2**  
*Frecuencia del nivel de actividad física*

| Nivel de actividad física | N  | %    |
|---------------------------|----|------|
| Bajo                      | 13 | 18.1 |
| Moderado                  | 15 | 20.8 |
| Alto                      | 44 | 61.1 |
| <b>Total</b>              | 72 | 100  |

**Nota:** El 61,1 % tiene un nivel alto de actividad física, siendo este el grupo preponderante.

**Tabla 3***Nivel de actividad física y la edad.*

|                           | 18-22 años |      | 23-27 años |      | 28-35 años |      | P     |
|---------------------------|------------|------|------------|------|------------|------|-------|
|                           | n          | %    | n          | %    | n          | %    |       |
| <b>Nivel de activ. F.</b> |            |      |            |      |            |      |       |
| Bajo                      | 2          | 7.7  | 2          | 14.3 | 9          | 28.1 | 0.294 |
| Moderado                  | 5          | 19.2 | 4          | 28.6 | 6          | 18.8 |       |
| Alto                      | 19         | 73.1 | 8          | 57.1 | 17         | 53.1 |       |
| <b>Total</b>              | 26         | 100  | 14         | 100  | 32         | 100  |       |

**Nota:** Las personas de entre 18-22 años, presentaron un nivel alto de actividad física (73,1%).

Las personas de entre 23-27 años, presentaron un nivel alto de actividad física (57,1%) y las personas de entre 28-35 años, presentaron un nivel alto de actividad física (53,1%).

En conclusión, los 3 rangos de edades tienen un alto nivel de actividad física. Y aplicando la prueba no paramétrica chi cuadrado se obtuvo un p valor de 0.294, siendo esta no significativa.

**Tabla 4***Nivel de actividad física y género*

|                                  |              | Género   |     |           |     | P     |
|----------------------------------|--------------|----------|-----|-----------|-----|-------|
|                                  |              | Femenino |     | Masculino |     |       |
|                                  |              | N        | %   | N         | %   |       |
|                                  | Bajo         | 5        | 16  | 8         | 20  | 0.390 |
| <b>Nivel de actividad física</b> | Moderado     | 9        | 28  | 6         | 15  |       |
|                                  | Alto         | 18       | 56  | 26        | 65  |       |
|                                  | <b>Total</b> | 32       | 100 | 40        | 100 |       |

**Nota:** En el género femenino un 56% presentó un nivel alto de actividad física, y un 16% presentó nivel bajo. Respecto al género masculino, el 65% presentó nivel alto de actividad

física y el 20% presentó nivel bajo. En conclusión, ambos géneros tienen un alto nivel de actividad física. Y aplicando la prueba no paramétrica chi cuadrado se obtuvo un p valor de 0.390, siendo esta no significativa.

**Tabla 5**  
*Nivel de actividad física y ocupación*

|                                  |              | Ocupación |     |             |      | P     |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----|-------------|------|-------|
|                                  |              | Trabajan  |     | No trabajan |      |       |
|                                  |              | N         | %   | N           | %    |       |
| <b>Nivel de actividad física</b> | Bajo         | 10        | 20  | 3           | 13.6 | 0.806 |
|                                  | Moderado     | 10        | 20  | 5           | 22.7 |       |
|                                  | Alto         | 30        | 60  | 14          | 63.6 |       |
|                                  | <b>Total</b> | 50        | 100 | 22          | 100  |       |

**Nota:** Las personas que trabajan presentaron un nivel alto de actividad física (60%), y un nivel bajo (20%). Las personas que no trabajan presentaron un nivel alto de actividad física (63,6%) y un nivel bajo (13,6%). En conclusión, las personas que trabajan y no trabajan tienen un nivel alto de actividad física. Y aplicando la prueba no paramétrica chi cuadrado se obtuvo un p valor de 0.806, siendo esta no significativa.

**Tabla 6***Nivel de actividad física y conducta sedentaria*

|                     | ≤ 300 |      | 301 - 600 |      | ≥ 601 |     | P     |
|---------------------|-------|------|-----------|------|-------|-----|-------|
|                     | n     | %    | n         | %    | n     | %   |       |
| <b>N. actividad</b> |       |      |           |      |       |     |       |
| Bajo                | 3     | 10.7 | 7         | 17.9 | 3     | 60  |       |
| Moderado            | 3     | 10.7 | 11        | 28.2 | 1     | 20  | 0.024 |
| Alto                | 22    | 78.6 | 21        | 53.8 | 1     | 20  |       |
| <b>Total</b>        | 28    | 100  | 39        | 100  | 5     | 100 |       |

**Nota:** Las personas con actitud sedentaria menor o igual a 300 minutos en un día típico, presentaron un nivel alto de actividad física (78,6%) y un (10,7%) nivel bajo. Las personas con actitud sedentaria entre 301 a 600 minutos en un día típico, presentaron un nivel alto de actividad física (53,8%), y un (17,9%) nivel bajo. Las personas con actitud sedentaria mayor o igual a 601 minutos en un día típico, presentaron un nivel alto de actividad física (20%), y un (60%) nivel bajo.

En conclusión, las personas con mayor actitud sedentaria presentaron un nivel bajo de actividad física. Y aplicando la prueba no paramétrica chi cuadrado se obtuvo un p valor de 0.024, siendo esta significativa.

**Tabla 7***Correlación entre nivel de actividad física y conducta sedentaria*

|                        |                            | Nivel de actividad física   |         |
|------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------|
| <i>Rho de Spearman</i> | <b>Conducta sedentaria</b> | Coefficiente de correlación | -,324** |
|                        |                            | Sig. (bilateral)            | 0.005   |
|                        |                            | N                           | 72      |

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

**Nota:** Entre el nivel de actividad física y conducta sedentaria existe una correlación

significativa ( $p=0.005$ ), siendo la correlación débil e inversa. Donde se puede concluir que, a menor nivel de actividad física, mayor conducta sedentaria.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Investigaciones de esta temática reportan estudios cuyas muestras corresponden a estudiantes universitarios, la presente investigación se ha realizado tomando como muestra grupos particulares específicamente asistentes de una iglesia cristiana evangélica.

En cuanto a la variable actividad física, se obtuvo como resultado, un alto nivel (61,1%), un nivel moderado (20,8%) y un nivel bajo (18,1%).

Este resultado coincide con los hallazgos de Caballa et al. (2018) en su investigación “Nivel de física en estudiantes de ingeniería electrónica de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2015”, al obtener un 79,1% de alto nivel de actividad física. Se encuentran semejanzas parciales en los resultados de Nina (2018) en su trabajo de investigación “La práctica de Actividad Física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2017”, en que obtiene un nivel moderado de actividad física (60, 7%). Los resultados discrepan con lo encontrado por Zapata (2021) en su tesis titulada “Nivel de actividad física en estudiantes de Tecnología Médica del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-2020”, al obtener un nivel bajo de actividad física (54%). Igualmente, el resultado no se relaciona con lo encontrado por Rodríguez (2019) en su tesis “Actividad Física en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2018”, donde obtiene que el 60,9% de estudiantes presentan un nivel bajo de actividad física.

En cuanto al género, el porcentaje de varones corresponde a 65%, y el de mujeres a 56%, alcanzando un nivel alto de actividad física. Este resultado difiere del estudio de Díaz et al. (2020) “Niveles de Actividad Física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al Covid-19”, en que los valores alcanzaron un nivel moderado en varones y un nivel bajo en mujeres.

En relación a la edad, las personas de entre 18-35 años presentaron un nivel alto de actividad física, resultado que difiere con lo encontrado por Rodríguez (2019) que en un grupo etario de 16 a 26 años el nivel de actividad física preponderante fue bajo.

En la presente investigación, la actividad física no se relacionó significativamente con la edad ( $p=0.294$ ), género ( $p=0.390$ ) y ocupación ( $p=0.806$ ), sin embargo, se relacionó significativamente con la conducta sedentaria ( $p=0.024$ ).

La asociación entre actividad física y edad coincide con lo encontrado por Huayna (2021) en su investigación “Actitud y nivel de Actividad Física en estudiantes de Terapia Física y rehabilitación UNFV 2019”, igualmente con Rodríguez. (2019) donde no se encuentra una relación significativa con la edad, pero sí se contradice con los resultados de Concha et al. (2018) en su investigación “Caracterización de los patrones de actividad física en distintos grupos etarios chilenos” donde hay significancias con la edad.

La asociación entre actividad física y género coincide con los estudios de Missiriya et al. (2021) en su trabajo de investigación “Índice de Masa Corporal, Práctica de Actividad Física y Estilo de Vida de los Estudiantes Durante el Encierro por COVID-19” y Zapata (2021) donde no se encuentra una relación significativa con el género, encontrando discrepancias con los resultados de Concha et al. (2018) y Huayna (2021)

La asociación entre actividad física y conducta sedentaria fue significativa ( $p=0.005$ ), resultado que coincide con Missiriya et al. (2021), Zapata (2021) y Escobar (2019)

## VI. CONCLUSIONES

- 6.1 El nivel de actividad física en un grupo de jóvenes de 18 a 35 años en una iglesia cristiana evangélica de San Miguel fue de nivel alto.
- 6.2 El nivel de actividad física en el grupo de edad de 18-22 años fue de nivel alto, igualmente el grupo de 23-27 años alcanzó un nivel alto, así como el grupo de edad de 28-35 años; no encontrándose relación significativa entre actividad física y edad.
- 6.3 Según el género, se halló que el masculino obtuvo un nivel alto de actividad física al igual que el femenino; no encontrándose relación significativa entre actividad física y género.
- 6.4 Según la ocupación, las personas que trabajan y no trabajan alcanzaron un nivel alto de actividad física; no encontrándose relación significativa entre actividad física y ocupación.
- 6.5 Con respecto a la conducta sedentaria, se obtuvo que, a menor nivel de actividad física, mayor conducta sedentaria; encontrándose asociación significativa entre el nivel de actividad física y la conducta sedentaria ( $p=0.024$ ).

## VII. RECOMENDACIONES

- 7.1 Se recomienda mantener el hábito de actividad física y que se extienda a todos los grupos de edades que asisten a la Iglesia Alianza Cristiana y Misionera.
- 7.2 Concientizar la práctica de la Actividad Física en los jóvenes estudiantes, trabajadores, asistentes a centros religiosos mediante actividades atractivas relacionadas a cada contexto que les rodee, incluyendo su hogar.
- 7.3 Incentivar actividades recreativas-competitivas en el que participen tanto varones como mujeres de acuerdo a las capacidades funcionales de cada género.
- 7.4 Promover las pausas activas en las actividades propuestas por la iglesia cristiana, sensibilizando su práctica en universidades, centros laborales, etc. Fomentar la cultura de movimiento.
- 7.5 Se propone como una actividad más de la iglesia, la organización de talleres de terapia física donde se evalúe el nivel de actividad física utilizando un instrumento avalado por la OMS, el Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ) a los congregantes de la iglesia.
- 7.6 Se recomienda liderar por parte de la iglesia estudios experimentales de actividad física en los distintos grupos etarios para evitar los altos grados de sedentarismo, con consecuencias biopsicosociales.

## VIII. REFERENCIAS

Alliance World Fellowship (2020) *Iglesia Alianza Cristiana y Misionera del Perú*.

<https://awf.world/country-description/peru/>

Arenas, B. (2020) *Factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería en una universidad pública – 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de Tesis Digitales.

<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/15497/Arenascb.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Caballa, Y., Chávez, Z. y Fernández, S. (2018) *Nivel de física en estudiantes de ingeniería electrónica de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2015*. [Tesis de pregrado, Universidad de Ciencias y Humanidades]. Repositorio UCH.

[https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/265/Caballa\\_YY\\_Chavez\\_ZL\\_Fernandez\\_SP\\_tesis\\_enfermeria\\_2018.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/265/Caballa_YY_Chavez_ZL_Fernandez_SP_tesis_enfermeria_2018.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

CPI. (diciembre 2021) *Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable*.

<http://appweb.ipd.gob.pe/victoria/web/archivo/Encuesta.pdf>

Castillo, S. (2017) *Relación entre Actividad Física y Porcentaje de grasa corporal, Dirección Distrital de Educación 11D01 Loja, 2016*. [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]

<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27240/1/Proyecto%20de%20Investigación.pdf>

Chu, A., Ng, S., Koh, D. y Müller-Riemenschneider, F. (2015). Reliability and Validity of the Self- and Interviewer-Administered Versions of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). *PLoS ONE*, 10(9), e0136944.

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0136944>

- Cleland, C., Hunter, R., Kee, F., Cupples, M., Sallis, J. y Tully, M. (2014) Validity of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) in assessing levels and change in moderate-vigorous physical activity and sedentary behaviour. *Biomedcentral*, 1255 (2014). <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-1255#CR29>
- Concha, Y., Garrido, A. y Petermann, F. (2018). Caracterización de los patrones de actividad física en distintos grupos etarios chilenos. *Nutrición Hospitalaria*, 36(1). <https://www.redalyc.org/journal/3092/309260651023/>
- Díaz, D., Péndola, V., Orellana, R. y Zúñiga, T. (2020). *Niveles de Actividad Física en estudiantes universitarios durante la Pandemia asociada al Covid-19*. [Tesis de pregrado, Universidad Andrés Bello]. Repositorio UNAB. [https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/17727/a131229\\_Diaz\\_D\\_Niveles\\_de\\_actividad\\_fisica\\_en\\_estudiantes\\_2020\\_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/17727/a131229_Diaz_D_Niveles_de_actividad_fisica_en_estudiantes_2020_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- EfeSalud. (6 de septiembre de 2018) OMS: una cuarta parte de la población mundial realiza actividad física insuficiente. <https://www.efesalud.com/actividad-fisica-insuficiente-oms/>
- Escobar, M. (2016). *Determinar la relación en la actividad física y el porcentaje de grasa corporal, en la aplicación del GPAQ y Plicometría en Docentes de la USP-Filial Piura 2016*. [Tesis de pregrado, Universidad San Pedro] Repositorio Institucional USP. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/12049>
- Euroinnova. (2022) Diferencia entre ejercicio físico y actividad física. Extraído de: <https://www.euroinnova.pe/blog/diferencia-entre-ejercicio-fisico-y-actividad-fisica>

Gordillo, W. (2021) *Relación entre la Actividad Física y la Calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa Talent School, Cercado Arequipa-2019*. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio de la UNSA.  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12590/SEgoviwr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, R. (2014) *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.). McGraw-Hill.  
<https://www.esup.edu.pe/wpcontent/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20BaptistaMetodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Huayna, M. (2021) *Actitud y nivel de Actividad Física en estudiantes de Terapia Física y rehabilitación UNFV 2019*. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio UNFV.  
<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4626/HUAYNA%20VICARDO%20MELISSA%20-%20TITULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Iglesia Alianza Cristiana y Misionera (2014) Historia, el inicio del camino. Extraído de:  
<https://www.iacymperu.org/nosotros/historia>

Instituto de Ciencias de La Salud y la Actividad Física (23 de enero del 2019) Diferencias entre Actividad Física y Ejercicio Físico. ISAF. <https://blog.institutoisaf.es/que-diferencia-hay-entre-actividad-fisica-ejercicio-fisico-y-deporte>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018) INEI Difunde Base De Datos de los Censos Nacionales 2017 y el Perfil Sociodemográfico del Perú. Extraído de:  
[http://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n-155-2018-inei\\_1.pdf](http://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n-155-2018-inei_1.pdf)

Madrid Salud (8 de enero del 2018) Sedentarismo y Salud.

<https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>

MINSA, INS y CENAN (2020) Actividad Física de adultos de 18 a 59 años -VIANEV 2017–2018. [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala\\_nutricional/sala\\_3/informe\\_tecnico\\_actividad\\_fisica\\_adultos\\_18\\_59\\_anos\\_vianev\\_2017\\_2018\\_b.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_tecnico_actividad_fisica_adultos_18_59_anos_vianev_2017_2018_b.pdf)

Missiriya, S., Jafar, N., Mary, M. y Mohammad, H. (2021) Índice de Masa Corporal, Práctica de Actividad Física y Estilo de Vida de los Estudiantes Durante el Encierro por COVID-19. *J. Multidiscip Healthc*, 14, 1901–1910.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8311005/>

Navarrete, H. (2016) ¿Por qué debemos distinguir entre Actividad Física y Ejercicio Físico?

Extraído de: <https://enlinea.santotomas.cl/blog-expertos/debemos-distinguir-actividad-fisica-ejercicio>

[fisico/#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier,mejorar%20el%20funcionamiento%20del%20organismo.](https://enlinea.santotomas.cl/blog-expertos/debemos-distinguir-actividad-fisica-ejercicio/#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier,mejorar%20el%20funcionamiento%20del%20organismo.)

Navarro, M., Ruiz, J., Brito, E. y Navarro, R. (2010) Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y la calidad de vida.

*Canarias Medica y Quirúrgica*. pp.7-8

[https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/5866/1/0514198\\_00021\\_0001.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/5866/1/0514198_00021_0001.pdf)

Nina, F. (2018). *La práctica de Actividad Física en los estudiantes de La Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano] Repositorio Institucional UNA-PUNO.

[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8012/Nina\\_Zamata\\_Fredy\\_Rosell.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8012/Nina_Zamata_Fredy_Rosell.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

OMS (26 de noviembre del 2020) Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

OMS (2020) Directrices de la OMS sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

OMS (2018) Cuestionario Mundial sobre Actividad Física. Departamento de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud.

<https://www.enbuenaedad.es/sites/default/files/2018->

[04/Cuestionario%20Mundial%20sobre%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf](https://www.enbuenaedad.es/sites/default/files/2018-04/Cuestionario%20Mundial%20sobre%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf)

Organización Panamericana de la Salud. (2022). Actividad Física.

<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Peral, F. y Robles, M. (2017) Estilos Y Hábitos De Vida.

<https://transparencia.cadiz.es/wp-content/uploads/2017/07/7-Estilos-y>

[ha%CC%81bitos-de-vida.pdf](https://transparencia.cadiz.es/wp-content/uploads/2017/07/7-Estilos-y-ha%CC%81bitos-de-vida.pdf)

Rodríguez, F. (2019) *Actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV.

<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3761>

Tarqui, C., Álvarez, D. y Espinoza, P. (2017) Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. *Revista Nutrición Clínica y Dietética*

*Hospitalaria*, 37(4), pp. 108-115. <https://revista.nutricion.org/PDF/TARQUIMA.pdf>

World Confederation for Physical Therapy (2020) ¿Cómo medir la actividad física?

<https://world.physio/sites/default/files/2020->

[05/MeasuringPhysicalActivity\\_infographic\\_A4\\_FINAL\\_Spanish.pdf](https://world.physio/sites/default/files/2020-05/MeasuringPhysicalActivity_infographic_A4_FINAL_Spanish.pdf)

World Health Organization Global (2019) Physical Activity Questionnaire. <https://lh->

[src.pnu.edu.sa/wp-content/uploads/2019/04/Global-Physical-Activity-](https://lh-src.pnu.edu.sa/wp-content/uploads/2019/04/Global-Physical-Activity-)

[Questionnaire-GPAQ.pdf](https://lh-src.pnu.edu.sa/wp-content/uploads/2019/04/Global-Physical-Activity-Questionnaire-GPAQ.pdf)

Yacult. (2014) ¿Cuál es la diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte?

<https://www.yakult.com.mx/2014/07/25/cual-es-la-diferencia-entre-actividad-fisica-ejercicio-y-deporte/>

*Zapata, V. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes de Tecnología Médica del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-2020. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].*

Repositorio de Tesis Digitales. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/17122>

## IX. ANEXOS

### Anexo A: Consentimiento Informado

#### **Formato de Consentimiento Informado**

Se le pide su apoyo para la realización de la tesis propuesta por Aleska Dávila Matías, fisioterapeuta egresada y bachiller de la Universidad Nacional Federico Villarreal. La investigación se titula "**Actividad física en un grupo de jóvenes de 18 a 35 años en una Iglesia Cristiana Evangélica de San Miguel**" siendo su objetivo determinar el nivel de Actividad física en un grupo de jóvenes de 18-35 años de una Iglesia Cristiana Evangélica de San Miguel.

Si acepta participar, se le solicitará responder una serie de preguntas q no tomará más de 10 minutos, la información extraída será únicamente utilizada para la investigación.

La encuesta no genera ningún tipo de gasto, si tiene alguna consulta no dude en formularla al siguiente número: 997434090.

- Acepto participar voluntariamente en esta investigación, declaro haber sido informado(a) del objetivo de investigación.

Acepto       No Acepto

- **Correo electrónico**.....
- **Nombres y Apellidos**.....
- **DNI**.....

**Firma** .....

## Anexo B: Datos generales y Cuestionario Mundial de Actividad Física

**Nivel de Actividad Física**• **Datos Personales**

Nombre.....

Edad    18     19     20     21     22     23     24     25     26

          27     28     29     30     31     32     33     34     35

Sexo    M     F Ocupación    Trabajo     Estudio     Ambos     N.A • **Cuestionario Mundial de Actividad Física**

A continuación, voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas, aunque no se considere una persona activa.

Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo remunerado o no, en los estudios, manteniendo el hogar, en busca de trabajo u otros ejemplos. En estas preguntas, las "**ACTIVIDADES FÍSICAS INTENSAS**" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "**ACTIVIDADES FÍSICAS DE INTENSIDAD MODERADA**" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

**En el estudio o Trabajo:**

1. ¿Exige su estudio o trabajo una **actividad física intensa** que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?

**Respuesta:**

- a. Sí
- b. No        Si la respuesta es No, saltar a la pregunta 4

2. En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted **actividades físicas intensas** en su trabajo o estudios?

**Respuesta:**Número de días:

3. En uno de esos días en los que realiza **actividades físicas intensas**, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

**Respuesta:**

Horas: minutos

|     |  |   |      |  |
|-----|--|---|------|--|
|     |  | : |      |  |
| hrs |  |   | mins |  |

4. ¿Exige su trabajo o estudios una **actividad de intensidad moderada** que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?

**Respuesta:**

a. Sí

b. No Si la respuesta es No, saltar a la pregunta 7

5. En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted **actividades de intensidad moderada** en su trabajo?

**Respuesta:**

Número de días:

6. En uno de esos días en los que realiza **actividades físicas de intensidad moderada**, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

**Respuesta:**

Horas: minutos

|     |  |   |      |  |
|-----|--|---|------|--|
|     |  | : |      |  |
| hrs |  |   | mins |  |

**Para desplazarse:**

En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado.

Ahora me gustaría saber **cómo se desplaza de un sitio a otro**. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, a la iglesia [insertar otros ejemplos si es necesario]

7. ¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

**Respuesta:**

a. Sí

b. No Si la respuesta es No, saltar a la pregunta 10

8. En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

**Respuesta:**

Número de días:

9. En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?

**Respuesta:**

Horas: minutos

|     |  |   |      |  |
|-----|--|---|------|--|
|     |  | : |      |  |
| hrs |  |   | mins |  |

**En el tiempo libre:**

Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría **tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre**.

- 10.** ¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness **intensos** que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?

**Respuesta:**

a. Sí

b. No Si la respuesta es No, saltar a la pregunta 13

- 11.** En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness **intensos** en su tiempo libre?

**Respuesta:**Número de días: 

- 12.** En uno de esos días en los que practica deportes/fitness **intensos**, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

**Respuesta:**

Horas: minutos

|     |  |   |      |  |
|-----|--|---|------|--|
|     |  | : |      |  |
| hrs |  |   | mins |  |

**SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.**

- 13.** ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de **intensidad moderada** que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos?

**Respuesta:**

a. Sí

b. No Si la respuesta es No, saltar a la pregunta 16

- 14.** En una semana típica, ¿cuántos días practica usted **actividades físicas de intensidad moderada** en su tiempo libre?

**Respuesta:**

Número de días:

15. En uno de esos días en los que practica **actividades físicas de intensidad moderada**, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

**Respuesta:**

Horas: minutos

:   
hrs mins

**Comportamiento sedentario:**

La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar **sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos**. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasando durmiendo

16. - ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?

**Respuesta:**

Horas: minutos

:   
hrs mins

## Anexo C: Carta de autorización de la Iglesia Alianza Cristiana y Misionera de San Miguel


**IGLESIA  
ALIANZA CRISTIANA  
Y MISIONERA** *San Miguel*

0.0112 – ACYM.SM/2022

Lima, Setiembre de 2022

Srta.  
**ALESKA ASHEERE DAVILA MATIAS**  
 Presente.-  
 De mi consideración

En respuesta a su solicitud con referencia a la aplicación de instrumentos de evaluación a jóvenes seleccionados, para la realización de una tesis propuesta, a la Facultad de Tecnología médica, especialidad, Terapia y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

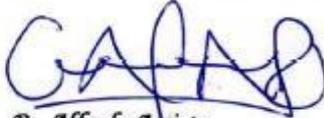
Se resolvió lo siguiente:

AUTORIZAR A UD. A REALIZAR DICHA INVESTIGACION, con la muestra de jóvenes solicitados, en los horarios y tiempos que sean necesarios, por lo cual se pondrá en contacto con el Pastor Alfredo Arrieta, para las coordinaciones del caso.

Atentamente.




**Rev. Gustavo Chiang Lay Sun**  
 Pastor Titular



**Ps. Alfredo Arrieta**  
 Ministerio de Jóvenes

GCM/yc

Av. La Marina 2500  
 San Miguel  
 Telf. (511) 6209346  
 6209347  
 iacym.sm@gmail.com