



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA PANDEMIA DEL COVID-19 Y ACTIVIDAD
FÍSICA EN INTERNOS DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
FEDERICO VILLARREAL, 2022

Línea de investigación:
Salud pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

Autora:

Machuca Carrera, Gianella Antuaneth

Asesor:

Vílchez Dávila, Walter
(ORCID:0000-0001-5313-5484)

Jurado:

D' Arrigo Huapaya, Guadalupe
López Gabriel, Julia
Loza Felix, Antonio

Lima - Perú

2023

MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA PANDEMIA DEL COVID-19 Y ACTIVIDAD FÍSICA EN INTERNOS DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%

INDICE DE SIMILITUD

11%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	www.minsalud.gov.co Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1%
7	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1%



Universidad Nacional
Federico Villarreal



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

**MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA PANDEMIA DEL COVID-19 Y ACTIVIDAD
FÍSICA EN INTERNOS DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
FEDERICO VILLARREAL, 2022**

Línea de investigación: Salud Pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

Autora:

Machuca Carrera, Gianella Antuaneth

Asesor:

Vílchez Dávila, Walter
(ORCID:0000-0001-5313-5484)

Jurado:

D' Arrigo Huapaya, Guadalupe
López Gabriel Julia
Loza Felix Antonio

Lima – Perú

2023

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi abuela Adriana Eudosia Carrera Chávez, quien es mi motor y soporte de vida que gracias a su apoyo incondicional y constante incentivo a lo largo de todos los años, los cuales me permitieron culminar mi meta de ser un gran profesional.

Agradecimientos

A Dios, quien guía mis pasos y culminar una etapa profesional.

A mis padres amados Eva y Otto por su ayuda y motivación.

A mi hermano José por proporcionarme fortaleza de salir adelante.

A mi familia Machuca, por siempre darme las fuerzas de seguir adelante.

A Neyer Poma y familia, por su apoyo incondicional.

A mi estimado asesor, Dr. Walter Vílchez Dávila y profesores de la UNFV, por sus conocimientos compartidos y brindarme la disposición de estar presentes en todo momento.

INDICE

Dedicatoria.....	2
Agradecimientos	3
INDICE.....	4
Índice de Tablas	6
Índice de Figuras.....	8
RESUMEN	9
ABSTRACT.....	10
I. INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Descripción y formulación del problema.....	11
1.1.1. <i>Formulación del problema general</i>	14
1.1.2. <i>Formulación de problemas específicos</i>	15
1.2. Antecedentes	15
1.2.1. <i>Antecedentes internacionales</i>	15
1.2.2. <i>Antecedentes nacionales</i>	20
1.3. Objetivos.....	27
1.3.1. <i>Objetivo General</i>	27
1.3.2. <i>Objetivos Específicos</i>	28
1.4. Justificación	28
1.4.1. <i>Justificación Teórica</i>	28
1.4.2. <i>Justificación Práctica</i>	29
1.4.3. <i>Justificación Metodológica</i>	29
1.4.4. <i>Justificación Económica social</i>	30
1.5. Hipótesis	31
2. MARCO TEÓRICO	32
2.3. Bases Teóricas sobre el tema de investigación	32
III. MÉTODO	40
3.1. Tipo y diseño de investigación	40
3.2. Ámbito temporal y espacial	41
3.3. Variables	41
3.4. Población y muestra.....	41

3.5. Criterios.....	41
3.5.1. Criterio de inclusión.....	41
3.5.2. Criterios de exclusión.....	41
3.6. Instrumentos.....	42
3.7. Procedimientos.....	43
3.8. Análisis de datos.....	43
3.9. Consideración de ética.....	44
IV. RESULTADOS.....	46
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	61
VI. CONCLUSIONES.....	66
VII. RECOMENDACIONES.....	67
VIII. REFERENCIAS.....	69
IX. ANEXOS.....	78
Anexo A: Cuestionario sobre información personal del encuestado y prácticas realizadas para la prevención de la Pandemia del COVID-19.....	78
Anexo B: Cuestionario Medidas Preventivas de la Pandemia del COVID-19.....	81
Anexo C: Cuestionario internacional de actividad física.....	83
Anexo D: Consentimiento informado para los internos.....	85
Anexo E: Operacionalización de las variables.....	86
Anexo F: Prueba de contraste de hipótesis.....	87
Anexo G: Matriz de consistencia.....	88
Anexo H: Identificación del Juez N°1.....	90
Anexo I: Identificación del Juez N°2.....	91
Anexo J: Identificación del Juez N°3.....	92
Anexo K: Identificación del Juez N°4.....	93
Anexo L: Identificación del Juez N°5.....	94
Anexo M: Tablas.....	95

Índice de Tablas

Tabla 1. Frecuencia y porcentaje de intervalos de edades de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022.....	95
Tabla 2. Frecuencia y porcentaje de sexo de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022	95
Tabla 3. Frecuencia y porcentaje de las DIRIS con el distrito de residencia de los internos de Nutricion de la UNFV,2022.....	96
Tabla 4. Frecuencia y porcentaje de los materiales para el lavado de manos de los internos de Nutrición de la UNFV,2022.....	96
Tabla 5. Frecuencia y porcentaje del tiempo de lavado de manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022.....	97
Tabla 6. Frecuencia y porcentaje de veces al día de lavado de manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022	97
Tabla 7. Frecuencia y porcentaje de concentración de alcohol para desinfectar las manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022	97
Tabla 8. Frecuencia y porcentaje del uso de las medidas caseras para la prevención del COVID-19 de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022.....	98
Tabla 9. Nivel de cumplimiento de medidas preventivas de la Pandemia del COVID-19 de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022	98
Tabla 10. Nivel de actividad física en los internos de Nutrición de la UNFV, 2022.....	99
Tabla 11. Nivel de cumplimiento de las medidas preventivas con el tipo de sexo en los internos de Nutrición de la UNFV, 2022	99
Tabla 12. Nivel de actividad física con el tipo de sexo en los internos de Nutrición de la UNFV,	

2022.....	99
Tabla 13. Nivel de cumplimiento de medidas preventivas con nivel de actividad física en los internos de Nutrición de la UNFV, 2022	100
Tabla 14. Porcentaje del nivel de cumplimiento de medidas preventivas con el tipo de Diris en que pertenecen los internos Nutrición de la UNFV, 2022	100

Índice de Figuras

Figura 1. Intervalos de edades de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022.....	46
Figura 2. Sexo de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022	47
Figura 3. Distrito donde residen los internos de Nutrición de la UNFV según DIRIS, 2022.....	48
Figura 4. Materiales para el lavado de manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022...	49
Figura 5. Tiempo de lavado de manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022	50
Figura 6. Veces al día de lavado de manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022	51
Figura 7. Concentración de alcohol para desinfectar las manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022.....	52
Figura 8. Uso de las medidas caseras para la prevención del COVID-19 de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022.....	53
Figura 9. Nivel de cumplimiento de medidas preventivas de la Pandemia del COVID-19 de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022	54
Figura 10. Nivel de actividad física en los internos de Nutrición de la UNFV, 2022	55
Figura 11. Cumplimiento de las medidas preventivas en los internos de Nutrición de la UNFV, según sexo-2022.....	56
Figura 12. Nivel de actividad física en los internos de Nutrición de la UNFV, según sexo, 2022	57
Figura 13. Cumplimiento de medidas preventivas en los internos de Nutrición de la UNFV, según nivel de actividad física, 2022	58
Figura 14. Cumplimiento de las medidas preventivas de los internos Nutrición de la UNFV, según ámbito de la DIRIS, 2022	59

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre las medidas preventivas en la Pandemia del COVID-19 y la actividad física por los internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal del año 2022. **Método:** Estudio desarrollado a partir de una metodología descriptiva, retrospectivo, observacional de corte transversal. Los participantes del estudio fueron los 44 internos de la Escuela Profesional de Nutrición de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ por sus siglas en inglés) y se validó un cuestionario sobre medidas preventivas implementadas durante la pandemia, aplicado durante el mes de julio 2023. **Resultados:** Según el nivel del cumplimiento de medidas preventivas el 70.5 % fue nivel alto, 25% nivel intermedio, y el 4.5% nivel bajo del total. El 45.5% alcanzó el nivel de actividad física alto, el 31.8% fue nivel moderado y respecto al nivel bajo 22.7%. **Conclusiones:** Los internos con mayor predominio al cumplimiento de medidas preventivas presentaron un alto nivel de actividad física. Asimismo, existe una correlación positiva alta entre las medidas preventivas y actividad física.

Palabras clave: Pandemia, COVID-19, actividad física, medidas preventivas.

ABSTRACT

Objective: Determine the relationship between preventive measures in the COVID-19 Pandemic and physical activity by Nutrition interns of the National University Federico Villarreal in 2022.

Method: Descriptive, retrospective, observational cross-sectional study. The participants were 44 interns from the "Hipólito Unanue" Faculty of Medicine - Professional School of Nutrition, 2022.

The IPAQ physical activity questionnaire was used, in addition to a validated questionnaire on preventive measures for the COVID-19 pandemic. The sample was determined by census, therefore, the calculation of the sample size was not performed.

Results: Of the total of the 44 inmates according to age, the highest percentage 65.9% occupies the ages of 24-26 years. 72.7% are male population and 27% female population.

According to the level of compliance with preventive measures, 70.5% being a high level, 25% an intermediate level, and 4.5% a low level of the total.

The level of physical activity that he presented was a high level of 45.5%, a moderate level of 31.8% and a low level of 22.7%.

Conclusions: The inmates with the highest prevalence of compliance with preventive measures are those who present a high level of physical activity. Finally, there is a high positive correlation between the variables preventive measures and physical activity.

Keywords: Pandemic, COVID-19, physical activity, preventive measures.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción y formulación del problema

Actualmente, la pandemia ocasionada por el COVID-19, cuya propagación comenzó en la localidad de ciudad de Wuham (China) y fue decretada oficialmente por la OMS (2020) en el año 2020, trajo consigo diversos cambios para el estilo de vida, por ello cuanto a las circunstancias generadas en la sociedad por la pandemia, Zang (2020) establece que hubo una línea temporal que marcó un antes y un después en las vidas de todas las personas, cambios que sin duda alguna tuvieron influencia tanto en las actividades cotidianas dentro de los hogares, como las pocas que se podían realizar de forma controlada fuera de ellos.

En este sentido, Ainadyian et al. (2021) establece que las rutinas tuvieron que cambiar a otras poco saludables debido a las limitaciones de movilidad necesarias para detener los contagios, especialmente en la reducción de actividad física, sin embargo las actividades que se consideran para llevar una vida sana incluyen la social, una buena dieta libre de alimentos ricos en grasas, realizar actividad física para evitar el sedentarismo, la obesidad y otras enfermedades que se generan producto de esta como lo señala Fuentes et al. (2019).

En vista de ello, de acuerdo a lo reseñado por la OMS (2020) el sedentarismo se encuentra entre el factor número cuatro de riesgo de mortalidad al cual se le atribuyen 3,2 millones de muertes representando un 6% de la mortalidad global. Asimismo, menos del 60% de la población realiza alguna actividad para ejercitarse y por consiguiente poseen más de un 20% de probabilidad de fallecer que aquellas que si se ejercitan. En este sentido, estudios como el de Haileamiak (2019) estiman que de cada 4 personas adultas 1 se encuentra inactiva físicamente y aun cuando ha sido demostrado ampliamente que la práctica con frecuencia de ejercicios o cualquier otra actividad física tiene beneficios también para la salud mental, los organismos han demostrado cierta

incapacidad para mitigar este hecho con muy pocas estrategias que permitan su abordaje para promover que las personas se encuentren activas.

Por consiguiente, Álvarez y Duran (2021) señalan que durante las restricciones al estar expuestos al aire libre, muchas de las personas se entregaron a rutinas muy poco saludables como la ingesta de comidas rápidas donde se observó la popularidad del servicio por entrega y la ingesta de productos con gran cantidad de proteínas y demás productos cárnicos procesados que contienen altos índices de azúcares y grasas, lo que termina por afectar su salud física y psicológica debido al desarrollo de episodios de ansiedad y depresión asociado al estado de incertidumbre que muchas veces llevaban a las personas a recurrir a los excesos de acuerdo a lo que menciona Brooks et al. (2020). Del mismo modo, Márquez (2020) señala que desde 2016 existe una cifra global estándar de acuerdo a la edad de 27,5% con respecto a la inactividad física, siendo mayor en mujeres.

No obstante, Márquez (2020) señala que de acuerdo con los reportes de actividad física que se registran en Latinoamérica, dicha región presenta uno de los mayores números de sedentarismo con 43,7%, cifra obtenida después del surgimiento de la pandemia donde en países como Colombia el 45% de las personas determinó haber hecho menor actividad física recomendada por la OMS, la cual se establece en 150 minutos semanalmente, mientras que el 27% reportó padecer obesidad o sobrepeso, además el 56% de ellos se mantuvo utilizando dispositivos móviles durante la pandemia como lo refiere Zea y León (2020). Dicha situación se mantiene en otros países como Brasil y México que han mantenido altos índices de obesidad a consecuencia de que el 30% de personas que no ejecutan algún tipo de ejercicio físico con altas probabilidades de obesidad desde épocas anteriores a la pandemia como lo indica Acuña et al. (2020).

Adicionalmente, en el Perú, la pandemia obligó a las personas a que se plantearan desafíos sanitarios y laborales para superar los obstáculos impuestos por las limitaciones de movilidad

impuestas, por esa razón Ballena et al. (2021) establece que la implementación del trabajo remoto representó una alternativa laboral, sin embargo, Salas (2020) señala que la implementación del trabajo remoto como sustituto provisional de las actividades al aire libre, trajo consigo otros efectos para la salud como una vida sedentaria y por lo tanto sin actividad física, que a largo plazo generó dolores crónicos y demás consecuencias a la salud, ya que no existía necesidad de trasladarse a las oficinas o a los centros educativos, lo cual según Cruz y Rosales (2021) se vio manifestado en la disminución de la actividad física en el 50,9% de los casos debido al aumento del uso de los dispositivos electrónicos, además se observaron otros efectos a nivel musculoesquelético en el 37% de los casos, ocasionando malestares en zonas como el cuello, espalda, caderas, hombros, así como también se evidenció que el 39,2% de las personas manifestaron un decaimiento debido a la pérdida de actividad, además del 19% de las personas presentaron somnolencia, al llevar un ritmo más inactivo.

Debido a ello, Arocha (2019) establece que esta reducción de la actividad física trae consecuencias a la salud física, desde padecimientos metabólicos, neurológicos, cardiovasculares y otras crónicas como podría ser el 25% serían oncológicos (cáncer) de colon y de seno, 27% de diabetes y 30% aproximadamente de cardiopatías isquémicas cuyos síntomas deterioran la salud y el bienestar de aquellos que la sufren. Al mismo tiempo, Lee et al. (2020) expresa que el sedentarismo es el causante de entre 6 y 10% de los padecimientos crónicos como enfermedades del corazón, diabetes tipo II y coincide con la OMS (2020) en cuanto al cáncer mamario y de colon que representa un 9% de mortalidad de forma precoz.

De igual manera existen estudios acerca de la práctica de ejercicios durante el confinamiento por COVID-19 con resultados consistentes que señalan sus grandes beneficios para prevenir muchas de las enfermedades a las que ya se ha hecho referencia, así como el

mantenimiento de la seguridad social y el reforzamiento del sistema inmunológico, el cual es una forma endógena del cuerpo humano de combatir cualquier enfermedad sin necesidad de fármacos como lo señala Márquez (2020).

Sin embargo, entre los internos de nutrición en la UNFV existe cierta tendencia en cuanto a las costumbres para la destreza de actividad física posterior al COVID-19, lo cual se debe a que los cambios en las rutinas debido a las limitaciones de espacios destinados a ejercitarse, considerando que se comparten muchos espacios que no siempre se encuentran al aire libre, lo que además evita que se mantenga correctas medidas para evitar contagios entre el personal que cumplen funciones laborales como lo establece la D.A. N°321- MINS/DGIESP- 2021, por lo que se producen inconvenientes para su salud física, propias del virus, así como otros efectos asociados a la deficiencia de la actividad física como podrían ser malestares a nivel corporal, sedentarismo, desequilibrios en los patrones de sueño y psicológicos son algunos de los efectos generados debido a la falta de medidas puestas en práctica durante la pandemia para evitar reducir la actividad física entre los internos dentro de la escuela de nutrición pertenecientes al instituto.

De esta forma, la presente investigación pretende encontrar respuestas sobre la asociación existente entre las acciones de prevención de la Pandemia y la actividad física, en los internos de la Facultad de Medicina, pertenecientes a la Escuela Profesional de Nutrición a fin de inferir los efectos sobre el estado de nutrición y salud de los mismos.

1.1.1. Formulación del problema general

¿Cuál es la relación entre las medidas preventivas en la Pandemia del COVID-19 y la actividad física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal en el año 2022?

1.1.2. Formulación de problemas específicos

1. ¿Cuál es el nivel del cumplimiento de las medidas preventivas en la Pandemia del COVID-19 aplicadas por los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal?

2. ¿Cuál es el nivel de actividad física realizada por los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal durante la pandemia del COVID-19?

1.2. Antecedentes

1.2.1. Antecedentes internacionales

Lesser y Nienhuis (2020) en Canadá, desarrollaron el trabajo “El impacto del COVID-19 en la actividad física y bienestar de los canadienses”, cuyo objetivo fue comprender como las medidas de prevención ante el virus impactaron en la actitud frente a la actividad física y el bienestar de los canadienses. La metodología fue de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo y corte transversal, aplicando una encuesta en línea para valorar el comportamiento acerca de la actividad física, el contacto con la naturaleza, el bienestar y los niveles de ansiedad aplicado a 1098 personas. Los resultados indicaron que 40,5% de las personas inactivas disminuyeron aún más su actividad, un 22,4% de las activas se tornaron más inactivas. De forma comparativa, 33% de las personas inactivas aumentaron su actividad, el 40,3% de las activas se volvieron aún más activas. La opinión observada fue que en los participantes inactivos que realizaban ejercicios al aire libre presentaban menor grado de ansiedad que las personas que no estaban al aire libre. Se concluyó que las medidas sanitarias establecidas afectaron de forma diferencial a los canadienses que se encontraron activos e inactivos, en las que la influencia del desarrollo de actividades al aire libre o no fue remarcable para su salud mental, lo que sugirió que las acciones que incentiven la

atención de la salud para personas con poca o ninguna actividad física, tienen influencia en la mejora de su bienestar.

Smith et al. (2020) en el estudio “Prevalencia y correlaciones de actividad física en una muestra de adultos del Reino Unido observando el distanciamiento social durante la Pandemia de COVID-19” cuya finalidad consistió en investigar los estándares y la correlación de la actividad deportiva durante el distanciamiento establecido entre la población debido al COVID-19. Estudio cuya metodología implementada fue de tipo cuantitativa observacional aplicada a una muestra constituida por 911 adultos (64% femeninas y 50,4% con entre 35 y 64 años). Sin embargo, el 75,0% cumplió la programación del entrenamiento deportivo propuesto durante el distanciamiento social. De acuerdo con los resultados, las normas propuestas para el entrenamiento fueron cumplidas por hombres y mujeres de la manera: OR = 1,60, IC del 95%: 1,10 a 2,33. Por la ejecución de actividades físicas diarias sin distanciamiento social: OR = 1,00 (por 1 minuto de aumento, IC del 95%: 1,00 a 1,01. Por edad: Referencia: 18-34 años; ≥ 65 años: OR = 4,11, IC del 95% 2.01 a 8.92. De esta forma se concluyó que, durante la pandemia, el distanciamiento social debió enfocarse en aumentar la actividad física, en especial en jóvenes y adultos de género masculino, que fue donde se observó poco cumplimiento a los programas de ejercitación física propuestos.

Ruíz et al. (2020) en su trabajo sobre “Relación directa entre la pandemia del COVID-19 y la disminución en la cantidad de actividad física”, cuya finalidad fue describir la actividad física, así como la ingesta de alimentos no naturales, predictores y sus cambios sociodemográficos producidos en adolescentes de países de Europa y América Latina en la etapa de COVID-19. El estudio respondió a una metodología transversal mediante una encuesta web como técnica y Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) estandarizado como herramienta, así como

los datos semanales de consumo de alimentos ultraprocesados en 726 adolescentes como muestra. Los resultados obtenidos fueron (59,6%) para mujeres, con edades entre 16 y 19 años (54,3%). En adolescentes latinos arrojó un (OR) 2,98 (IC 95% 1,80-4,94) si se encontraban inactivos y un nivel alto de consumo en jóvenes cuyas madres tenían un nivel académico alto [OR 0,40 (IC 95% 0,20-0,84)]. Se concluyó que existe una mayor prevalencia de inactividad en la muestra del estudio, donde la falta actividad física y el uso continuo de alimentos no naturales en épocas de pandemia fueron evidenciados en su mayoría en Latinoamérica.

Morres et al. (2021) Efectuó un estudio denominado “Cuestionario IPAQ en una versión corta y modificado para el contexto de confinamiento”, el objetivo de este trabajo persiguió examinar el bienestar y el estado de ánimo, así como la forma en que ambos se vinculan a la inactividad física, así como a los hábitos alimentarios en adolescentes durante un período de bloqueo en Grecia. la metodología empleada fue cuantitativa observacional donde la muestra estuvo compuesta por 950 adolescentes teniendo edades promedio de 14,41 años a partir de una encuesta web como técnica ya que para el momento la educación era vía online y las actividades deportivas estaban suspendidas. Los resultados observados arrojaron un bienestar deficiente en la muestra, así como niveles muy bajos de actividad físicas con puntuaciones moderadas respecto a sus costumbres alimenticias. El análisis estadístico mostró un aumento en la actividad física, así como en la rutina alimenticia después de controlar lo referente a la masa corporal y el género, por otro lado, en referencia al sedentarismo se observó un escenario poco favorable. También se observó que la muestra expresó sentir mayor bienestar en los minutos en los que hacía actividad física semanalmente, que el tiempo en los que no. Se concluyó que debido a que los resultados observados estaban por debajo de lo que la OMS establece para temas relacionados al bienestar, que existían indicativos de síntomas depresivos considerables, por lo que se recomendó aumentar

la actividad física entre los jóvenes, así como una alimentación más balanceada y saludable para combatir el sedentarismo.

Posada y Vásquez (2022) en su trabajo “Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el COVID-19” en la UCLA, en Colombia cuyo objetivo fue identificar la clase de ejercicios físicos ejecutado por diferentes grupos de personas en Medellín (Colombia) y los efectos positivos que se perciben al ponerlo en práctica, durante el aislamiento aplicado a raíz del COVID-19 en el que se implementó una metodología descriptiva, cuantitativa, transversal, tipo no experimental, aplicada a una muestra conformada por 606 personas para la identificación de las prácticas de actividad físicas, muestra constituida por adultos mayores, adultos jóvenes, adultos, y personas con discapacidad, de Medellín, en la cual se implementó como técnica la encuesta y además como instrumento el cuestionario estandarizado IPAQ, el cual se hizo virtualmente. En los resultados obtenidos se observó un 50,7 % de la muestra se ejercitaron en el hogar durante el confinamiento, en los que los adultos fue la que presentó mayor actividad con un 58 % y, en los adultos mayores con un 26,9% quienes de acuerdo con los resultados realizaron menos actividades físicas (26,9 %), finalmente un 71,6% que manifestó haber alcanzado sus objetivos al haber practicado de forma efectiva actividades físicas. Se concluyó que los ejercicios que más se realizaron en casa fueron aquellos funcionales, en los que se usó los implementos que disponían, realizaron las actividades solos voluntariamente y se mantuvo una disciplina en la ejecución de actividades físicas.

Chen et al. (2020) en su trabajo “Enfermedad por coronavirus (COVID-19): la necesidad de mantener una actividad física regular actividad mientras se toman precauciones” cuyo estudio tuvo como objetivo realizar un análisis acerca de las costumbres de las personas en cuanto al estado de salud y la actividad física realizada en los momentos del aislamiento por COVID-19 en México.

Se implementó una metodología descriptiva, cuantitativa y transversal, aplicada a una muestra de una muestra de 466 personas utilizando como técnica una encuesta de forma digital y como instrumento el cuestionario estandarizado (IPAQ) de Actividad Física con una Escala Nottingham para la interpretación del comportamiento en términos de actividad física y las condiciones de salud de quienes participan en el estudio. En los resultados se observó que un 46.35 % practica actividades físicas con baja frecuencia, 21.89% de forma moderada y 31.76 % las realiza con alta intensidad, por lo que se concluyó que la ejecución de actividades físicas influye en la salud mental disminuyendo los niveles de estrés.

Díaz y Pédola (2020) en su trabajo titulado “Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al COVID-19” en Chile, para comprender los índices de actividad física presentado por los universitarios de ambos sexos, en el que se implementó una metodología descriptiva, no experimental, cuantitativo, a partir de una encuesta como técnica y como instrumento se empleó un cuestionario estandarizado IPAQ, aplicado en época de pandemia a una selección de 160 participantes. Los resultados obtenidos reflejaron un 41% que manifestaron realizar actividad física de forma recurrente, 30.0% que realiza actividades físicas de forma moderada y 29.0% presentó bajos niveles de actividad física. Se concluyó a partir de la muestra que féminas efectúan con mayor frecuencia actividades físicas que los masculinos, lo cuales realizan actividades físicas de forma moderada.

Ciapponi (2020) en su trabajo “Cuarentena sola o combinada con otras medidas de salud pública para controlar COVID-19: revisión rápida” en Argentina, que se planteó como finalidad la evaluación del impacto durante el confinamiento (combinada o con medidas adicionales) en personas que presentaron diagnósticos confirmados de COVID-19, que se desplazaron desde naciones con brotes declarados fuertes o que residían en lugares con niveles altos de transmisión,

implementándose una metodología documental. Los resultados obtenidos arrojaron que la cuarentena fue una medida importante que redujo la mortalidad, así como la incidencia por contagio del COVID-19, igualmente se observó que la cuarentena fue una buena medida para disminuir el riesgo de contagio debido a la aglomeración en supermercados, por ejemplo, así como menos costosa. De esa manera se concluyó que la cuarentena fue una excelente medida de prevención para detener la propagación acelerada del virus.

1.2.2. Antecedentes nacionales

Esparza et al. (2022) en su trabajo “Modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental por la cuarentena COVID-19 en adultos jóvenes en el año 2022”, en el que se implementó como técnica la encuesta aplicada a una muestra de 384 estudiantes donde 46.6% era de sexo femenino, 53,9% con edades entre 20 y 22 años, 95% vivían en Trujillo y el resto estaban ubicados en la sierra de La Libertad. Los resultados del estudio arrojaron que las modificaciones en los hábitos alimentarios en la cuarentena por coronavirus aumentaron significativamente tanto en el desayuno ($p < 0.001$), a mitad de mañana ($p < 0,05$), a la hora de almorzar ($p < 0,001$), merendar ($p < 0,001$) y en la cena ($p < 0,05$). De igual modo, los participantes consumieron en mayor cantidad comidas rápidas, gaseosas, verduras, legumbres, carnes, pastelería ($p < 0,05$) y golosinas ($p = 0,03$). Pudo evidenciarse variaciones en cuanto a la práctica de actividades físicas en la cuarentena, observándose más frecuentemente niveles bajos y moderados, en comparación con lo que se evidenció antes de la cuarentena, donde los niveles fueron moderados y altos con % mayores ($p < 0.001$).

Mezones (2021) desarrolla la investigación “Nivel de conocimiento sobre las medidas preventivas del COVID-19 en usuarios que acuden al establecimiento de salud I-3 Nueva Esperanza-Piura junio 2021” cuyo propósito fue determinar el nivel de comprensión de los

interesados que asisten al centro de atención acerca de las medidas de prevención de COVID-19, en Piura 2021, cuya metodología fue cuantitativa, corte transversal y nivel descriptivo aplicado a una muestra de 153 usuarios reciben consulta dentro del establecimiento sanitario. Además, el estudio se realizó a partir de la aplicación de una encuesta como técnica y como instrumento un cuestionario previamente validado y avalado. Los resultados permitieron comprobar que un 58,17 % de los participantes presentan niveles bajos de información respecto a las medidas requeridas para prevenir el COVID 19 y un 41,83 % se observó están bien informados acerca de estas.

Fort (2020) cuyo trabajo consistió en identificar la probabilidad de ser contagiado por COVID-19 en expendios de alimentos como los son Supermercados y Mercados en la zona metropolitana de Lima, la finalidad del estudio fue contener la transmisión del Coronavirus que coadyuvaran al gobierno el cual implementó exponencialmente medidas preventivas para que la proliferación por casos de COVID-19 no aumentara a nivel nacional. El estudio se aplicó en 235 mercados y 4 supermercados de la ciudad de Lima, donde los resultados arrojados indicaron la existencia de zonas foco ya que la proliferación de personas es considerable tales como aquellas zonas en los distritos Carabayllo, Comas, Independencia, San Juan de Lurigancho, Ate, San Juan de Miraflores, Villa María del Triunfo, entre otros. Las zonas populares como los barrios donde existieron una importante concentración de personas, muchas veces con hacinamiento y poco o ningún acceso a servicios de agua potable, lo que incide desfavorablemente creando caldos de cultivo y propagación del virus.

Cáceres (2022) en su investigación “Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de COVID-19, 2021” desarrollada en Lima, tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física que presentaron los internos de la Facultad de Medicina de la UNSMSM durante el confinamiento y por lo tanto de educación a distancia en épocas de

pandemia. El informe se desarrolló mediante una estrategia metodológica de carácter descriptivo, cuantitativo, observacional, así como de corte transversal, aplicado a una muestra de 115 internos siendo recabada la información necesaria acerca de la actividad física con el uso de una versión corta del Cuestionario IPAQ como instrumento. Los resultados obtenidos arrojaron que la muestra estuvo constituida por un 60.2% masculino y un 39.8% femenino, en el que la mayoría tenía edades de 20 a 24 años. Respecto a los niveles de actividad física el 56.1% de los encuestados presentó niveles bajo, 30,61% los tuvieron forma moderada y 13,27% un alto nivel. De esa forma se concluyó que de forma general el nivel presentado por los internos fue bajo.

Alarcón (2021) en su trabajo “Actividad física de estudiantes de la Facultad de Salud Pública y administración en salud de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, previo y durante el confinamiento a consecuencia de la COVID-19” realizado en la ciudad de Lima tuvo por objetivo la determinación de los niveles de actividad física de los estudiantes de la Administración en Salud y la Facultad de Salud Pública de la UPCH en períodos anteriores y posteriores al confinamiento por COVID-19. La metodología que se implementó fue observacional, cuantitativa, corte transversal comparativo, aplicado a una muestra de 161 estudiantes en los que fue aplicado una versión corta del cuestionario IPAQ como instrumento. Los resultados arrojaron 56,5% de tasa de respuesta representado en 51 estudiantes, con relación a la actividad física se mantuvo en nivel bajo un 55.6% y 10,9% fue el porcentaje en el que disminuyó en aquellos que realizaban actividad física de forma moderada y en un 111,1% aumentó en quienes tenían un nivel bajo. Respecto a los que si hicieron actividades físicas de acuerdo a lo que estima la OMS, disminuyó en un 36,1%. De esa forma se concluyó en que durante los momentos de confinamientos establecidos en la pandemia se produjeron cambios desfavorables en cuanto a la actividad física, así como en su frecuencia de acuerdo a los estándares de las organizaciones internacionales como lo son la OMS.

Jáuregui (2022) desarrolló el estudio “Nivel de actividad física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021” con la finalidad comprobar los niveles de actividad de actividad física en alumnos de la misma institución educativa en un contexto del COVID-19. La metodología implementada fue de nivel descriptivo transversal, además de ser no experimental aplicada a una muestra conformada por 66 estudiantes a quienes les fue aplicado un instrumento consistente en un cuestionario acerca del nivel de actividad física en adolescentes. Además, los hallazgos arrojaron que un 80 % de la muestra presentaron baja actividad física, 10 % de forma moderada y un 10 % con niveles altos. Se concluyó que de forma general que la actividad física en la muestra fue de nivel bajo.

Villanueva (2021) desarrolló el trabajo "Niveles de actividad física durante la pandemia por COVID-19 relacionado a insomnio en estudiantes de Medicina Humana, Cusco 2021” realizado en la ciudad de Cusco tuvo por objetivo expresar el vínculo entre actividad física y el insomnio experimentado en momentos de pandemia en alumnos de medicina. Para ello fue aplicada la metodología transversal, observacional y correlacional, considerando una muestra de 136 estudiantes en los que los datos fueron recabados empleando un cuestionario global acerca de la actividad física (IPAQ) como instrumento diseñado con una Escala Atenas de Insomnio. Los resultados arrojaron que: 50.74% eran femeninas, 76.47% indicaron padecer de insomnio, 8,32% tuvieron un alto nivel de actividad física, 17,41% con nivel moderado y 74,26% con bajo nivel, un 66.18% presentó insomnio y actividad física baja, 2.44% tuvo insomnio y actividad física alta, se observó que existía correlación entre el insomnio y la actividad física por el uso del coeficiente de Pearson en el que se obtuvo 68,211, con un $p=0.000$, 95% de intervalo de confianza así como también un índice de correlación de 0.784. Se concluyó la existencia de un vínculo significativo

entre el insomnio y la baja ejecución de actividades físicas en los estudiantes del área de medicina en la pandemia surgida a raíz de los contagios con el virus.

Romero et al. (2021) en su trabajo “Medidas de prevención para evitar el contagio por la COVID-19: De lo cotidiano a lo técnico-científico” cuya finalidad fue sintetizar la información sobre las normas y las recomendaciones para prevenir el contagio en las comunidades. La metodología implementada fue de tipo documental, cualitativa con enfoque analítico-sintético en las que las bases de datos consultadas fueron Pubmed, Wiley, Scielo, Elsevier, Scopus, Y Google Académico. La revisión que se realizó comprendió 213 publicaciones en 27 registros enfocada en 7 temas: El empleo de mascarillas, desinfección, uso de alcohol para desinfección de manos, lavado de manos empleando agua y jabón, barreras para los ojos, distanciamiento social, protección facial por uso de pantallas de acetato y limpieza de calzado. Se concluyó que el índice de propagación alto, así como de mortalidad en Latinoamérica se puede evitar con la continuación de campañas de bioseguridad que promuevan la prevención en la ciudadanía de acuerdo al COVID-19.

Gutiérrez (2021) en su trabajo “Actitudes y barreras percibidas sobre prácticas preventivas en el contexto de la pandemia de COVID-19 en internos de medicina de la región del Cusco, 2021” realizado en Cusco en la UNSA, con el propósito de conocer las barreras y actitudes observadas de las prácticas consideradas como preventivas para evitar al COVID-19 en internos de medicina en la misma ciudad, respondiendo a una metodología descriptiva, observacional de enfoque transversal, aplicada a una muestra de 85 internos por la implementación de un cuestionario como instrumento donde se concluyó que 57.65% son receptivos de forma moderada a las medidas aplicadas en comparación a un 42.18% que manifestó tener una disposición positiva y 1.18% que indicó que la receptividad a las mismas es regular. Finalmente se concluyó que existe un espacio

considerable entre el cumplimiento del distanciamiento social, además el uso correcto de los EPP y el lavado de manos como medidas para evitar contagiarse del COVID-19.

Salas (2021) en su estudio “Medidas preventivas y conocimientos de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias de la Salud” realizado en la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNJBG, cuyo fin fue determinar el vínculo entre el conocimiento acerca del COVID-19 y las prácticas de las medidas de prevención en estudiantes. La metodología implementada fue no experimental, correlacional y transaccional con enfoque cuantitativo, aplicado a una muestra constituida por 92 estudiantes considerando como instrumento un cuestionario diseñado con una escala de Likert para las respuestas que permitieran medir sus conocimientos en cuanto al COVID-19 aplicado por un formato de Google de forma virtual. Los hallazgos obtenidos detectaron que la percepción de la muestra se distribuyó de acuerdo a: 91.9 % tiene conocimientos alto sobre la COVID-19, 48,5 % practica las medidas preventivas en niveles altos y un 43,4 % prácticas de forma regular medidas preventivas y 0% (ninguno) posee niveles bajos. Se concluyó así que la aplicación de aquellas medidas, además del conocimiento de la COVID-19 se relacionan, si se tiene consideración que dichas medidas son buenas según la percepción de los estudiantes sobre su implementación, existiendo correlación de acuerdo a los valores de Pearson manteniendo una confianza de 95% ($P= 0,029 < \alpha = 0,05$).

En el año 2020 en el país se dictaminó a partir del D. U. N°025-2020, denominado “medidas de urgencia y de excepción para el reforzamiento del Sistema de Vigilancia y Respuesta Sanitaria ante el COVID-19 a nivel nacional” (p.1), disponiéndose que era el MINSALUD como el órgano que buscaba de la planificación, coordinación, dirección y de dictaminar todas las acciones que estén orientadas a prevenir, proteger y controlar todo lo concerniente al COVID-19 y sus consecuencias a la población en materia de salud, en coordinación con las demás instituciones

privadas o públicas, personas naturales y jurídicas en territorio nacional, de acuerdo a las directrices de las Autoridades Nacionales a nivel Sanitario para lo que, por medio de una resolución de su titular, aprobó las disposiciones complementarias para su aplicación.

Asimismo, las disposiciones para la prevención, control y vigilancia de la salud que presentan los empleados en riesgo de contacto al COVID-19 se encuentran dispuestas en la orden Administrativa N°321- MINS/DGIESP- 2021, establece un “Plan para vigilancia, prevención y control de la COVID-19 en el trabajo” (p. 1), que incluye una guía resumida de las actividades que permitan el aseguramiento del cumplimiento de los lineamientos los cuales son explicados en la lista de chequeo para la vigilancia:

- a. Ventilación de los centros de trabajo: Asegurarse de que los ambientes estén adecuadamente ventilados naturalmente, como por ejemplo en espacios con ventanas y al aire libre.
- b. Cuando los trabajadores sean identificados como sospechosos, probables o con diagnóstico confirmado de COVID-19, que se haya confirmado contacto directo con casos sospechosos, confirmados o probables, se dictamina que deben estar entre los catorce (14) días de cuarentena o aislamiento por calendario.
- c. La existencia recurrente y en cantidades considerables de acuerdo con la población, de puntos de desinfección que garantice la ubicación y el número considerable de puntos de lavado de manos (lavadero, jabón líquido, toallas, papel y caño que disponga de unión con agua potable) o puntos de desinfección con alcohol (al 70% o superior y en presentaciones como geles) de forma libre de lavado, así como también puede ser empleado para la desinfección de manos.

- d. Sensibilización de la prevención del contagio, para proteger los ambientes que sean adecuados y libre del virus.
- e. Se recomienda la aplicación colectiva de medidas preventivas que contribuyan a disminuir la propagación del COVID-19 en el ámbito de trabajo, considerando los siguientes aspectos:
 - Procurar la implementación del trabajo de forma remota o migrar permanentemente al trabajo a distancia, la cual representa una medida principal y preventiva que contribuya a reducir el riesgo de exposición al virus.
 - Poner en práctica el distanciamiento social (mínimo 1.5 m) que impida la propagación dentro del entorno laboral y evitar aglomeraciones.
 - Promover el uso de forma permanente de mascarilla preferiblemente de tipo KN95, así como también podría utilizarse una de tipo quirúrgica que contenga tres pliegues.
 - Controlar que no existan números altos de personas durante las jornadas laborales.
 - Uso obligatorio y permanente de materiales de barrera y conductas de protección personal como: distanciamiento social, lavado de manos, desinfección con alcohol, mascarilla KN95, uso de mameluco, cuarentena, protector facial y otros.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre las medidas preventivas en la Pandemia del COVID-19 y la actividad física por los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal del año 2022.

1.3.2. Objetivos Específicos

Evaluar el cumplimiento de las medidas preventivas en la Pandemia del COVID-19 aplicadas por los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal.

Determinar el nivel de actividad física por los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal durante la pandemia del COVID-19.

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación Teórica

La implementación de las medidas preventivas ante la propagación contra el COVID-19 son esenciales para evitar que los jóvenes y adultos se contagien de la enfermedad, los cuales pueden generar efectos asociados con la falta de actividad física como lo menciona según Márquez (2020). De acuerdo con lo explicado por Fuentes et al. (2019) también es importante evitar problemas de salud tanto físicas como mentales a consecuencia de las deficiencias de actividad física, entre las que se encuentran la depresión, la malnutrición, entre otros.

De forma general el conocimiento acerca de las conceptualizaciones relacionadas con estos aspectos promoverá el conocimiento sobre las medidas y hábitos que pueden adoptar las personas para mejorar sustancialmente de salud, considerando todas las ventajas implicadas en la ejecución de actividades físicas y a su vez, comprender si el cumplimiento de las medidas estipuladas para detener los contagios por el virus influyen en las ejecución de actividades físicas para mantener una adecuada salud para el beneficio de la salud de los individuos como lo señala Zea y León (2020). Además, estos conocimientos podrán servir como sustento a otras investigaciones que abarquen la temática sobre las medidas preventivas y las actividades físicas de manera que se logren efectuar nuevos estudios a partir de ello.

1.4.2. Justificación Práctica

Se propone hacer pública y notoria el vínculo entre las medidas requeridas para prevenir el COVID-19 y la práctica de actividades físicas en la Universidad Nacional Federico Villarreal, considerando que es bien conocido que las mismas reducen el padecimiento de enfermedades asociadas a la actividad física durante episodios especiales como las circunstancias que contextualizan una pandemia, considerando que las medidas de distanciamiento social producen mayor conducta sedentaria como lo menciona Márquez (2020), además esta condición que es un precursor del deterioro corporal y aumenta el riesgo de muerte por la pandemia considerando el efecto que en personas con poca actividad física tiene en el sistema inmunológico tal y como lo señala Villaquirán et al. (2020).

Al mismo tiempo, la asociación entre las medidas preventivas adoptadas durante el COVID-19 y la actividad física permitirá conocer si en la práctica la aplicación de estas servirá de ayuda para prevenir el progreso de enfermedades surgidas a consecuencia del tiempo de inactividad en la que se sometieron las personas de forma impuesta o por el contrario no se visualizaron efectos en la salud de las personas.

1.4.3. Justificación Metodológica

En este caso, la participación de internos de la UNFV de los de Nutrición durante el transcurso de la pandemia en el año 2022 permitirá comprender la relación de los beneficios de la actividad física adecuados en tiempos de pandemia cumpliendo con los protocolos de bioseguridad, considerando que de acuerdo a estudios en el área como el de Valenzuela (2022) indican el conocimiento y manejo que los internos de dicho centro de estudios poseen acerca de las medidas preventivas para evitar el riesgo de contagio por COVID-19.

De acuerdo con lo señalado por Hernández (2018) el uso de elementos descriptivos permitirá conocer aquellos atributos que caracterizan a las personas, por lo que para conocer el comportamiento de los fenómenos es importante recolectar información de forma independiente sobre las variables o los conceptos manejados en el estudio. Además, en este caso, la aplicación de los instrumentos como por ejemplo el cuestionario, serán de gran ayuda para comprender la realidad de estudio y establecer soluciones referentes que permita comprobar la existencia de una asociación entre la actividad física y las medidas preventivas adoptadas durante el periodo de pandemia.

1.4.4. Justificación Económica social

Es un hecho que enfatizan el impacto que para la buena salud tanto física como mental tiene el realizar actividades deportivas y el seguimiento de hábitos alimenticios apropiados como lo menciona la OMS (2020). De tal forma el presente estudio permitirá promover mejores conductas que impliquen el detectar y prevenir mayores contagios, cargas socioeconómicas por gastos de consultas médicas y fármacos y en el mejor de los casos, disminuir las cifras de muertes, si se realizan actividades físicas cumpliendo con los protocolos de bioseguridad acorde al COVID-19 de acuerdo a lo reseñado por Mosquera (2021).

Por lo tanto, el desarrollo de este estudio generará un beneficio de forma específica a la población de internos de la universidad que realizan actividades físicas y requieren mantener un cuidado general de su salud para llevar a cabo otras actividades y de manera general a todas las personas que no se encuentren asociadas directamente al área de nutrición, debido a que podrán obtener conocimientos relacionados con los beneficios que tendrá la aplicación de medidas preventivas para incentivar y mejorar las actividades físicas que deben ser llevadas a cabo a lo largo de la vida.

1.5. Hipótesis

H₀: El nivel de actividad física es **INDEPENDIENTE** del cumplimiento de las medidas preventivas por los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal en la pandemia del COVID-19.

H_a: El nivel de actividad física es **DEPENDIENTE** del cumplimiento de las medidas preventivas por los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal en la pandemia del COVID-19.

2. MARCO TEÓRICO

2.3. Bases Teóricas sobre el tema de investigación

a) COVID - 19

Según la OMS (2020), el COVID-19 es causado por el brote de un coronavirus. Se sabía de la existencia de la enfermedad antes de la aparición del caso 1, por lo que la aparición del virus Wuhan durante el año 2019 no fue ninguna sorpresa.

El virus COVID-19 se identificó como una epidemia mundial que afecta a todo el mundo, con fuerte impacto en el área económica debido a la influencia de la paralización casi completa de muchas industrias y empresas como contingencia ante la emergencia según lo que plantea la OMS (2020). Debido a los síntomas que presenta este virus, como por ejemplo en muchos casos son fiebre, fatiga, dar vueltas en la cama, dolores y molestias, pérdida del gusto o de la visión, o cambios en la coloración de los dedos (manos y pies), en muchos países de varios continentes este virus es extremadamente peligroso. Los síntomas antes mencionados pueden ser leves, pero poco a poco comienzan a tener una mayor influencia en el organismo de las personas, provocando a veces complicaciones que pueden acabar causando la muerte de las mismas.

b) Medidas preventivas

Según SICE (Sistema de Información sobre Comercio Exterior), medidas tomadas para prevenir o disminuir los riesgos asociados con el empleo, protegiendo la salud dentro de las condiciones laborales que causan daños como resultado, mantener las relaciones con los compañeros de trabajo, o de otra manera interferir con su capacidad para realizar su trabajo.

c) Conocimientos y prácticas de las medidas

preventivas Higiene de las manos

Técnica utilizada para eliminar o destruir la formación de elementos transitorios en la piel. Por lo tanto, para la CDC (2020) esta consiste en realizar una intensa fricción de las manos anteriormente lavadas, continua con un baño en abundante agua, para eliminar la materia orgánica “a fin de evitar la propagación de estos microorganismos de persona a persona”. (2016, p. 1).

Distanciamiento social

También conocido como "distanciamiento físico", se basa en guardar una separación o distancia entre los que no viven juntas según la CDC (2020).

Desinfección

Se trata de un procedimiento de higiene que busca eliminar cualquier ser vivo, acabando con todos los microbios, ya sean causantes de enfermedades o no, y al emplear hipoclorito de sodio las superficies de la casa quedan desinfectadas según la OMS (2020).

Alcohol

Compuesto de origen orgánico que tiene el grupo funcional hidroxilo (-OH) en unión a un átomo de carbono que no tiene dobles o triples enlaces. Es un líquido incoloro, que se inflama fácilmente y tiene un olor penetrante, que se obtiene por destilación según la RAE (2014).

Mascarilla

Equipo destinado a la protección personal que cubre las áreas de la boca y la nariz se utiliza para prevenir la propagación de padecimientos por animales o rutas aéreas. Además, la OMS (2020) señala que la seguridad y la eficacia del mismo, depende de la calidad y el tipo de material empleado en su creación.

Protector facial

Estas herramientas proporcionan la protección de toda la cabeza contra la liberación de partículas pequeñas. Puede usar plástico transparente al hacerlo según La Revista (2020).

Cuarentena

Consiste en el aislamiento y restricción del movimiento de individuos que estuvieron expuestos a un padecimiento considerado como infeccioso, pero sin que llegue a presentar síntomas para determinar si la enfermedad progresa según lo expresado por ICIM (2017).

Mameluco

Ropa hecha de una sola pieza protectora colocada sobre una cremallera por encima de un cuerpo que se asemeja a una camisa y un pantalón largo, se utiliza en varias actividades utilizadas para proteger a los usuarios según la OXFORD (2020).

Bioseguridad

Según la OMS (2005), establece que la bioseguridad consiste en el establecimiento de un conjunto de medidas necesarias para lograr la protección y seguridad de los empleados, ante los posibles riesgos de origen físico, químico o biológico a los que se está expuesto durante el desempeño de sus actividades, así como las de las personas con las que mantenga un contacto. Al mismo tiempo, el mecanismo infeccioso del SARS-CoV-2, mantiene un desafío para la salud pública, debido a que los protocolos mantienen normas de protocolos, así como estándares mayores en lugares destinados a la salud, especialmente para empleados en estas áreas como lo menciona Figueroa (2020). Además, entre las medidas de bioseguridad se tiene la higiene manual, el uso de equipos destinados a la protección personal (EPP) como mascarillas, guantes, gafas, gorros y protectores de rostro, así como la desinfección y esterilización de equipos médicos; y la desinfección, según lo que estipula la OMS (2020).

d) Creencias para el cuidado

Eucalipto

Por su excelente acción sobre las vías respiratorias, tiene propiedades expectorantes, antimucolíticas, antitusivas, antibacterianas y antisépticas. Además, sus hojas contienen aceites esenciales (eucaliptol, cineol, alfa pineno, limoneno p-cimeno) y se utilizan a menudo para tratar resfriados y dolencias respiratorias según Botánica online (2020).

Kión

Pineda (2020) la considera como una herbácea utilizada como medicina alternativa con propiedades antioxidantes, expectorantes, antiinflamatorias y descongestionantes.

Limón

El jugo de limón contiene ácido cítrico, ácido acético, ácido fórmico y, lo más importante, ácido ascórbico (vitamina C). Además, tiene hesperidina y eriocitrina, dos poderosos antioxidantes. Además, mantiene propiedades antiinflamatorias, antisépticas, antihemorrágicas, cicatrizantes, digestivas, expectorantes y tónicas. En la actualidad está empleado para tratar llagas en la boca y la inflamación de la boca y la garganta, de acuerdo a lo que menciona Plantas Medicinales (2016).

Ajo

Tiene propiedades específicas antibacterianas, expectorantes, antifúngicas y antivirales. Por contener compuestos ricos en azufre, contribuye al organismo a combatir los procesos infecciosos de las vías respiratorias (bronquitis, asma, sinusitis, faringitis, EPOC, entre otros según Botanical Online (2020).

Cebolla

Es un verdadero remedio para las enfermedades respiratorias, tiene propiedades expectorantes, expectorantes, antiinflamatorias y antitusivas. Las enfermedades respiratorias

adecuadas incluyen asma, gripe, bronquitis, faringitis, tos y EPOC. Tiene propiedades expectorantes, expectorantes, antiinflamatorias y antitusivas. (Botanical Online, 2020).

e) Actividad física

La OMS (2010) la considera como las acciones que se realizan a nivel corporal encaminada a producir un movimiento que genere una deuda energética. (OMS, 2010).

Asimismo, la OPS (citado por Vidarte et al., 2011) puede asociarse con diversos beneficios para la salud y brindarlos a quienes lo implementen. De acuerdo con la OMS (2020) la actividad física no se puede confundir con deportes. Dicha actividad debe estar realizada considerando una estructura previa, la planificación de los pasos y la ejecución repetida de los mismos para lograr mantener una buena aptitud física. Además, se requiere la ejecución de otras actividades que implican movimiento físico, como en el contexto del juego, el trabajo, la movilidad activa, durante las actividades efectuadas en el hogar y las recreativas. Se requiere que la actividad física sea practicada por todas las personas y no solo por cierta cantidad de individuos. Por lo tanto, se necesita una perspectiva que abarque a toda la población, multidisciplinaria, interdisciplinaria y culturalmente relevante. (OMS, 2020).

f) Consecuencias físicas

De acuerdo con lo que menciona Leiva et al. (2017) entre las consecuencias está el comportamiento sedentario, actividad física reducida, mala condición física asociada al confinamiento en casa, aumenta considerablemente el tiempo que se tarda en volverse, conocido como sedentarismo o de igual manera se relaciona con un comportamiento sedentario según lo que plantea Owen et al. (2010).

En el futuro, esto puede conducir a una mala condición física (un síndrome que combina cambios asociados con la reducción de la masa muscular, flexibilidad y fuerza) y la aparición de

enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la obesidad, la diabetes y los padecimientos cardiovasculares. Está relacionado con otros padecimientos actuales que aumentan la morbilidad general según lo planteado por Arocha (2019). Adicionalmente la OMS (2021) señala que "El comportamiento sedentario y la disminución de los niveles de AF pueden afectar negativamente a la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas" (p. 1).

g) Sedentarismo

La definición propuesta estima el gasto energético diario total en función del peso corporal y el estilo de vida sedentario como porcentaje del gasto energético que se produce durante actividades que necesitan alrededor de 4 equivalentes metabólicos (MET), siendo un método equivalente, más preciso y aceptado para derivar un diagnóstico; que corresponde aproximadamente a la energía gastada al caminar a paso ligero. Esta condición considera 1 del consumo total si la cantidad consumida es inferior a 10. (Bernstein et al., 1999).

Por otro lado, no confundas un estilo de vida sedentario con un comportamiento sedentario. Este último es solo para actividades que requieren un requerimiento energético de menos de 1,5 MET (MET = tasa metabólica basal, 1 MET = ~3,5 mL O₂/kg/minutos). (Cristi-Montero et al., 2015).

Al mismo tiempo, Moreno (2018) encontró que es un riesgo para el mantenimiento de buena salud porque eleva la probabilidad que se tenga de manifestar ENT y cardiovasculares, llevando a deteriorar ciertas funciones del organismo que aseguran el funcionamiento del organismo. Señala que sí lo hay lo que el cuerpo humano necesita para rendir al máximo.

h) Confinamiento

De nuevo nos encontramos ante un brote vírico muy relacionado para el que no existe actualmente ningún tratamiento ni vacuna específica. Asimismo, debemos tomar las medidas

clásicas de salud pública para reducir la propagación de esta enfermedad respiratoria. También hay que mencionar que los confinamientos son intervenciones que se aplican a nivel local cuando las medidas anteriores no son suficientes para detener la propagación de la enfermedad tal y como lo señala Cetron y Landwirth (2005).

i) Suspensión de las clases presenciales

Entre las medidas gubernamentales para limitar la propagación asociada al virus es la suspensión de clases presenciales en los distintos establecimientos educativos en sus diferentes niveles.

Según la UNESCO (2020) durante el año 2020, alrededor de 186 países habían cerrado jardines de infancia, escuelas y universidades en sus territorios, nueve de los cuales (Australia, China, Groenlandia, Estados Unidos, Madagascar, Japón, Noruega, Rusia, Dinamarca) está cerrado. Se centran en cerrar instituciones educativas, pero solo 3 países siguen abiertos (Bielorrusia, Turkmenistán y Tayikistán).

j) Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Es un instrumento de validez y confiabilidad que mide los niveles de actividad entre personas de 15 a 69 años. Para su validación, se efectuaron test pilotos en el año 2000 en 12 países para determinar los coeficientes de correlación de Spearman. El IPAQ largo es de aproximadamente 0,8, la versión corta es de 0,65 y la efectividad es de 0,3.

El cuestionario estuvo enfocado en personas entre 18 y 65 años. Además, en cuanto a la versión reducida que contiene 7 ítems, que agregan información respecto al tiempo dedicado a caminar, así como actividades moderadas y vigorosas y actividades sedentarias. Asimismo, la versión larga (27 ítems) recoge información detallada sobre actividades que se realizan en el hogar

y de jardinería, actividades ocupacionales, así como el transporte, ocio y actividades sedentarias, favoreciendo el cálculo de la ingesta calórica en todas las situaciones.

Todas las versiones calculan tres rasgos de la actividad física (AF) entre las que se destacan: Intensidad (ligera, moderada o vigorosa), periodicidad (días por semana) y permanencia (horas por día). Además, la actividad continua se registra en MET (semejantes metabólicos en unidades de tarea o tasa metabólica) por minuto por semana.

Se puede utilizar una versión abreviada del IPAQ para estudios regionales y nacionales de prevalencia de actividad física que requieren vigilancia y seguimiento continuos de la población. La versión más larga está reservada para estudios que requieren información detallada sobre diversos aspectos de la actividad física.

Dicho instrumento pregunta sobre la actividad física que se efectúa en el lugar de trabajo, los viajes, las actividades domésticas y el ocio, y determina el nivel respecto a los equivalentes metabólicos (MET) consumido durante esa actividad.

III. MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de investigación

Se hizo la medición de las dimensiones y aspectos de la población objetivo. Para ello fue necesario recopilar datos que sean cuantificables, en un determinado momento y que sea posible modificarlos en el desarrollo de la investigación. De acuerdo con los requerimientos establecidos se hizo necesario abordar una investigación de carácter observacional ya que esta permite dar explicación al vínculo existente entre ambas variables y explicar la razón porque no se realizó una manipulación de las variables de estudio, que de esa forma admitiera evaluarla tal y como es en la realidad.

La transversalidad de la investigación se planteó porque los instrumentos que se implementaron se aplicaron una sola vez a la población de estudio. El carácter analítico de la investigación se debe que la investigación fue bivariado, lo que implica el uso de dos variables de estudio para determinar su relación. En referencia a su clasificación como cuantitativa es debido a que la recopilación y análisis de datos se enfoca en ese aspecto, y su carácter descriptivo radica en que la investigación delimita la relación entre las dos variables y así mismo retrospectivo, porque el estudio surge en un tiempo pasado y fue descrito en el momento de los hechos (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

La metodología descrita anteriormente se adapta a lo abordado a fin de señalar las medidas preventivas y la actividad física cumpliendo los protocolos de bioseguridad, que utilizan la población de internos de nutrición durante la pandemia, a partir del uso de la encuesta como técnica considerada para recabar los datos.

La correlacionalidad del diseño se debe a que el sentido del estudio radicó en conocer la relación existente entre las variables pertenecientes al estudio.

3.2. **Ámbito temporal y espacial**

El estudio se realizó en la Universidad Nacional Federico Villarreal, ubicado en la provincia de Lima en el año 2022.

3.3. **Variables**

Variable 1: Medidas preventivas en la Pandemia del COVID-19 (Independiente)

Variable 2: Actividad física (Dependiente)

3.4. **Población y muestra**

Población: Constituida por todos los 44 internos que conforman la escuela de Nutrición de la UNFV-FMHU.

Muestra: La muestra calculada se empleó considerando el muestreo no probabilístico por conveniencia del investigador. Debido a ello, se tomará en cuenta al total de internos que hayan cumplido los criterios específicos de inclusión durante el período 2022, obteniendo como resultado 44 internos de la Escuela de Nutrición de la UNFV.

3.5. **Criterios**

3.5.1. *Criterio de inclusión*

- Todos los internos matriculados de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina de la UNFV, 2022.
- Consentimiento informado firmado y autorizado por los internos.

3.5.2. *Criterios de exclusión*

- Internos que presenta alguna discapacidad, embarazo o que no decidan participar en el estudio.

3.6. Instrumentos

Para la investigación, se aplicó una encuesta, definida por Bourke et al. (2016), como grupo de interrogantes en referencia a una o más variables que se pretenden medir, las que, para efectos del presente estudio, se aplicaron de forma virtual por medio de Google Forms, con la finalidad de recoger la información y dejar evidencia de los participantes, así como los registros emitidos durante cada una de las preguntas. (Hernández y Mendoza, 2018)

El Cuestionario de **MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA ELCOVID-19**, contiene 20 ítems y 3 categorías (5: SI, 4: AVECES, 3: NO) que sigue el modelo de la escala de calificación de Likert de acuerdo con el nivel de cumplimiento que se tenga sobre las medidas preventivas:

Nivel de cumplimiento alto: 90 – 100 puntos

Nivel de cumplimiento intermedio: 70 – 89 puntos

Nivel de cumplimiento bajo: < 70 puntos

Puesto que se usó la validación del instrumento de tipo modelo de Lawshe para la validez de contenido, lo que se corrobora por el valor igual a 1 el cual se asocia a una validez apropiada. Para la determinación del grado de confiabilidad de los resultados se realizó a partir de la prueba estadística Alfa Cronbach, cuyos resultados arrojados fueron de acuerdo a lo siguiente: En el cuestionario de medidas preventivas cuya confiabilidad fue de 0,71 se concluyó que el instrumento es de confiabilidad alta.

En concordancia con la opinión especializada de expertos el cuestionario utilizado es adecuado para las mediciones en cuanto a las variables que se utilizaron para el desarrollo del estudio.

En cuanto a la evaluación de los niveles presentados para medir la actividad física se implementó el cuestionario IPAQ, que posee dos versiones: Una larga constituida por 27 ítems y

una corta de 7 ítems. Siendo este último el que se utilizó para el presente trabajo, proporcionando información en referencia al tiempo invertido por las personas para efectuar actividades de alta intensidad y moderadas, caminar y mantenerse en posición sentada según lo que plantea Barrera (2017)

3.7. Procedimientos

Los datos fueron recolectados a través de correo electrónico institucional remitiendo los instrumentos de medición de las medidas preventivas y nivel de actividad física.

Se presentó el objetivo y método del estudio a los estudiantes, se atendieron las consultas y se brindaron las aclaraciones correspondientes. Luego se alcanzó el formato de consentimiento informado para la firma de autorización respectiva. Los instrumentos fueron llenados por los internos y devueltos en un tiempo no mayor de 24 horas.

Los cuestionarios fueron revisados a fin de verificar que la información proporcionada este completa. Agradeciéndose la participación y las facilidades otorgadas.

La información fue ingresada en una base de datos preparada en una hoja de cálculo Excel para el procesamiento y análisis correspondiente.

3.8. Análisis de datos

El análisis se obtuvo a partir de la aplicación del programa Excel, dado que las preguntas y las respuestas se encuentran codificadas para facilitar la obtención de tablas dinámicas, promedios y análisis de varianza. La información obtenida fue presentada en tablas de frecuencia y representaciones gráficas.

La información a raíz de la aplicación de la encuesta fue registrada de forma manual e individual a una planilla de Excel “IPAQ “extraída de la página oficial del cuestionario. Cuando ya los datos se registraron fue generada un estado de reporte en el que se realizaron

multiplicaciones adecuadas para expresar los resultados de la encuesta según la actividad física manifestada por los participantes.

Las variables consideradas para su procesamiento a través de Excel se refirieron a los días y minutos invertidos semanalmente en la ejecución de las diferentes actividades físicas, además se asoció con el gasto energético de los participantes en: Caminar: 3,3 Mets, Actividad física moderada: 4 Mets y Actividad física vigorosa: 8 Mets, todo ello con la finalidad de interpretar los resultados finales respecto a los niveles de actividad física expresado por cada individuo, recordando adicionalmente, que las posibilidades se limita a niveles de actividad física alto, moderados y bajos.

Es bueno hacer énfasis en que el cuestionario IPAQ considera las sugerencias propuestas por la OMS para la determinación de los niveles de actividad física en las muestras que se manejen para los estudios.

Finalmente, se recalca que los datos suministrados fueron obtenidos de forma voluntaria y confidencial, por lo que no se conoce ninguno de los datos referentes a la información personal de los encuestados.

3.9. Consideración de ética

El estudio respetó los principios éticos de:

- **Confidencialidad:** Se conservará en estricta privacidad la información que se obtuvo a partir de la implementación de las dos encuestas que se utilizarán con fines de desarrollar la presente investigación. De igual forma, todos los datos personales de los internos de nutrición partícipes del estudio.

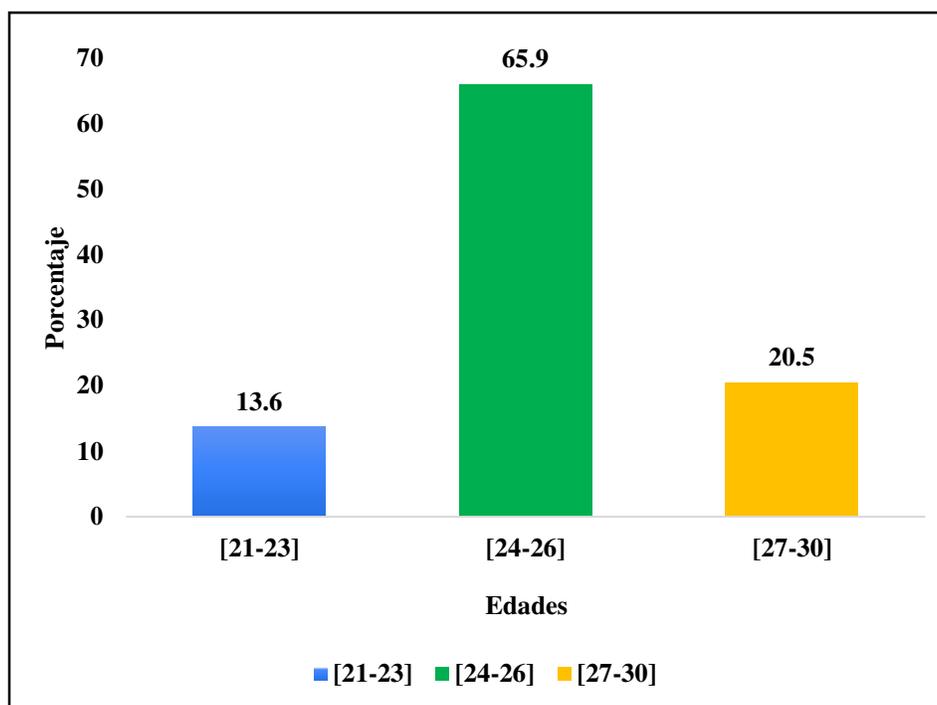
- **No maleficencia:** Se aclara que ninguna persona participante del presente estudio correrá ningún riesgo ni daño que pueda perjudicar su integridad física ni de forma parcial y mucho menos total, en aras de alcanzar el objetivo perseguido.
- **Beneficencia:** La ejecución de la misma favoreció la actualización de la data, contribuyendo así a mejorar la problemática actual por un abordaje multidisciplinario adecuado.
- **Autonomía:** Se ratifica que la participación en el presente trabajo fue realizada de forma voluntaria respetando los derechos de todos y cada uno de los individuos de la muestra que manifestaron su consentimiento, e igualmente se dispuso de una autorización escrita de dicho consentimiento.
- **Integridad científica:** Los procedimientos respondieron a lo estipulado por el método científico, los cuales fueron realizados en términos de honestidad, responsabilidad y justicia.

IV. RESULTADOS

La evaluación del cumplimiento respecto a las medidas preventivas durante la pandemia del COVID-19 y la determinación del nivel de actividad física de la población de estudio se efectuó mediante la aplicación del Cuestionario IPAQ y un cuestionario de aplicación de medidas preventivas validado. Los resultados se presentan a continuación:

Figura 1

Intervalos de edades de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022



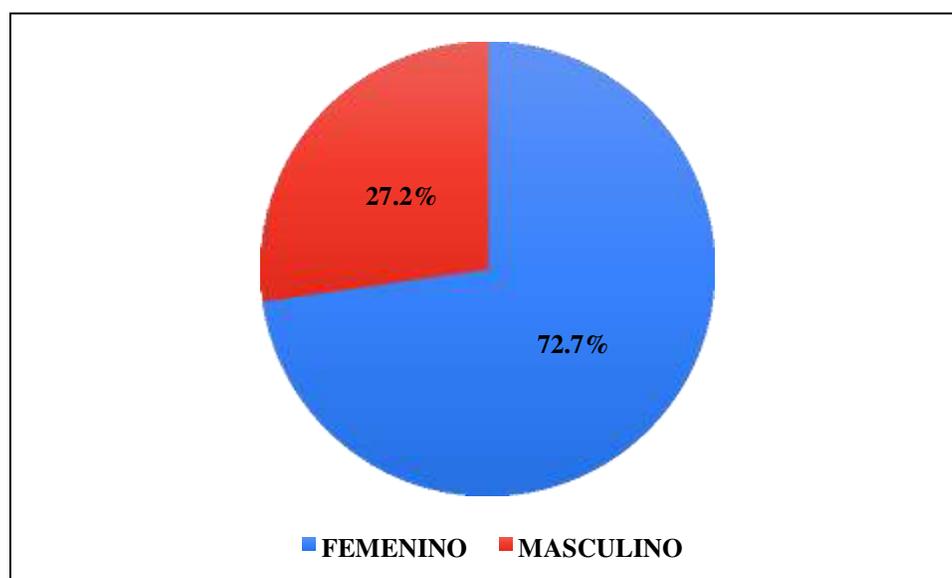
Fuente: Elaboración propia

Con relación a los resultados obtenidos en la Figura 1, se comprende que las edades de los 44 internos están en el rango de 21 a 30 años, observándose que el intervalo de mayor porcentaje es de 24-26 años siendo el 65.9%, el intervalo de 27-30 años siendo el 20.5% y el intervalo de 21-

23 años con el 13.6% siendo el menor porcentaje, lo que simboliza que las evaluaciones acerca de los niveles de actividad física, así como el cumplimiento de las medidas preventivas tomadas por los internos de la escuela de nutrición serán realizadas en estas edades correspondientes con la etapa de la juventud.

Figura 2

Sexo de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022

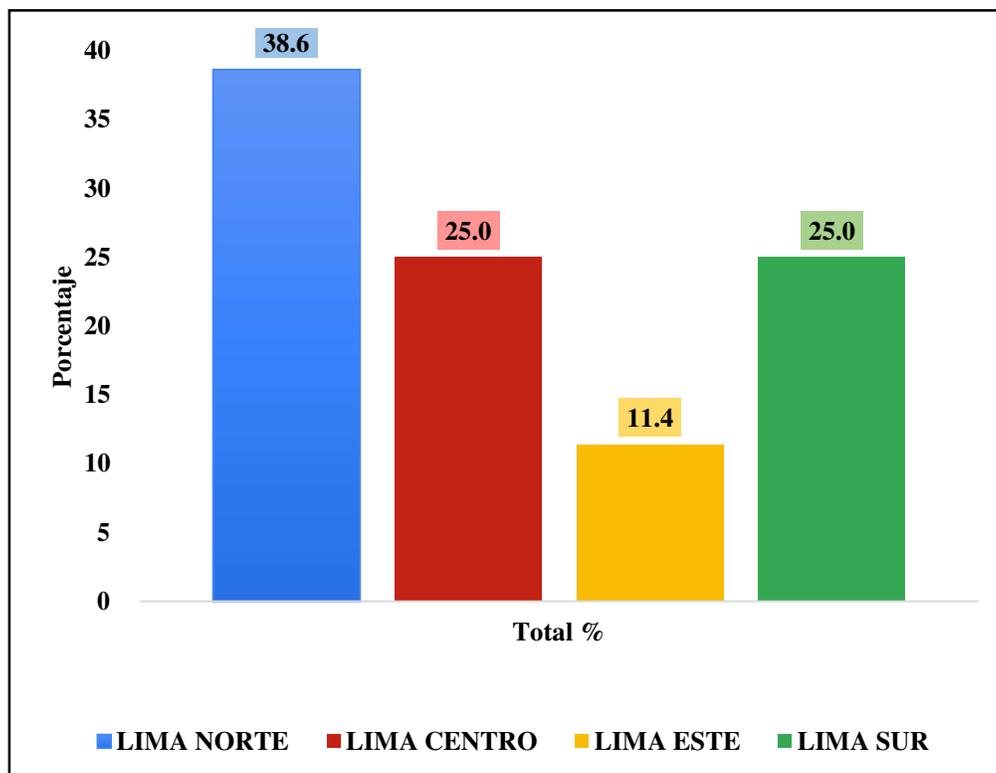


Fuente: Elaboración propia

Sobre los resultados que arrojó el estudio y que se muestran en la Figura 2 referentes al género, se evidencia que de la muestra estudiada la mayoría es femenina con un 72,7 %, mientras que un porcentaje minoritario corresponde al sexo masculino con un 27,2%, lo que implica que de la muestra que se estudió y que por lo tanto accedieron a las evaluaciones acerca de los niveles de actividad física, así como el cumplimiento de las medidas preventivas tomadas por los internos de la escuela de nutrición fueron en su mayoría mujeres, con una cantidad minoritaria de hombres.

Figura 3

Ámbito donde residen los internos de Nutrición de la UNFV según DIRIS, 2022

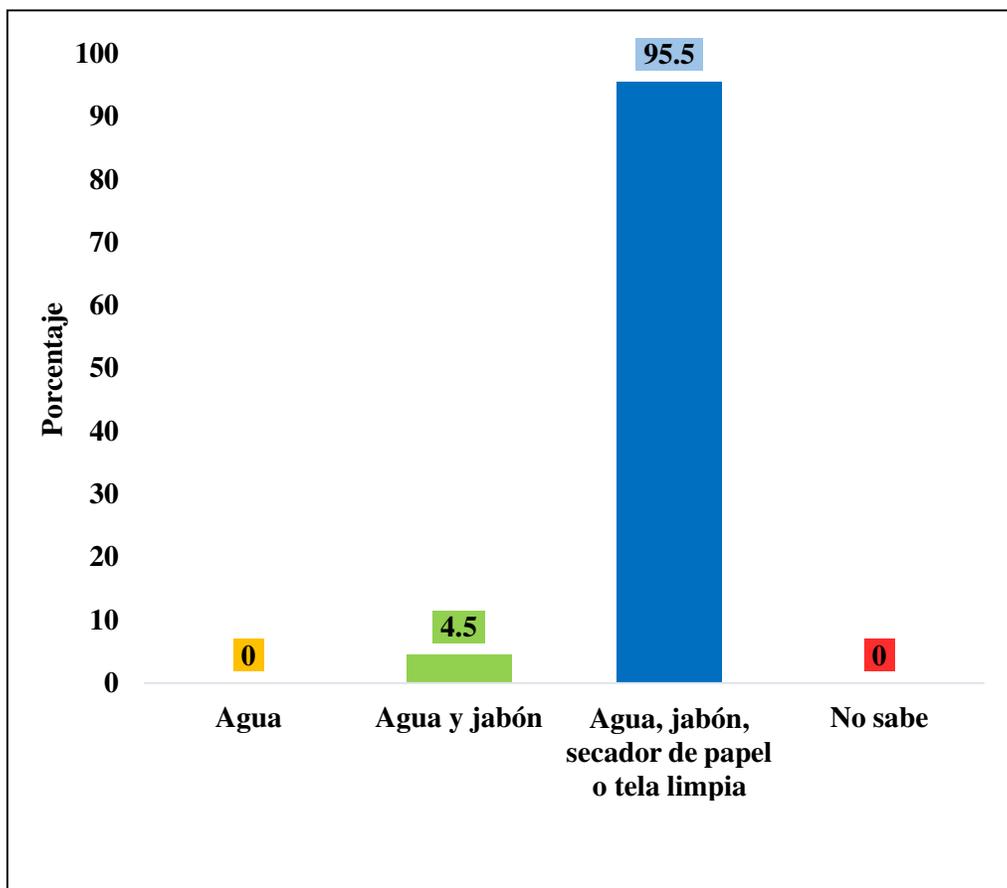


Fuente: Elaboración propia

Respecto a la figura 3 que aborda el aspecto sociodemográfico de la muestra de los 44 internos participantes del estudio para lo que fue considerado los distritos que según la DIRIS comprenden la capital del país, los resultados indicaron que 38,6% de ellos provienen del ámbito norte de la ciudad de Lima, seguido por un 25% para quienes viven en el centro y el sur de la ciudad y un 11,4% que viven al este de Lima, lo que representa que de las personas que accedieron al estudio la mayoría se encuentra al norte de la ciudad, la mitad que suma un 50% se encuentran distribuidos entre el centro y el sur de Lima, y una minoría se ubica hacia el este.

Figura 4

Materiales utilizados para el lavado de manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022



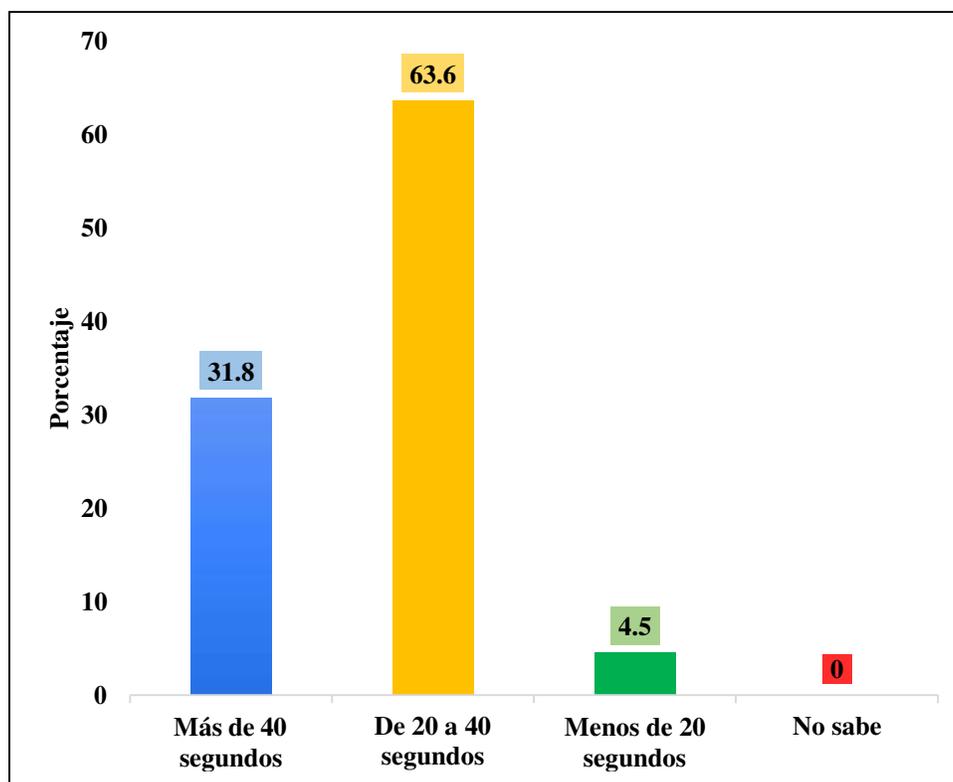
Fuente: Elaboración propia

Sobre los productos de uso para el aseo de las manos de los 44 internos de Nutrición de la UNFV que se muestra en la figura 4, se determina que el 95,5% de ellos utiliza agua, jabón, y se seca las manos con papel o con una tela limpia, seguido por un 4,5% que solo utiliza agua y jabón, con un 0% que no utiliza ni agua o no sabe, este hecho señala que todos los participantes y que practican alguna actividad física cumplen con las medidas preventivas y de higiene recomendadas para prevenir el COVID-19, considerando por los porcentajes observados que al menos utilizan

mínimamente agua y jabón para asear sus manos, ya que ninguno manifestó utilizar solo agua o no tener conocimiento de los materiales o productos para el lavado de sus manos.

Figura 5

Tiempo de lavado de manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022



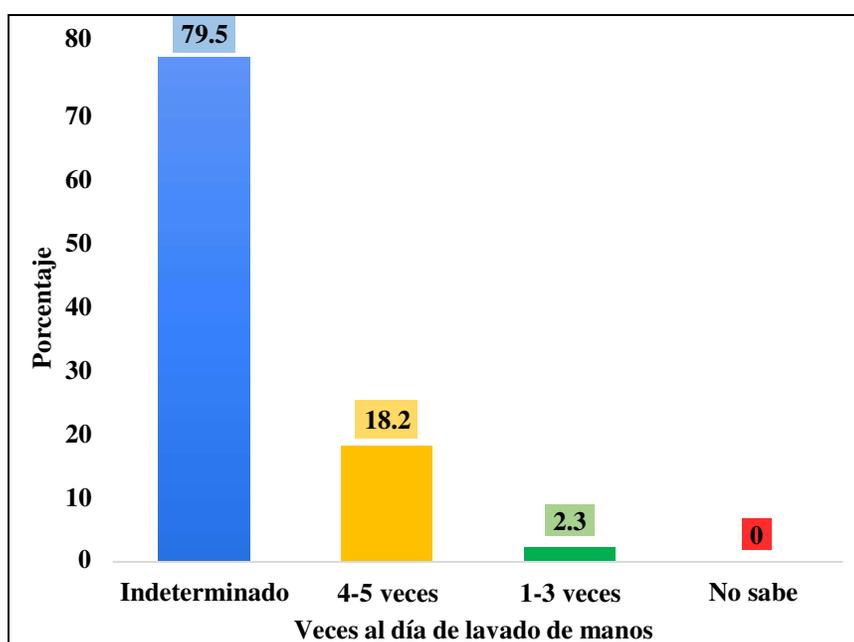
Fuente: Elaboración propia

En la figura 5 donde se señalan los hallazgos de la consulta a la muestra que se refiere al tiempo que invierten los participantes para lavar sus manos, se obtuvo que 63,6% dispone de entre 20 a 40 segundos, seguido de un 31,8% que invierte más de 40 segundos, mientras que un 4,5% indicó que lo hace en menos de 20 segundos, con un 0% para quienes desconocen qué tiempo utilizan para asear sus manos, de esta forma se comprende que toda la población partícipe del

estudio se asean sus manos, ya que ninguno manifestó desconocer si se las lavaba o no, mientras que la mayoría invierte en promedio 20 o 40 segundos, seguido de un porcentaje medio para quienes lo hacen de acuerdo a lo recomendado por las organizaciones internacionales, es decir, más de 40 segundos y una minoría que invierte menos de 20 segundos.

Figura 6

Número de veces al día de lavado de manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022



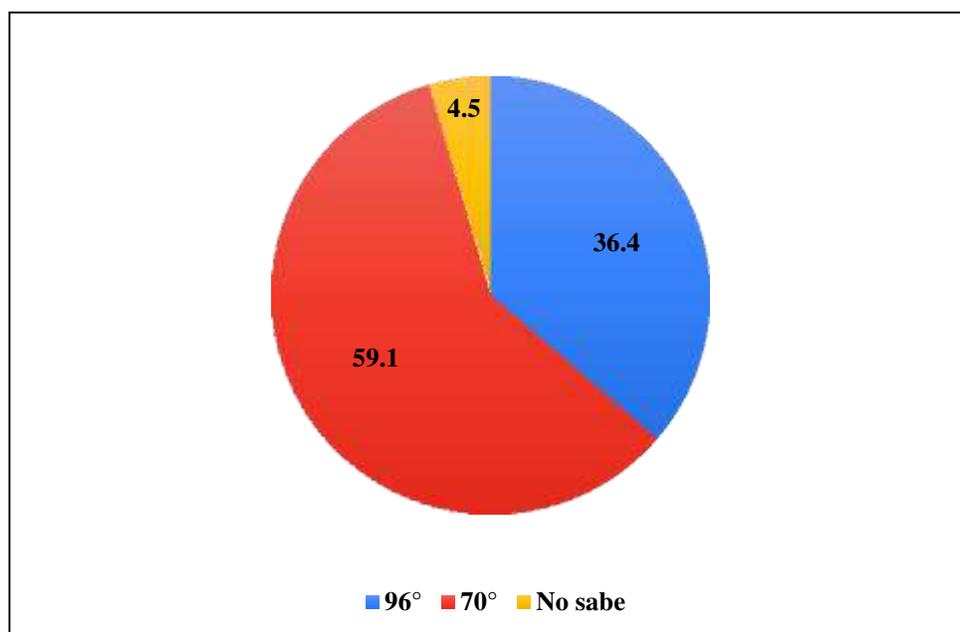
Fuente: Elaboración propia

En referencia a la figura 6 donde se muestra la consulta a los internos de nutrición de la universidad objeto de estudio en cuanto al número de veces en que los mismos asean sus manos diariamente, se observó que un 79,5% lava sus manos un número indeterminado de veces, seguido de 18,2% para quienes lo hacen de 4 a 5 veces al día, un 2,3% que se las lava entre 1 a 3 veces el

día y 0% para quienes no saben. De esta forma se indica que toda la muestra partícipe del estudio se lava las manos ya que ninguna manifestó no lavarlas ni 1 vez al día, donde una mayoría lo hace de manera tan recurrente que es indeterminado, seguido por otras se asean sus manos pocas veces al día.

Figura 7

Concentración de alcohol utilizado para desinfectar las manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022



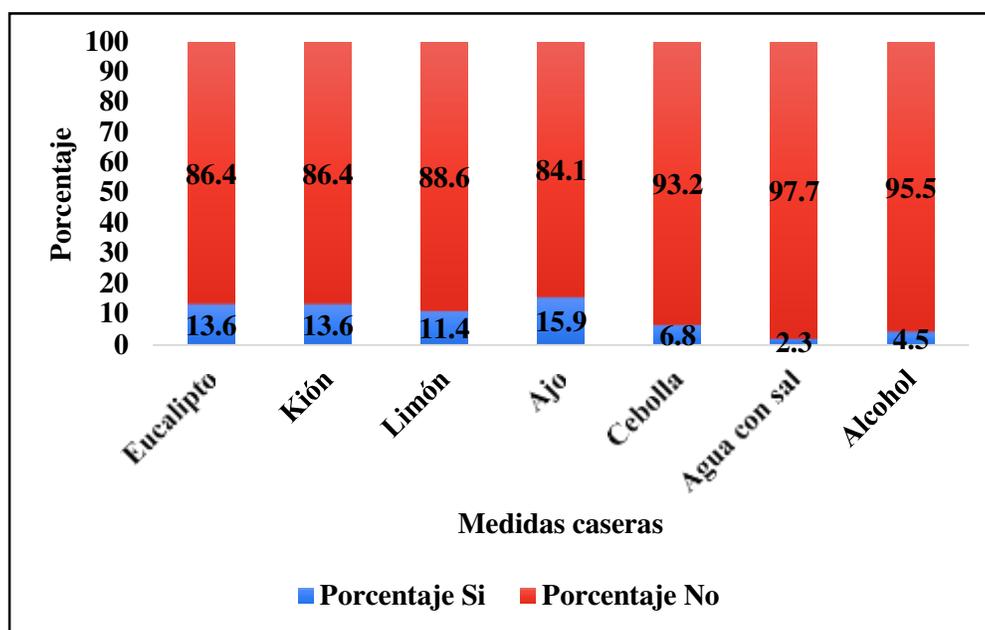
Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la concentración del alcohol que utiliza la muestra de internos de nutrición de la universidad para desinfectar sus manos la cual se muestra en la figura 7, se tiene que un 59,1% manifestó utiliza alcohol con 70°, seguido de un 36,4% que utiliza uno con 96°, con un mínimo de esas personas de 4,5% que desconoce qué grado alcohólico tiene el que utilizan para desinfectar sus manos. De acuerdo a las medidas recomendadas por las organizaciones internacionales, los

alcoholes destinados para la desinfección en el contexto COVID-19 debe tener entre 70 y 90% de concentración, de esta forma se tiene que la mayoría de la muestra consultada sigue las normas establecidas para la desinfección de manos utilizando líquidos como alcohol, sin embargo solo una cantidad minoritaria se desconoce qué tipo de alcohol utiliza para desinfectar sus manos y por ende si lo hace de acuerdo a las recomendaciones estipuladas.

Figura 8

Uso de las medidas caseras para la prevención del COVID-19 de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022



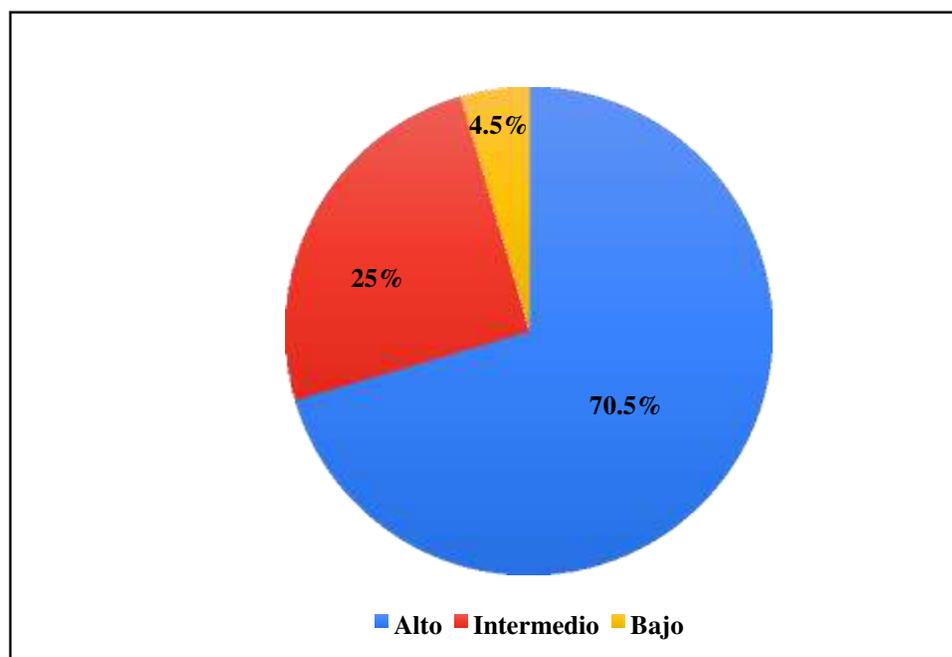
Fuente: Elaboración propia

En la figura 8 se indican los resultados referentes al uso de medidas caseras para prevenir el COVID-19 de la muestra de internos de la universidad consultados, tal y como se detalla la consulta se refirió al uso de eucalipto, kión, limón, ajo, cebolla, agua con sal y alcohol como

métodos tradicionales caseros para desinfección, arrojando que en su mayoría no utilizan ninguna de esas sustancias caseras para ese fin con un 97,7% para el agua con sal, seguido por 95,5% para el alcohol, un 93,2% para la cebolla, 86,4% para Eucalipto y Kión y 84,1% para el ajo. En contraposición un porcentaje muy pequeño manifestó que, si utiliza esos métodos de desinfección de acuerdo a lo siguiente, 15,9% utiliza ajo, seguido por 13,6% para el uso de eucalipto y Kión, 11,4% que utiliza limón y 6,8%, 4,5% y 2,3% que utilizan respectivamente cebolla, alcohol y agua con sal.

Figura 9

Nivel de cumplimiento de medidas preventivas de la Pandemia del COVID-19 de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022



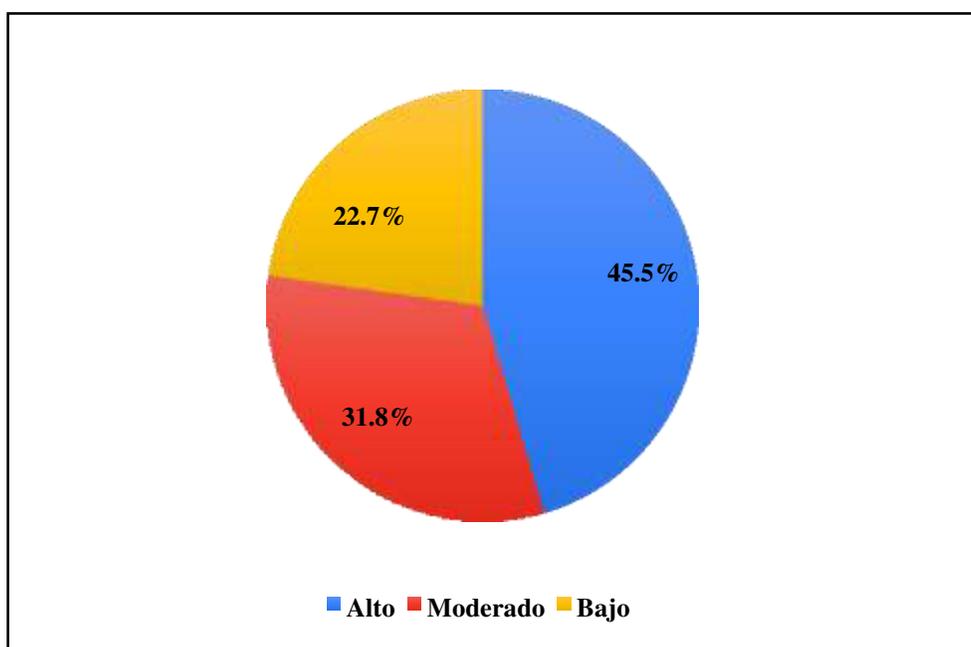
Fuente: Elaboración propia

Con relación a los resultados que se reseñan en la Figura 9 los cuales tal y como se lee tratan del nivel del cumplimiento de las medidas preventivas de la pandemia del COVID-19 por

los internos de nutrición de la universidad, se obtuvo que un 70,5% de la muestra señala que cumple con las medidas preventivas, seguido por un 25% que las cumple medianamente y un 4,5% cuyo cumplimiento es bajo, lo que implica que la mayor parte de los internos cumplen con las medidas preventivas del COVID-19, mientras que un porcentaje minoritario no lo hace.

Figura 10

Nivel de actividad física en los internos de Nutrición de la UNFV, 2022

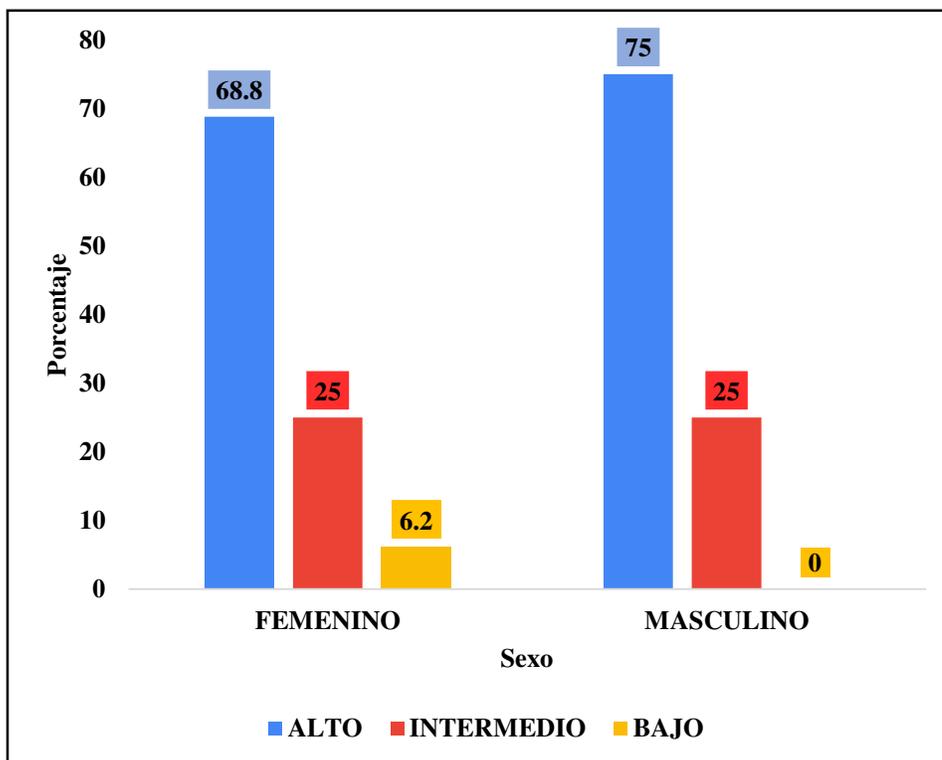


Fuente: Elaboración propia

En cuanto a los niveles de actividad física presentado por los internos de nutrición de la universidad, de acuerdo con la figura 10, los resultados señalan que un 45,5% poseen niveles altos, seguido por un 31,8% que tiene un nivel moderado y un 22,7% que tiene un nivel bajo, así se indica que de forma mayoritaria la muestra que participó del estudio realiza actividades físicas de forma moderada a alta, mientras que quienes lo hacen muy poco representa una cantidad pequeña.

Figura 11

Cumplimiento de las medidas preventivas en los internos de Nutrición de la UNFV, según sexo-2022



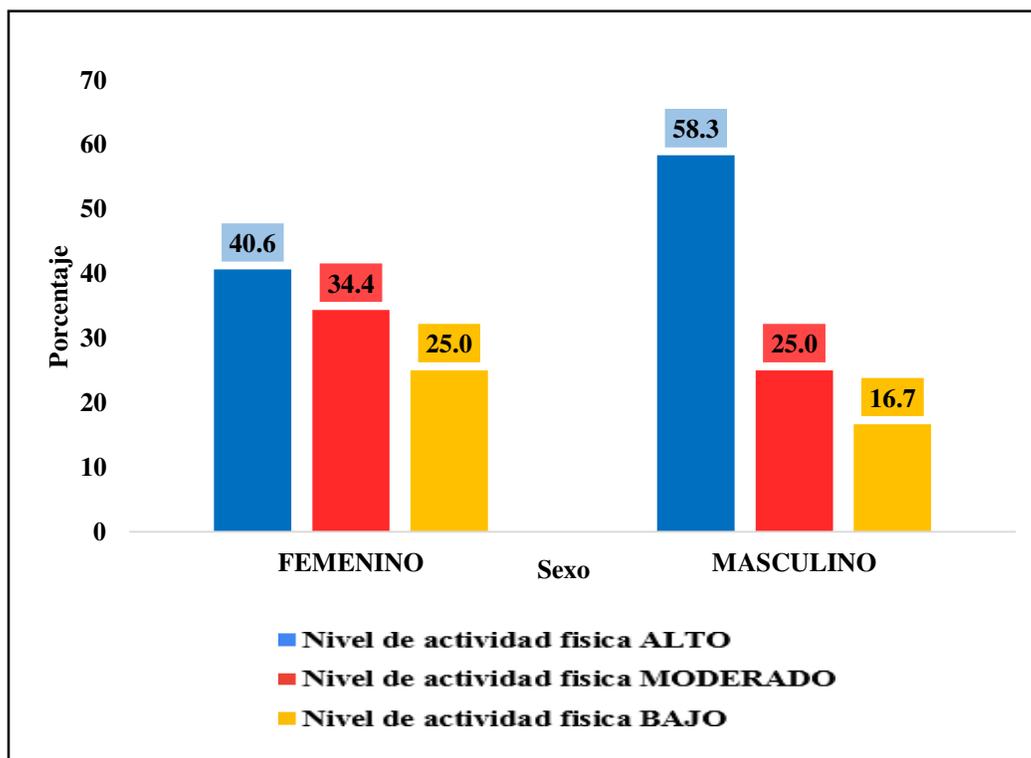
Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con lo señalado en la figura 11 referente al cumplimiento de las medidas preventivas en los internos objeto de estudio por género, se observó que aunque ambos sexos presentaron niveles altos de cumplimiento de las medidas, el género femenino tuvo un porcentaje con un 68,8% en comparación a 75 % para el género masculino, la misma tendencia fue observada para un nivel intermedio de cumplimiento donde el género femenino tuvo un 25% y para el masculino fue de 25 % y finalmente para un nivel bajo donde las féminas tuvieron un 6,2% de cumplimiento en comparación al masculino donde el 0% tuvo un nivel bajo. Indicándose a partir

de esto que, de forma general, las personas participantes de sexo masculino son quienes tienen mayor nivel de cumplimiento referente a las medidas preventivas en los internos de nutrición de la UNFV.

Figura 12

Nivel de actividad física en los internos de Nutrición de la UNFV, según sexo, 2022



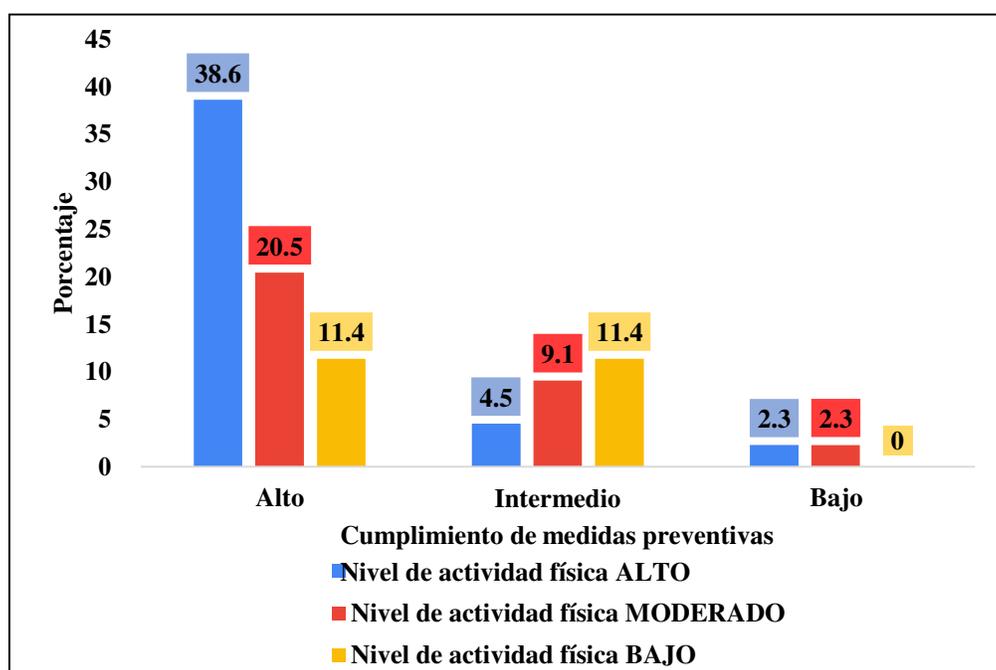
Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con lo señalado en la figura 12 referente al nivel de actividad física por género, se observó que para el cumplimiento de las medidas consideradas como preventivas, aunque el género femenino tuvo un porcentaje de 40,6 % en comparación a 58,3% para el género masculino, la misma tendencia fue observada para un nivel moderado de cumplimiento donde las mujeres tuvieron un 34,4 % y para los hombres 25,0 % y finalmente para un nivel bajo donde las mujeres

tuvieron un 25,0 % de cumplimiento en comparación a los hombres donde un 16,7 % tuvo un nivel bajo. Indicándose a partir de esto que, de forma general, las personas participantes de sexo masculino son quienes tienen mayor actividad física en los internos de nutrición de la UNFV.

Figura 13

Cumplimiento de medidas preventivas en los internos de Nutrición de la UNFV, según nivel de actividad física, 2022



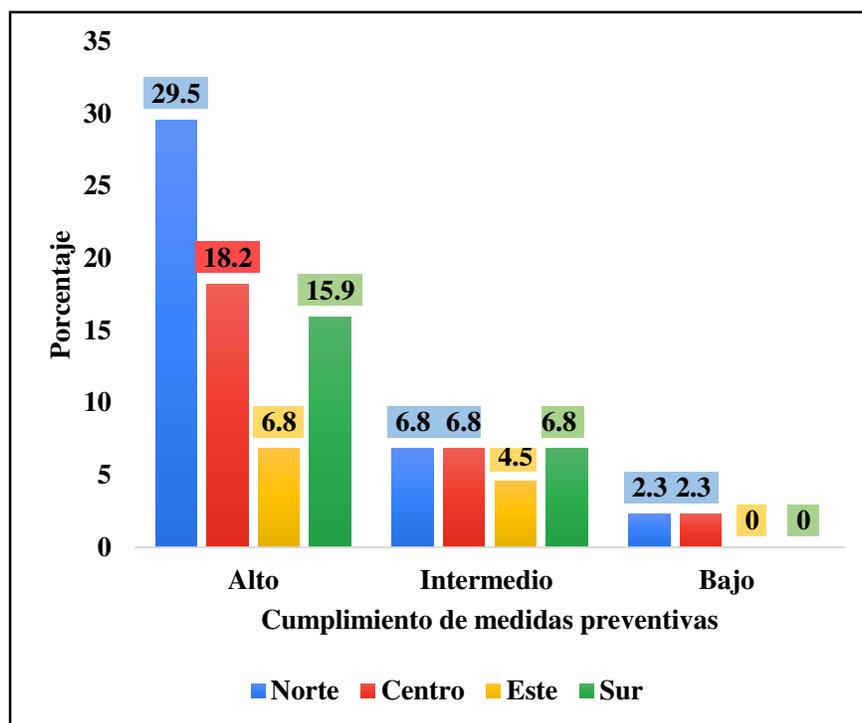
Fuente: Elaboración propia

En la figura 13 se muestra con un determinado nivel de actividad física y su relación al cumplimiento de las medidas preventivas respecto al COVID 19 en internos de nutrición de la UNFV, de acuerdo con dichos resultados las tendencias fueron que aquellos con un alto nivel de actividad física el cumplimiento de las medidas fue respectivamente igual a 38,6%, 4,5% y 2,3%

para un cumplimiento alto, intermedio y bajo. Seguidamente para aquellas personas cuyo nivel de actividad física es intermedio se observó 20,5%, 9,1% y 2,3% para un cumplimiento alto, medio y bajo respectivamente, finalmente para aquellas personas con un nivel de actividad física bajo, el nivel de cumplimiento alto e intermedio fue igual a 11,4%, mientras que ninguno señaló incumplir con las medidas preventivas en ese rango. Por lo que se aprecia según las tendencias que aquellas personas que poseen algún nivel de actividad física de moderada a mayor presentan mejor cumplimiento sobre las medidas preventivas, que aquellas que tienen un nivel bajo.

Figura 14

Cumplimiento de las medidas preventivas de los internos Nutrición de la UNFV, según ámbito de la DIRIS, 2022



Fuente: Elaboración propia

En la figura 14 se conocer acerca del cumplimiento de las medidas preventivas por el COVID-19 para los internos de la UNFV de acuerdo con su descripción sociodemográfica con base a la DIRIS para la ciudad de Lima, los resultados observados indican para el distrito Norte 29,5% para un cumplimiento alto, 6,8% para un cumplimiento intermedio y 2,3% de cumplimiento bajo. Para el distrito del Centro se observó 18,2%, 6,8% y 2,3% para niveles de cumplimiento alto, medio y bajo respectivamente. Para el distrito Este el nivel de cumplimiento fue para los niveles alto e intermedio igual a 6,8% y 4,5% respectivamente, ya que no hubo ninguna opinión de incumplimiento bajo. Por último, para el distrito Sur, se obtuvo un 15,9% para un incumplimiento alto, seguido por 6,8% para uno intermedio y ninguna opinión para un cumplimiento bajo.

De forma general la tendencia observada reflejó que en la mayoría de los internos de nutrición de la universidad independientemente de su ubicación en la ciudad de Lima, el cumplimiento de las medidas preventivas en cuanto al COVID-19 fue alto, con muy poco o ninguna persona cuyo cumplimiento haya sido bajo.

Al aplicar la prueba estadística de correlación de Pearson para hallar el vínculo entre las medidas preventivas aplicadas durante la pandemia del COVID-19 y el nivel de actividad física de los internos de nutrición el valor calculado fue:

	<i>Medidas preventivas</i>	<i>Actividad física</i>
Medidas preventivas	1	
Actividad física	0.217821037	1

Simbolizando que existe una correlación positiva entre las variables principales del estudio.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo con Chen et al. (2020) en referencia al comportamiento del COVID-19, se ha confirmado que la forma a partir de la cual el contagio se da más fuertemente es por contacto físico de forma directa o indirecta, al darse las manos, abrazarse o por tocar superficies contaminadas al haber estado en contacto con personas infectadas. Asimismo, Gobierno de México (2020) expresa que cuando se refiere a métodos indirectos de persona a persona consiste en aquellas circunstancias donde hay personas contagiadas y estas tosen o estornudan, arrojando partículas atomizadas contaminadas, que de forma no voluntaria son inhaladas por otros.

De acuerdo con los resultados obtenidos en los 44 internos de la UNFV, se observó que el cumplimiento respecto a las medidas de prevención frente al COVID-19 fue alto con un 70.5%, 25% para aquellos que las cumplen de forma intermedia y 4,5% para un nivel bajo y en referencia a la frecuencia con la que efectúan actividad física una mayoría con 45,5% presentó niveles altos, seguido por un 31,8% de forma intermedia y 22,7% un nivel bajo. Lo observado coincide con lo indicado por Lesser y Nienhuis (2020) en su trabajo enfocado en canadienses durante la pandemia, donde justamente por el confinamiento estuvieron más tiempo en casa por lo que en su mayoría, hubo un mejor cumplimiento de las medidas preventivas acordadas bajo reglamentos y decretos aprobados, así como un incremento de las actividades físicas.

En la evaluación del cumplimiento de aquellas medidas preventivas en la Pandemia del COVID-19 aplicadas por los internos, se analizaron otros aspectos como edad, género, el uso de las mascarillas, la práctica de lavado de manos, concentración del alcohol utilizado para desinfección, completar el esquema de vacunación, respetar el aforo permitido, cumplir con la cuarentena, entre otros, donde el 95,5% dispone de todos los productos necesarios para asearse las manos, así como la inversión del tiempo adecuado para lavárselas (63,6%), una frecuencia

indeterminada de veces al día (79,5%), donde un 70% utiliza para desinfección alcohol con 70 grados de concentración y la muestra constituida por edades entre 24 y 26 años mayoritariamente mujeres.

Respecto a estos resultados se muestran similares a los de Gutiérrez (2021) en internos de Medicina, donde una mayoría de estos tuvo una actitud de intermedia a alta respecto a las medidas preventivas, así como a las recomendaciones que hacen los organismos encargados de velar por la salud a nivel mundial, en referencia al grado de concentración del alcohol destinado a desinfección, el cual debe ser de entre 70 y 90%, en la que la población que más seguía las normativas preventivas fue también la perteneciente al género masculino. Además, respecto a ello, Ciapponi (2020) refiere que el nivel de cumplimiento sobre las medidas preventivas según el acatamiento de la cuarentena comparando con otras medidas, se evidenció que no solo la cuarentena ayuda a disminuir la propagación, en este estudio presente afirmamos que el nivel de cumplimiento alto es el 70.5% cuyas personas respetaron y cumplieron con las normas sanitarias frente a las medidas preventivas en la Pandemia del COVID-19.

Del mismo modo, cabe mencionar que en los resultados obtenidos del distrito donde residen los internos según DIRIS el más alto fue de 38.6% represento a Diris Lima Norte, 25.0% Diris Lima Centro y Diris Lima Sur, por último, Diris Lima Este 11.4%, lo cual puede estar relacionado con el estudio de Fort (2020) quien encontró zonas de aglomeraciones en los distritos de Independencia, Comas, Carabayllo, Rímac (Diris Lima Norte) San Juan de Lurigancho, Ate, El Agustino (Diris Lima Este) Villa María del Triunfo y San Juan de Miraflores (Diris Lima Sur) La Victoria (Diris Lima Centro), demostrando que todos los internos estuvieron con mayor probabilidad de contagio y propagación durante la Pandemia del COVID-19.

En cuanto al cumplimiento de medidas preventivas frente al COVID-19, en este estudio se incluyeron distanciamiento social, así como también el uso de mascarilla, lavado de manos indeterminado número de veces, cuarentena, cumplimiento del esquema de vacunación, uso de alcohol desinfectante al 70%, entre otros. Asimismo, podemos inferir de una revisión exploratoria de Romero et al. (2021) quienes confirman que ante el incremento de contagios y muerte debido al COVID-19, se requiere mantener vigentes las promociones que prevengan padecimientos de origen infeccioso, de manera que se logre identificar que esto debe ser continuo, considerando todas las medidas, entre las cuales se encuentran: Lavado de manos con agua y jabón, uso de mascarillas de buen material, desinfección de manos utilizando líquidos como el alcohol, distanciamiento físico, el uso de protección ocular, uso de pantallas para protección facial, además de la limpieza de calzado.

Por otro lado, al determinar el nivel de actividad física por los internos de Nutrición de la UNFV durante la pandemia del COVID-19, los resultados obtenidos arrojaron que una mayoría con un 45,5% tiene niveles altos de actividades físicas, seguido por un 31,8 % que las hace de forma moderada y un 22,7% con niveles bajos. En el estudio se tuvo en cuenta el análisis según el género y frecuencia en el cumplimiento de las medidas preventivas, donde el 75% del género masculino fue alto en comparación al 68,8% del femenino, cuya tendencia se igualó para el nivel intermedio y en el caso del bajo nivel el 6,2% correspondió al femenino y el 0% al masculino. De En cuanto a la actividad física por niveles altos el 58,3% correspondió al género masculino y el 40,6% para el femenino, mientras que en el intervalo intermedio y bajo la tendencia mayor fue para el género femenino. Dichos resultados tuvieron similitud a lo arrojado en el trabajo de Díaz y Péndola (2020) en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al COVID-19, donde

una mayoría manifestó realizar actividad física de forma recurrente en niveles de moderado a alto (sumando más del 60%) y solo un 29% presentó una frecuencia baja.

De dicha muestra el número superior de participantes que manifestó niveles altos de frecuencia en la realización de actividades físicas al igual que en el presente estudio, fueron aquellas personas de género masculino. Asimismo, en comparación con Cáceres (2022) en internos de la Escuela Profesional Tecnología Médica, el 56.1% de los internos refirieron un nivel bajo de actividad física, el 30,61% se encontraron en el nivel moderado y 13.2% de los internos se encontraron en el nivel alto. Asimismo, de acuerdo con lo descrito por Tenorio (2021) durante el confinamiento disminuyó el nivel de actividad física en estudiantes, los alumnos con un nivel alto disminuyeron a 55.6%, nivel moderado fue en declive con un 10.9% y el nivel bajo aumentó a 111.1%. Asimismo, otro estudio Jáuregui (2022) refieren que el 80.0% presentan un nivel bajo, el 10.0% nivel moderado y nivel bajo respectivamente. Evidencia que los resultados demuestran que varían según si se encuentran en confinamiento y/o cuarentena, tiempo disponible por trabajo laboral (internado) o clases virtuales.

En cuanto a la actividad física según el sexo en la presente tesis representa el nivel alto de 40.6% el nivel moderado de 34.4% y nivel bajo de 25.0%, mencionando que el 72.7% fue del sexo femenino. Por otro lado, Villanueva (2021) el total de mujeres fueron 50.7%; en cuanto a la actividad física un nivel alto tuvo el 8.3%; nivel moderado 17.4% y el 74.2% nivel bajo.

De esta manera, es evidente que ante situaciones en las que no se tiene control, así como la inexistencia de medicamentos y/o vacunas eficaces, la prevención es la principal estrategia para combatir esa amenaza.

Respecto al análisis inferencial, la prueba empleada para medir la correlación entre las variables correspondió al coeficiente de Pearson, el cual permite medir la fuerza y la naturalidad

del vínculo existente entre dos variables numéricas de acuerdo con lo que plantea Fiallo (2021) lo que permite describir esta asociación. Por consiguiente, en este caso, las medidas preventivas tuvieron un valor numérico cercano a 1 para medir las variables relacionadas con las medidas preventivas y la actividad física por parte de los internos de la escuela de nutrición, lo que permitió comprobar la existencia de una correlación positiva alta y significativa entre las principales variables. Sin embargo, este resultado difiere en cuanto a la intensidad de la correlación, con del estudio propuesto por Cáceres (2022) quien buscó determinar el vínculo entre la actividad física y las acciones desarrolladas por los estudiantes del área cuyo valor fue de $P=0,058$ correspondiente a una asociación significativa moderada entre las variables del estudio.

VI. CONCLUSIONES

El presente estudio se enfocó en la determinación de la relación entre las medidas preventivas asumidas por la pandemia del COVID-19 y la actividad física para los internos de Nutrición de la UNFV, lo cual pudo ser comprobado debido a que de acuerdo a la aplicación de la prueba estadística de Pearson, cuyo valor fue cercano a 1 reflejó que el nivel de actividad física mantuvo una relación significativa alta con el cumplimiento de las medidas preventivas por parte de los internos de la escuela de nutrición.

En referencia a la evaluación del cumplimiento de las medidas preventivas se destaca que, en cuanto a las prácticas del lavado de manos, el cuidado de las superficies, el uso de materiales protectores, así como las medidas caseras utilizadas para desinfectarse, se obtuvieron resultados concluyentes que permitieron aseverar que la muestra cumplió con las medidas preventivas del COVID-19, independientemente del nivel de actividad física que realicen y del nivel sociodemográfico que presenten.

Con relación al nivel de actividad física de los internos de nutrición de la UNFV durante la pandemia, se concluye que la frecuencia de la actividad física no es un elemento determinante para su influencia en el cumplimiento de las medidas consideradas para la prevención, porque existen diferencias en cuanto a su frecuencia, los internos de nutrición manifestaron cumplir con las medidas preventivas. Este aspecto se observó de manera más remarcada en internos masculinos que en aquellas femeninas, tanto en quienes realizaban actividad física con alta, media y baja frecuencia como en comparación con la población masculina. Asimismo, los participantes masculinos los internos de nutrición en la UNFV realizan mayor actividad física y cumplieron con las medidas de prevención, en comparación con las internas femeninas.

VII. RECOMENDACIONES

En vista de las conclusiones obtenidas mediante el desarrollo del estudio, se realizan recomendaciones para los internos y el personal estudiantil de la UNFV contribuyendo a fortalecer la asociación entre las medidas preventivas adoptadas durante la pandemia y la actividad física, la cual puede ser conocida a través de la evaluación del cumplimiento de las mismas y el nivel de actividad realizada a raíz del surgimiento del COVID-19, debido a ello se establecen como recomendaciones las siguientes:

- Se sugiere la organización de talleres de fisioterapia en los que se evalúe el nivel de actividad física a través de la herramienta aprobada por la OMS, el (IPAQ), como actividad extracurricular para los estudiantes
- Se recomienda ampliar este estudio a más instituciones de enseñanza superior, tanto en diferentes zonas para promover la aplicación de las medidas preventivas que mejoren la salud general de los graduados universitarios, para reducir los indicadores de riesgo de contagio.
- Se recomienda a las autoridades locales que determinen lugares específicos para realizar actividades físicas, de lavamanos, jabón y toallas desechables, accesibles, tal que la higiene en especial en las máquinas para ejercicios que son de uso público, pueda ser lo más óptima posible.
- Se recomienda a las autoridades sanitarias que se aplique un sistema de promoción y vigilancia de la seguridad del personal sanitario en las instituciones hospitalarias para mejorar los niveles de actividad física y medidas de prevención respecto al COVID-19, enfatizando en el uso correcto de los materiales específicos destinados para tal fin.

- Se recomienda a la población en general mantener estilos de vida saludables, preparando comidas sanas con la familia o habilitar una pequeña zona de la casa para hacer ejercicio. Además, es importante mantener la motivación en la participación en actividades competitivas y recreativas de acuerdo con las capacidades funcionales de cada sexo.

VIII. REFERENCIAS

- Acuña, G., Badillo, C., Berdugo, J., Córdoba, J., De Caro, F., Hernández, A., Herazo, Y., Sánchez, Y., Vidarte, L. (2019). Nivel de actividad física e índice de masa corporal en escolares de la región caribe colombiana: Estudio multicéntrico. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(4). <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263002003/html/>
- Ainadyan, J. Chichotky, V. y Chiodo, D. (2021). *Cambios en las rutinas y los hábitos que desempeñan los trabajadores durante su actividad laboral, a partir de la pandemia COVID-19, entre los meses de noviembre a diciembre del año 2020, residentes en zona norte, provincia de Buenos Aires, Argentina*. Universidad Nacional de San Martín. <https://ri.unsam.edu.ar/bitstream/123456789/1381/1/TIF%20ICRM%202021%20CHV-AJ-CHD.pdf>
- Alarcón, A y Llanos, L. (2021). Actividad física de estudiantes de la Facultad de Salud Pública y Administración en Salud de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, previo y durante el confinamiento a consecuencia de la COVID-19 [Tesis de grado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/11443>
- Alvarez, I. y Duran, M. (2021). *Influencia de la COVID 19 en la Salud Mental y las Ocupaciones de los Adultos Sudamericanos: Revisión de Mapeo*. Universidad de Santander. <https://repositorio.udes.edu.co/entities/publication/82be8ab2-da09-4672-b5d0-cad47da83f2b>
- Arocha, J. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 31(5). <https://www.elsevier.es/es-revista-clinica-e-investigacion-arteriosclerosis-15-articulo-sedentarismo-enfermedad-del-siglo-xxi-S0214916819300543>

- Ballena, C., Cabrejos, L., Dávila, Y., Gonzales, C., Mejía, G., Ramos, V y Barboza, J. (2021). Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. *Revista Del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 14(1), 87 - 89. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.904>
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo*, 7(2), 49-54. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5920688.pdf>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Gideon, J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920.
- Cáceres, R., (2022). Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de COVID-19, 2021 [Tesis de grado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/18360>
- Cubas, A. (2018). *Relación entre actividad física y su autoeficacia en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. http://200.62.146.130/bitstream/cybertesis/6185/1/Cubas_cw.pdf.
- Cuestionario Internacional de Actividad Física. (2016). https://sites.google.com/site/theipaq/questionnaire_links
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G., Harmer, P., Ainsworth, B y Li, F. (2020). Coronaviruses disease (COVID-19): The need to mantein regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci.*, 9 (2): 103-104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.0018>.

Cruz, L. y Rosales, J. (2021). Complicaciones asociadas al trabajo remoto durante la pandemia COVID-19: Una revisión rápida. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(4).
<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i4.4806>

Decreto de Urgencia N°025-2020. Dictan medidas urgentes y excepcionales destinadas a reforzar el Sistema de Vigilancia y Respuesta Sanitaria frente al COVID-19 en el territorio nacional (11 de marzo de 2020). Ministerio de Salud.
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/565408/decreto-de-urgencia-n-025-2020.pdf?v=1583989313>

Díaz, D., Orellana, R., Zuñiga, T y Péndola, V. (2020). *Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al Covis-19*. [Tesis de pregrado, Universidad Andrés Bello].
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

Directiva Administrativa N° 321-MINSA/DGIESP-2021. Directiva administrativa que establece disposiciones para la vigilancia, prevención y control de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a sars-cov-2 (3 de septiembre de 2021). Ministerio de Salud.
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2566367/Directiva%20Administrativa%20N%C2%B0%20321-MINSA/DGIESP-2021.pdf>

Esparza, A., Cruzado., Dávila., Díaz, Y., De la Cruz, K., Ascoy, B., Espinoza, F y Huamán, F. (2022). Modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental por la cuarentena COVID-19 en adultos jóvenes. *Rev Med Hered*, 33. 15-23

Fiallos, G. (2021). La Correlación de Pearson y el proceso de regresión por el Método de Mínimos Cuadrados. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(3), 2491-2509. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i3.466

Fundación Española del Corazón. (12 de agosto de 2020). *Pautas para hacer ejercicio en casa durante la situación de emergencia por el coronavirus*. <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3513-pautas-para-hacerejercicio-en-casa-durante-la-situacion-de-emergencia-por-el-coronavirus.html>.

Fuentes, M., Lagos, R., Fernández, W y Fuentes, G. (2019). Análisis del Programa Vida Sana y el significado que subyace al discurso de estudiantes de Lautaro, Chile. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 5(3), 28 – 35. https://www.researchgate.net/profile/Gerardo-Fuentes-Vilugron/publication/339796442_Analisis_del_Programa_Vida_Sana_y_el_significado_que_subyace_al_discurso_de_estudiantes_de_Lautaro_Chile/links/5e6781c4a6fdcc37dd1614c1/Analisis-del-Programa-Vida-Sana-y-el-significado-que-subyace-al-discurso-de-estudiantes-de-Lautaro-Chile.pdf

Gobierno de México. (5 de abril de 2020). *Reportes acerca del Coronavirus* (abril 2020). <https://coronavirus.gob.mx/>

Gorbalenya, A. (2020). Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus—The species and its viruses, a statement of the Coronavirus Study Group. *BioRxiv*.(1), 1-15. <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.02.07.937862v1>

Gutiérrez, M. (2021). Actitudes y barreras percibidas sobre prácticas Preventivas en el contexto de la pandemia de COVID-19 en internos de medicina de la región del Cusco, 2021. [Tesis

- de Pregrado, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco].
https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/5824/253T20210140_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Haileamlak A. (2019). Physical Inactivity: The major risk factor for non-communicable diseases. *Ethio J Health Sci*, 29 (1). 810. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v29i1.1>
- Hernandez, R y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Jáuregui, M. (2022). Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021. [Tesis de Pregrado, Universidad Continental].
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf
- Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S., Katzmarzyk, P., y Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229. doi:10.1016/S0140-6736(12)61031-9
- León, H. y Zea, A. (2022). Hábitos de vida durante la cuarentena por COVID-19 en una muestra de la población colombiana. *Rev Cienc Salud*, 20(2), 1-16.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.9413>
- Lesser, I. y Nienhuis C. (2020). The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *Res. Public Health*, 17(11). <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/11/3899>.

- Márquez, J. (2020). Inactividad, ejercicio y pandemia COVID – 19. *Revista de Educación Física*, 9(2). 43-56. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>
- Mezones, E. (2021). Nivel de conocimiento sobre las medidas preventivas del COVID-19 en usuarios que acuden al establecimiento de salud I-3 Nueva Esperanza-Piura junio 2021 [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de Piura]. <http://repositorio.unp.edu.pe/handle/20.500.12676/3104>
- Ministerio de salud de Perú. (2021). *Reportes de Sala situacional para el COVID-19*. Ministerio de Salud. https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp
- Morres, I., Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Androutsos, O. & Theodorakis, Y. (2021). Physical Activity, Sedentariness, Eating Behaviour and Well-Being during a COVID-19 Lockdown Period in Greek Adolescents. *Nutrients*, 13(1449), 1-12.
- Mosquera, P. (2021). Deporte al aire libre en tiempos del COVID-19. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 1(3). 31-40. <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-DeporteAlAireLibreEnTiemposDelCovid19-8697664.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (14 de mayo de 2018). Las 10 principales causas de defunción. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- Organización Mundial de la Salud. (14 de mayo de 2019). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): Orientaciones para el público*. <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Organización Mundial de la salud (13 de junio de 2019). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público. <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Organización Panamericana de la Salud. (20 de mayo de 2020). *Coronavirus (COVID-19)*.

<https://www.paho.org/es/temas/coronavirus>.

Patiño, D., Vélez, M., Velásquez, P., Vera, C., Vélez, V., Marín, I y Henandez, G. (2020). Non-pharmaceutical interventions for containment, mitigation and suppression of COVID-19 infection. *Colombia Médica*, 51(2).

https://www.researchgate.net/publication/340265751_Intervenciones_no_farmacologicas_para_la_contencion_mitigacion_y_supresion_de_la_infeccion_por_COVID-19

Puerta, K., De La Rosa, R y Ramos, A. (2019). Levels of Physical Activity and Its Relation Between the Distribution by Sex and Academic Program in a University. *MHSalud*, 16(2), 46-57. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/12117>

Posada, Z y Vásquez, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el COVID-19. *Revista Digital: Actividad Física y deporte*, 8(1). 1-11. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2185>

Romero, J., Simaluiza, J y Fernandez, H. (2021). Medidas de Prevención para evitar el contagio por la COVID-19 de lo cotidiano a lo técnico – científico. *Rev Esp Salud Pública*, 95(9). 1-13.

Ruíz, M., de Carvalho, P., Escalante, D., Brun, P., Ulloa, N., Acevedo, D., Arantes, W., Martorell, M., Rangel, T., de Oliveira, L., Carrasco, F., Paternina, K., Lopez, M., Rodriguez, J., Villalba, L., Bernabè, G., Pauletto, A., Taci, X., Cárcamo, R...Dávalos, A. (2020). Changes of Physical Activity and UltraProcessed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during COVID-19 Pandemic: An Observational Study. *Magazine Nutrients*, 12(8), 1-13.

- Salas, S. (2021). Medidas preventivas y conocimiento de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Investigación E Innovación: Revista Científica De Enfermería*, 1(1), 5–19. <https://doi.org/10.33326/27905543.2021.1.1132>
- Smith, L., Jacob, L., Butler, L., Schuch, F., Barnett, Y y Grabovac, I. (2020). Prevalence and correlates of physical activity in a sample of UK adults observing social distancing during the COVID-19 pandemic. *BMJ Open Sp Ex Med*, 6(1). 1-5. <https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/6/1/e000850.full.pdf>.
- Valenzuela, G. (2022). *Conocimiento sobre el protocolo de bioseguridad frente al Covid - 19 en estudiantes del internado hospitalario de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6386/UNFV_FO_Valenzuela_Galvan_Grecia_Nataly_Titulo_profesional_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Villanueva, I. (2021). Niveles de actividad física durante la pandemia Por COVID-19 relacionado a insomnio en estudiantes De medicina humana, Cusco – 2021. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de San Antonio Abad de Cusco]. https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/5835/253T20210150_T C.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Villaquirán, A., Ramos, O., Jácome, S y Meza, M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *Rev CES Med*. 51-58. <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/5530/3195>

Zhang, S. (2020). Unprecedented disruption of lives and work: Health distresses and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatry Res*, 288. 1-6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S01651781203065219>

IX. ANEXOS

Anexo A: Cuestionario sobre información personal del encuestado y prácticas realizadas para la prevención de la Pandemia del COVID-19



Universidad Nacional
Federico Villarreal

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:
MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA PANDEMIA DEL COVID-19 Y ACTIVIDAD FÍSICA
EN INTERNOS DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO
VILLARREAL, 2022.

1	Fecha de la entrevista	DÍA		MES		AÑO	

I. ANTECEDENTES

2	Fecha de nacimiento	DÍA		MES		AÑO	

3	Distrito de residencia	_____
---	------------------------	-------

Marcar con una "X" según corresponda:

4	Sexo	Masculino	1
		Femenino	2

5	¿Cuál es su estado civil?	Conviviente	1
		Separado/a	2
		Casado/a	3
		Viudo/a	4
		Divorciado/a	5
		Soltero/a	6

II. PRÁCTICA DE LAVADO DE MANOS

7	¿Qué materiales son importantes para el lavado de manos?	Agua	1
		Agua y jabón	2
		Agua, jabón, secador de papel o tela limpia	3
		No sabe	4

8	¿Cuánto es el tiempo de duración del lavado de manos?	Más de 40 segundos	1
		De 20 a 40 segundos	2
		Menos de 20 segundos	3
		No sabe	4

9	¿Cuántas veces al día debe lavarse las manos?	De una a tres veces	1
		Más de tres veces	2
		Indeterminado	3
		No sabe	4

10	¿Cuál es la importancia del lavado de manos?	Previene el contagio de enfermedades	1
		Cura enfermedades	2
		No sabe	3

11	¿Cuál es la concentración adecuada de alcohol para desinfectar las manos?	96°	1
		70°	2
		No sabe	3

III. CUIDADO DE LAS SUPERFICIES

12	¿Cuánto de lejía debe disolverse en 1 litro de agua para desinfectar Superficies (piso, puerta, mesa, etc.)?	20 ml – 30 ml	1
		Menos de 20 ml	2
		No sabe	3

13	¿Cuánto tiempo se debe desinfectar las superficies (piso, puerta, mesa, etc.) Del hogar para eliminar el virus del COVID-19?	Más de 20''	1
		Menos de 20''	2
		No sabe	3

IV. MEDIDAS CASERAS PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19

14	¿Usted usó el eucalipto para prevenir el COVID-19?	Si	1
		No	2

15	¿Usted usó el kion para prevenir el COVID-19?	Si	1
		No	2

16	¿Usted usó el limón para prevenir el COVID-19?	Si	1
		No	2

17	¿Usted usó el ajo para prevenir el COVID-19?	Si	1
		No	2

18	¿Usted usó la cebolla para prevenir el COVID-19?	Si	1
		No	2

19	¿Usted realizó gárgaras de agua con sal para prevenir el COVID-19?	Si	1
		No	2

20	¿Usted bebió alcohol (agua ardiente, cerveza, etc.) Para prevenir el COVID-19?	Si	1
		No	2

Anexo B: Cuestionario Medidas Preventivas de la Pandemia del COVID-19



Universidad Nacional
Federico Villarreal

El cuestionario está relacionado a las medidas preventivas adoptadas durante la pandemia del COVID-19 por los internos de la Escuela Profesional de Nutrición, de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, UNFV.

Marcar con una “X” en la columna de la opción (SI, AVECES y NO) que corresponda a las medidas aplicadas durante la pandemia del COVID-19.

Nº	ÍTEMS	SI	A VECES	NO
1	¿Usted, utilizó la mascarilla KN95 o quirúrgica en ambientes de uso público?	5	4	3
2	¿Usted, utilizó la mascarilla KN95 o quirúrgica en espacios públicos cerrados?	5	4	3
3	¿Usted, se cubrió la nariz, boca y mentón con la mascarilla KN95 o quirúrgica?	5	4	3
4	¿Usted, se cubrió la boca con el brazo cuando tosió o estornudo?	5	4	3
5	¿Usted, realizó el lavado de manos con agua y jabón?	5	4	3
6	¿Usted, utilizó el alcohol para la desinfección de manos?	5	4	3
7	¿Usted, cumplió con la vacunación del COVID-19 en las fechas correspondientes a su esquema?	5	4	3
8	¿Usted, usó solución de hipoclorito de sodio (lejía) para los ambientes y superficies?	5	4	3
9	¿Usted, permaneció en ambientes ventilados de forma natural en la pandemia del COVID-19?	5	4	3
10	¿Usted, salió de su domicilio cuando fue necesario?	5	4	3
11	¿Usted, observó el aforo permitido en el espacio público?	5	4	3
12	¿Usted, desarrolló la modalidad virtual para el trabajo o estudio?	5	4	3

13	¿Usted, se aisló ante la sospecha de haberse contagiado o algún integrante de su familia por 14 días?	5	4	3
14	¿Usted, consumió algún tipo de remedio casero, eucalipto, kaón, ajo, limón, cebolla, gárgara con solución salina o ingiere alcohol)?	5	4	3
15	¿Usted, cumplió con la inmovilización social (cuarentena)?	5	4	3
16	¿Usted, realizó algunas de las actividades permitidas en la primera etapa de reincorporación a la actividad física y recreación en espacios públicos: caminata, marcha, trote, frontón, pilates, taichi, yoga, golf, tenis, ciclismo, skate, patinaje, otras de similares características?	5	4	3
17	¿Usted, realizó algunas de las actividades permitidas en la segunda etapa de reincorporación a la actividad física y recreación en espacios públicos, que se suman a las permitidas en la primera etapa como: bailes, danzas, poomsae, kata, taolu, artes marciales que no impliquen contacto físico, fútbol net, vóley playa, bádminton, barras, otras de similares características)?	5	4	3
18	¿Usted, realizó alguna actividad física en los puntos determinados por las autoridades de su distrito?	5	4	3
19	¿Usted, realizó alguna actividad física en el exterior en el horario de 5:00am – 6:00pm durante la pandemia del COVID-19?	5	4	3
20	¿Usted, realizó alguna actividad física en el exterior por 60min?	5	4	3

Nota: Elaboración propia.

CATEGORIZACIÓN DE NIVELES DE CUMPLIMIENTO:

Nivel de cumplimiento alto:	90 – 100 puntos
Nivel de cumplimiento intermedio:	70 – 89 puntos
Nivel de cumplimiento bajo:	< 70 puntos

Anexo C: Cuestionario internacional de actividad física



Universidad Nacional
Federico Villarreal

Las preguntas del cuestionario se refieren al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en una **semana típica durante la pandemia del COVID-19**.

Las actividades pueden ser acerca de aquellas que realizó en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte. Recuerde todas las actividades intensas que usted realizó durante la pandemia del COVID-19.

Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal, se refiere aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizo actividades físicas intensas (la respiración fue profunda y rápida) tales como levantar pesos pesados, Crossfit, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta o spinning?	
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 (la respiración fue profunda y rápida) en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas (la respiración se aceleró, pero no se quedó sin aliento) tales como levantar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular o (spinning)? No incluya caminar	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 5)	

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada (la respiración se aceleró, pero no se quedó sin aliento) en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó (estuvo activo con respiración normal) por los menos 10 minutos seguido?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 7)	
6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar (estuvo activo con respiración normal) en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	

Este es el final del cuestionario, gracias por su colaboración.

Anexo D: Consentimiento informado para los internos**Título de la Investigación:**

“MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA PANDEMIA DEL COVID-19 Y ACTIVIDAD FÍSICA EN INTERNOS DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, 2022.”

Estimado interno/ bachiller, mi nombre es **GIANELLA ANTUANETH MACHUCA CARRERA** y soy **BACHILLER DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL**, que considerando la relación del estado nutricional con la pandemia del COVID-19, esta casa de estudio ha aprobado la investigación con el propósito de determinar la relación entre las medidas preventivas de la Pandemia del COVID-19 y la actividad física en los internos de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, Escuela Profesional de Nutrición, de la Universidad Nacional Federico Villarreal, y con ello facilitar la detección, prevención de más contagios y muertes en la población estudiantil villarrealina.

La información que nos brinde es estrictamente confidencial y permanecerá en absoluta reserva.

En este momento, ¿Usted desea preguntarme algo acerca de esta investigación o estudio?
¿Puedo iniciar la entrevista ahora?

En caso, tenga una duda, puede comunicarse conmigo a mi número telefónico 924539679 o mi correo personal: gianella2211@outlook.es

SI

NO

¡Muchas gracias por su participación!

FIRMA:

DNI:

Anexo E: Operacionalización de las variables

Variable	Definición Operacional	Tipo de variable	Indicador	Valores de Medición
Medidas preventivas en la Pandemia del COVID 19	La información será recolectada a través del instrumento de medidas preventivas contra el COVID-19 que será remitida mediante correo electrónico a los encuestados.	Independiente Cuantitativo, Politémica	Nivel de cumplimiento de las medidas preventivas	Nivel de cumplimiento alto: 90 – 100 puntos
				Nivel de cumplimiento intermedio: 70 – 89 puntos
				Nivel de cumplimiento bajo: < 70 puntos
Actividad física	Se determina mediante el uso de cuestionario internacional de actividad física (IPAQ).	Dependiente / Cuantitativo, Politémica	Nivel de actividad física	Nivel alto (1,500 a 3,000 MET)
				Nivel moderado (600 a < 1500 MET)
				Nivel bajo o inactivo (< 600 MET)

Anexo F: Prueba de contraste de hipótesis

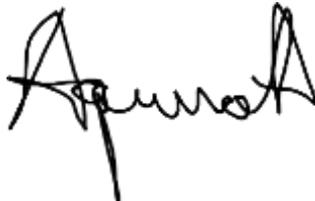
HIPÓTESIS	PRUEBA ESTADÍSTICA DE CONTRASTE DE HIPÓTESIS
<p>H₀: El nivel de actividad física es INDEPENDIENTE del cumplimiento de las medidas preventivas por los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal en la pandemia del COVID-19.</p>	<p>V1: Nivel de cumplimiento de las medidas de prevención del COVID-19.</p> <p>Presentación V1: Alto, intermedio o bajo</p> <p>Prueba estadística a aplicar: Correlación de Pearson</p>
<p>H_a: El nivel de actividad física es DEPENDIENTE del cumplimiento de las medidas preventivas por los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal en la pandemia del COVID-19.</p>	<p>V1: Nivel de la actividad física</p> <p>Presentación V1: Alto o vigoroso, moderado, bajo o inactivo</p> <p>Prueba estadística: Correlación de Pearson</p>

Anexo G: Matriz de consistencia

TITULO: Medidas preventivas de la Pandemia del COVID-19 y actividad física en Internos de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022.					
PROBLEMAS	OBJETIVO	VARIABLES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	V. Independiente			
<ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es la relación entre las medidas preventivas en la Pandemia del COVID-19 y la actividad física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal en el año 2022? 	<ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación entre las medidas preventivas en la Pandemia del COVID-19 y la actividad física en los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal del año 2022. 	<ul style="list-style-type: none"> Medidas Preventivas 	<ul style="list-style-type: none"> Nivel de cumplimiento de las medidas de prevención. 	<ul style="list-style-type: none"> Nivel de cumplimiento alto: 90 – 100 puntos Nivel de cumplimiento intermedio: 70 – 89 puntos Nivel de cumplimiento bajo: < 70 puntos 	<p align="center">Tipo: Transversal, Observacional Correlacional y Retrospectivo. Población: 44 internos de la escuela de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Técnica: Encuesta Virtual Instrumento: Cuestionario</p>

Problemas Específicos	Objetivos Específicos	V. Dependiente			
<p>1. ¿Cuál es el nivel del cumplimiento de las medidas preventivas en la Pandemia del COVID-19 aplicadas por los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal?</p> <p>2. ¿Cuál es el nivel de actividad física realizada por los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal antes y durante la pandemia del COVID-19?</p>	<p>1. Evaluar el cumplimiento de las medidas preventivas en la Pandemia del COVID-19 aplicadas por los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal.</p> <p>2. Determinar el nivel de actividad física realizada por los internos de Nutrición de la Universidad Nacional de Federico Villarreal durante la pandemia del COVID-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad Física 	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel de actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel Alto (1,500 a 3,000 MET) • Nivel Moderado (600 a < 1500 MET) • Nivel Bajo (< 600 MET) 	

Anexo H: Identificación del Juez N°1

Nombres y apellidos	OSCAR SAMUEL AQUINO VIVANCO
Filiación (ocupación, grado académico y lugar de trabajo):	Nutricionista Magister Universidad Nacional Federico Villarreal
E-mail	oaquinoviva@unfv.edu.pe
Teléfono o celular	980712320
Fecha de la validación (día, mes y año):	20 de Junio del 2023
Firma	

Anexo I: Identificación del Juez N°2

Nombres y apellidos	MAGALY LUISA FLORES PAUCAR
Filiación (ocupación, grado académico y lugar de trabajo):	Nutricionista Doctora en Administración Universidad Nacional Federico Villarreal
E-mail	mflores.nutricionista@gmail.com
Teléfono o celular	993764719
Fecha de la validación (día, mes y año):	20 de Junio del 2023
Firma	

Anexo J: Identificación del Juez N°3

Nombres y apellidos	ROCÍO CARMEN VÁSQUEZ ROJAS
Filiación (ocupación, grado académico y lugar de trabajo):	Nutricionista Magister Centro de Salud Max Arias Schreiber
E-mail	rvasquezr@unfv.edu.pe
Teléfono o celular	998747602
Fecha de la validación (día, mes y año):	20 de Junio del 2023
Firma	

Anexo K: Identificación del Juez N°4

Nombres y apellidos	CÉSAR DAVID VELIZ MANRIQUE
Filiación (ocupación, grado académico y lugar de trabajo):	Nutricionista Doctor Universidad Nacional Federico Villarreal
E-mail	cveiz@unfv.edu.pe
Teléfono o celular	998999690
Fecha de la validación (día, mes y año):	20 de Junio del 2023
Firma	

Anexo L: Identificación del Juez N°5

Nombres y apellidos	MARLIT YSLA MARQUILLO
Filiación (ocupación, grado académico y lugar de trabajo):	Nutricionista INSN (HOSPITAL DEL NIÑO)
E-mail	marlitysla@yahoo.com
Teléfono o celular	999743939
Fecha de la validación (día, mes y año):	20 de Junio del 2023
Firma	

Anexo M: Tablas**Tabla 1***Frecuencia y porcentaje de intervalos de edades de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
[21-23]	6	13.6 %
[24-26]	29	65.9%
[27-30]	9	20.5%
Total	44	100%

Fuente: Elaboración propia**Tabla 2***Frecuencia y porcentaje de sexo de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	32	72.7%
Masculino	12	27.2%
Total	44	100

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3

Frecuencia y porcentaje de las DIRIS con el distrito de residencia de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022

Diris	Distrito	Frecuencia	Porcentaje	Total %
Lima Norte	Carabaylo	2	4.5	38.6%
	Comas	1	2.3	
	Independencia	2	4.5	
	Los Olivos	2	4.5	
	Puente Piedra	1	2.3	
	Rímac	1	2.3	
	San Martín de Porres	8	18.2	
Lima Centro	Breña	2	4.5	25%
	Cercado de Lima	2	4.5	
	Lince	1	2.3	
	San Juan de Lurigancho	5	11.4	
	Miraflores	1	2.3	
	Ate	2	4.5	
	San Juan de Miraflores	2	4.5	
Lima Este	El Agustino	2	4.5	11.4%
	Santa Anita	1	2.3	
	Chorrillos	2	4.5	
	San Juan de Miraflores	2	4.5	
Lima Sur	Surco	3	6.8	25%
	Villa el Salvador	1	2.3	
	Villa María del Triunfo	3	6.8	
	Total	44	100	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4

Frecuencia y porcentaje de los materiales para el lavado de manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022

Materiales	Frecuencia	Porcentaje
Agua	0	0
Agua y jabón	2	4.5%
Agua, jabón, secador de papel o tela limpia	42	95.%
No sabe	0	0
Total	44	1

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5

Frecuencia y porcentaje del tiempo de lavado de manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022

Tiempo	Frecuencia	Porcentaje
Más de 40 segundos	14	31.8%
De 20 a 40 segundos	28	63.6%
Menos de 20 segundos	2	4.5%
No sabe	0	0%
Total	44	100%

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6

Frecuencia y porcentaje de veces al día de lavado de manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022

Veces por día	Frecuencia	Porcentaje
Más de 3 veces	8	18.2%
De 1 a 3 veces	1	2.3%
Las necesarias	35	79.5%
No sabe	0	0%
Total	44	100%

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7

Frecuencia y porcentaje de concentración de alcohol para desinfectar las manos de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022

Concentración de alcohol	Frecuencia	Porcentaje
96°	16	36.4%
70°	26	59.1%
No sabe	2	4.5%
Total	44	100%

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8

Frecuencia y porcentaje del uso de las medidas caseras para la prevención del COVID-19 de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022

Medidas Caseras	Frecuencia		Total	Porcentaje		Total
	Si	No		Si	No	
Eucalipto	6	38	44	13.6	86.4%	100%
Kión	6	38	44	13.6	86.4%	100%
Limón	5	39	44	11.4	88.6%	100%
Ajo	7	37	44	15.9	84.1%	100%
Cebolla	3	41	44	6.8	93.2%	100%
Agua con sal	1	43	44	2.3	97.7%	100%
Alcohol	2	42	44	4.5	95.5%	100%

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9

Nivel de cumplimiento de medidas preventivas de la Pandemia del COVID-19 de los internos de Nutrición de la UNFV, 2022

Nivel de cumplimiento	Frecuencia	Porcentaje
Alto	31	70.5%
Intermedio	11	25%
Bajo	2	4.5%
Total	44	100%

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10*Nivel de actividad física en los internos de Nutrición de la UNFV, 2022*

Nivel de actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Alto	20	45.5%
Moderado	14	31.8%
Bajo	10	22.7%
Total	44	100%

Fuente: Elaboración propia**Tabla 11***Nivel de cumplimiento de las medidas preventivas con el tipo de sexo en los internos de Nutrición de la UNFV, 2022*

Nivel de cumplimiento de las medidas preventivas							
Sexo	Alto	%	Intermedio	%	Bajo	%	Total
Femenino	22	50	8	18.2	0	4.5	32
Masculino	9	20.5	3	6.8	0	0	12
Total	31	70.5	11	25	2	4.5	44

Fuente: Elaboración propia**Tabla 12***Nivel de actividad física con el tipo de sexo en los internos de Nutrición de la UNFV, 2022*

Nivel de actividad física							
Sexo	Alto	%	Moderado	%	Bajo	%	Total
Femenino	13	29.5	11	25	8	18.2	32
Masculino	7	15.9	3	6.8	2	4.5	12
Total	20	45.5	14	31.8	10	22.7	44

Fuente: Elaboración propia

Tabla 13

Nivel de cumplimiento de medidas preventivas con nivel de actividad física en los internos de Nutrición de la UNFV, 2022

Nivel de cumplimiento de medidas preventivas	Nivel de actividad física						Total
	Alto	%	Moderado	%	Bajo	%	
Alto	17	38.6	9	20.5	5	11.4	31
Intermedio	2	4.5	4	9.1	5	11.4	11
Bajo	1	2.3	1	2.3	0	0	2
Total	20	45.5	14	31.8	10	22.7	44

Fuente: Elaboración propia

Tabla 14

Porcentaje del nivel de cumplimiento de medidas preventivas con el tipo de Diris en que pertenecen los internos Nutrición de la UNFV, 2022

Nivel de cumplimiento de medidas preventivas	Diris				Total
	Norte (%)	Centro (%)	Este (%)	Sur (%)	
Alto (%)	29.5	18.2	6.8	15.9	70.5
Intermedio (%)	6.8	6.8	4.5	6.8	25
Bajo (%)	2.3	2.3	0	0	4.5
Total (%)	38.6	27.3	11.4	22.7	100

Fuente: Elaboración propia