



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE TECNOLOGÍA MÉDICA

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA
DE UNA UNIVERSIDAD EN LIMA, 2022

Línea de investigación: Salud Pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado Tecnólogo Médico en

Terapia Física y Rehabilitación

Autor:

Zaga Vila, María Claudia

Asesor

Leiva Loayza, Elizabeth Ines

(ORCID: 0000-0002-5965-8638)

Jurado

Guevara Vizcarra, Maria Eufrosina

Correa Morán, Pedro Martin

Mauricio Vilchez, César

Lima-Perú

2023

Dedicatoria

El presente estudio está dedicado a Dios, fuente de inspiración y fortaleza, por guiarme en este apasionante camino de la investigación. A mis amados padres, quienes me han brindado amor incondicional, apoyo constante y motivación inagotable, gracias por creer en mí y por ser mi mayor fuente de inspiración. También a mis queridos amigos, por su amistad incondicional, por alegrar mis días y por su constante estímulo en este viaje académico. Sin su amor, apoyo y aliento, este logro no habría sido posible. ¡Gracias por ser parte de mi vida y por creer en mí!

Agradecimiento

Agradezco de todo corazón a las personas que contribuyeron en la realización de esta tesis, su apoyo y dedicación han sido fundamentales para el logro de este importante hito en mi vida académica. Agradezco en primer lugar a la Mg. Elizabeth Leiva, por su orientación y paciencia a lo largo de este proceso. su experiencia y compromiso con mi crecimiento académico han sido de gran valor. agradezco a mi familia, en especial a mis padres por su amor, apoyo incondicional y por haber creído siempre en mí. Su constante aliento y sacrificio han sido mi mayor motivación.

Índice

	Pág.
Resumen	vii
Abstract	viii
I. Introducción.....	1
1.1. Descripción y Formulación del Problema.....	1
1.2. Antecedentes.....	4
1.3. Objetivos	9
1.4. Justificación	9
1.5. Hipótesis.....	10
II. Marco Teórico.....	11
2.1. Bases Teóricas sobre el Tema de Investigación	11
III. Método	20
3.1. Tipo de Investigación	20
3.2. Ámbito Temporal y Espacial	21
3.3. Variables	22
3.4. Población y Muestra.....	23
3.5. Instrumentos.....	23
3.6. Procedimientos	25
3.7. Análisis de Datos	25
3.8. Consideraciones Éticas.....	26
IV. Resultados.....	27
V. Discusión de Resultados.....	34
VI. Conclusiones.....	39
VII. Recomendaciones	39

VIII. Referencias.....	41
IX. Anexos	52

Índice de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Operacionalización de las variables.....	22
Tabla 2. Edad de los estudiantes de terapia física	27
Tabla 3. Sexo de los estudiantes de terapia física.....	27
Tabla 4. MET-minuto/semana de los estudiantes de terapia física	28
Tabla 5. Nivel de Actividad Física	28
Tabla 6. Tiempo de estar sentado en los estudiantes de terapia física	29
Tabla 7. Calidad de vida en los estudiantes de terapia física.....	29
Tabla 8. Actividad física según el sexo en los estudiantes de terapia física	30
Tabla 9. Pruebas de normalidad de la actividad física y la calidad de vida.....	31
Tabla 10. Correlación entre la actividad física y la calidad de vida.....	32
Tabla 11. Diferencia de la actividad física según el género.....	33

Resumen

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023. El estudio es de tipo Básico, nivel correlacional, diseño no experimental y transversal. 105 estudiantes de terapia física y rehabilitación conformaron la población y la muestra probabilística estuvo conformada por 83 estudiantes. Los instrumentos empleados fueron el Cuestionario Internacional de Actividad Física-IPAQ y el Cuestionario de Calidad de Vida- ECVOB, los cuales se basan en la escala Tipo Likert. Los resultados permitieron identificar que la edad promedio fue de 22.2 años, y las mujeres representaron el 61.4 % y los hombres el 38.6 %. El promedio de MET (unidad de índice metabólico) obtenido fue de, 2857.9. Asimismo, la actividad física moderada fue del 60.2 %, vigorosa con el 34.9 % y baja con un 4.8 %. Con respecto a la calidad de vida alta tuvo un 51.8 %, regular con un 39.8 % y baja con el 8.4 %. Además, se identificó que existe una relación positiva de tipo moderada entre la actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física ($p .000$; $r_s .640$). También, que las puntuaciones de la actividad física no difieren significativamente según el género de los estudiantes de terapia física ($p .146$). Se concluye que existe una relación positiva y moderada entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.

Palabras clave: actividad física, calidad de vida, estudiantes.

Abstract

The objective of the study was to determine the relationship between physical activity and quality of life in physical therapy students at UNFV in the year 2023. The study is of Basic type, correlational level, non-experimental and cross-sectional design. The population consisted of 105 physical therapy and rehabilitation students and the probability sample consisted of 83 students. The instruments used were the International Physical Activity Questionnaire-IPAQ and the Quality of Life Questionnaire- ECVOB, which are based on a Likert-type scale. The results allowed us to identify that the average age was 22.2 years, and women represented 61.4% and men 38.6%. The average MET obtained was 2857.9. Likewise, moderate physical activity was 60.2 %, vigorous with 34.9 % and low with 4.8 %. With respect to quality of life, high was 51.8 %, regular with 39.8 % and low with 8.4 %. In addition, it was identified that there is a moderate positive relationship between physical activity and quality of life in physical therapy students ($p .000$; $r_s .640$). Also, that physical activity scores did not differ significantly by gender of physical therapy students ($p .146$). It is concluded that there is a positive and moderate relationship between physical activity and quality of life in physical therapy students at UNFV, in the year 2023.

Key Words: physical activity, quality of life, students.

I. Introducción

1.1. Descripción y Formulación del Problema

1.1.1. Descripción del problema

Una de las principales causas de muerte en el mundo es la prevalencia de enfermedades no transmisibles prevenibles, y uno de sus principales factores de riesgo es la falta de actividad física. Cuando esta es insuficiente se asocia con un aumento del riesgo de mortalidad del 20 % al 30 % en comparación con la actividad física adecuada (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Por ello, El ejercicio físico tiene un impacto significativo en la salud física y mental del ser humano (Chang et al., 2021).

La cultura occidental ha tenido un comportamiento sedentario en el lugar de trabajo, en el hogar y durante las actividades recreativas y de ocio, así como por una ingesta calórica desequilibrada y una ingestión indiscriminada de sal, azúcar y grasas saturadas (Chales y Merino, 2019).

En una universidad alemana, el 36.6 % de los estudiantes presentaron síntomas depresivos y el 41.83 % síntomas de ansiedad. Además, la actividad física regular se relacionó negativamente con la depresión autoinformada, la ansiedad y el estrés psicossomático sentido; asimismo, se relacionó positivamente con la calidad de vida (Herbert et al., 2020).

En estudiantes de una universidad de Eslovenia, un 79.8 % de los alumnos no realizaban suficiente actividad física, según las recomendaciones de la OMS. situación que evidencian sobre la falta de ejercicio físico (Lipošek et al., 2018). En una universidad de Turquía, la actividad física en los estudiantes del área de medicina presentó un nivel bajo en contraste con los de educación. Se determinó que los estudiantes con niveles altos de actividad física tenían mejores puntuaciones de calidad de vida en general que los que tenían niveles bajos (Cihan et al., 2018).

En estudiantes de una universidad de Turquía se identificó que hubo diferencias significativas en los puntajes de la actividad en los estudiantes del área de deportes en contraste de los pertenecientes a otros departamentos. Además, se descubrió que cuando aumentaban las puntuaciones de actividad física, también lo hacían los niveles de calidad de vida y que existía una correlación positiva entre ambos (Çiçek, 2018).

En estudiantes universitarios de cinco ciudades coreanas, hubo diferencias sustanciales entre los grupos de nivel de actividad en los síntomas emocionales, cognitivos y sincrónicos de la depresión. Por lo que hubo asociaciones estadísticamente significativas entre la cantidad de ejercicio físico y tanto la depresión como las relaciones interpersonales (Chang Hwan et al., 2021).

En estudiantes internacionales de fisioterapia, enfermería, educación física y ciencias del deporte de una universidad en México, la calidad de vida fue deficiente. Esta situación puede repercutir en la salud y el rendimiento académico (Rangel et al., 2019).

En estudiantes de primer año de una universidad chilena sobre la calidad de vida se identificaron aspectos críticos del bienestar físico, el estado de ánimo y las emociones, y la Autonomía (Sepulveda et al., 2018). Asimismo, en estudiantes de pregrado de ciencias de la salud y ciencias humanas de una universidad de este país, declararon tener patrones alimentarios poco saludables y más de la mitad presentaban niveles deficientes de actividad física (Chales y Merino, 2019).

En el Perú, la actividad física y de calidad de vida son componentes vitales para comprender los problemas del sedentarismo, las enfermedades no transmisibles y la inactividad física de la población. Producto de la pandemia, se dieron medidas donde la virtualidad se vincula con el sedentarismo y la carencia del ejercicio físico (Yanamango et al., 2021).

Los estudiantes han experimentado muchos cambios en sus actividades cotidianas, como la actividad física, como consecuencia de la pandemia de la COVID-19 y de las medidas

adoptadas para prevenir su propagación. Esto puede tener consecuencias como un mayor riesgo de adquirir comportamientos poco saludables, como el sedentarismo, que pueden contribuir a la aparición de trastornos músculo-esqueléticos (Cáceres, 2022).

En estudiantes de medicina de una institución pública de Lima, la inactividad física fue prevalente con un 49.7 % (Pereyra, 2021). En estudiantes de enfermería de una universidad en Lima, presentaron una calidad de vida normal y el 7 % una mala calidad de vida (Vera, 2022). Además, estudiantes de enfermería en Huacho, el 65 % tuvo un estilo de vida moderadamente sedentario (Carquin, 2019).

En estudiantes de una universidad en Arequipa, se identificó el vínculo que existe entre los niveles de ansiedad y las categorías de calidad de vida ($p < .05$) (Villanueva y Ugarte, 2017). En alumnos de una universidad de Trujillo, prevalece un grado medio de Calidad de Vida y sus dimensiones. Del mismo modo, se descubrió una asociación entre la dimensión del burnout estudiantil y las dimensiones calidad de vida ($p < .05$) (Rivera, 2019).

En los estudiantes de terapia física de la Universidad Nacional Federico Villarreal [UNFV], se observó que fueron afectados por las medidas de restricción generadas por la pandemia de la COVID-19, debido a la reducción del ejercicio físico. Es preocupante que algunos estudiantes tienen hábitos sedentarios y pasan sentados durante largos períodos de tiempo diariamente. Esta situación puede generar obesidad, enfermedades crónicas, que afecten su salud y la calidad de vida. Debido a esta situación nos planteamos: ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023?

De continuar la problemática se pueden generar problemas que afecten la salud física y mental de los estudiantes, afectando su calidad de vida. Por ello, es indispensable tomar medidas para abordar este problema, dado que las actividades que deben ser prioritarias en las instituciones de educativas.

1.1.2. Formulación del problema

- Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023?

- Problema específico

- ¿Cómo son los niveles de la actividad física en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023?
- ¿Cuáles son los niveles de la calidad de vida en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023?
- ¿Existen diferencias de la actividad física según el sexo en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023?

1.2. Antecedentes

1.2.1. Antecedentes nacionales

Alarcón et al. (2022), la investigación tuvo como propósito identificar la actividad física de estudiantes de medicina humana de una institución privada de Lima, quienes debido a las circunstancias ocasionadas por el COVID-19, ejecutan actividades académicas a distancia. La investigación es descriptiva y transversal. La muestra fue no probabilística, constituida por 133 estudiantes. Se utilizó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ-SF). Los resultados revelaron que el 42.9 % de los estudiantes de medicina presentaron un nivel alto de actividad física, el 38.4 % un nivel bajo de actividad física y el 18.8 % un nivel moderado de actividad física. Los autores concluyeron que los alumnos de medicina tuvieron un predominio de un mayor porcentaje de ejercicio físico vigoroso durante la epidemia COVID-19.

Cáceres (2022), su investigación tuvo como propósito identificar el grado de actividad física de los internos de tecnología médica de una universidad en Lima. El estudio es cuantitativo, descriptivo, transversal y observacional. Se utilizó el Cuestionario Internacional

de Actividad Física (IPAQ) para evaluar la cantidad de actividad física. Participaron 115 internos de tecnología médica. Los resultados demostraron que un 60.20 % fueron varones y 39.80 % mujeres. Las edades fluctuaron entre los 20 a 24 años. En cuanto al grado de actividad física, el 56.12 % de los participantes mostró un nivel bajo de actividad física, el 30.61 % un nivel moderado y el 13.27 % un nivel alto. Se concluye que el grado de actividad física de los internos de tecnólogos tuvieron un predominio del bajo de actividad física.

Navarrete et al. (2019), tuvieron como objetivo determinar las características asociadas al sedentarismo en jóvenes estudiantes de una universidad en Lima. La investigación fue analítica, transversal y retrospectiva. Los datos fueron adquiridos del formulario de evaluación médica y expedientes académicos de los estudiantes. Además, se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). La muestra estuvo compuesta por 187 estudiantes. La edad promedio fue de 18.6 años, el 80 % eran del sexo masculino, el 39 % tenían obesidad/sobrepeso, el 12 % tenían obesidad abdominal, el 32 % cursaban el programa de enfermería. El 65.8 % de los casos, se determinó que existía un estilo de vida sedentario. Los estudiantes sedentarios promediaron 242.17 MET (energía consumida en estado de reposo) minutos por semana. El sedentarismo se asoció estadísticamente con sobrepeso/obesidad, obesidad abdominal, rendimiento académico moderado ($p < .05$). Los autores concluyeron que los alumnos evaluados tenían un alto nivel de sedentarismo (Navarrete et al., 2019).

Rodríguez (2019), su objetivo fue estimar la cantidad de actividad física de los estudiantes de terapia física y rehabilitación de una universidad en Lima. La investigación fue observacional, descriptiva, prospectiva, de corte transversal. 126 estudiantes conformaron la muestra, la cual fue estratificada y probabilística, para lo cual se consideró el año académico, edad y género. El instrumento empleado fue el Cuestionario Global de Actividad Física. Los hallazgos demostraron que el 60.9 % de los alumnos realizaba poco ejercicio físico. El tercer curso académico presentó la mayor proporción de alumnos con bajos niveles de actividad

física, con un 73 %. Los niveles bajos de ejercicio físico eran más frecuentes entre las mujeres con un 67 %, a comparación de los hombres que lograron un 50 %. El 63 % de los jóvenes de 16 a 20 años declararon un bajo nivel de actividad física. En cuanto al comportamiento sedentario, el mayor número, con un 66.4 %, permanecía sentado un promedio de entre 5 a 10 horas al día, lo que les situaba entre un nivel moderado y alto de comportamiento sedentario. Conclusiones: La mayoría de los alumnos tenían un nivel bajo de actividad física, que varía según el curso académico, la edad y el sexo. La mayoría de los alumnos presenta un comportamiento sedentario entre moderado y alto.

Zapata (2021), su estudio tuvo como objetivo determinar el grado de actividad física de estudiantes de tecnología médica de una universidad en Lima. La investigación fue descriptiva, de diseño no experimental y transversal. El instrumento empleado fue el Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ). Participaron 129 estudiantes de tecnología médica. Los resultados demostraron que existe una asociación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y el comportamiento sedentario ($p < .05$; $\rho = -.527$). Se identificó que el 54 % de los estudiantes presentaron un bajo nivel de actividad física.

1.2.2. Antecedentes internacionales

Abrantes et al. (2022), se propusieron establecer la asociación entre la actividad física y la calidad de vida en alumnos universitarios sin comorbilidades cardio metabólicas. La investigación se basó en un estudio de revisiones sistemáticas y metaanálisis sobre investigaciones de enfoque cuantitativas, diseño no experimental y correlacional. El estudio consideró 22 artículos para el metaanálisis que incluyeron 19 731 estudiantes universitarios. Los instrumentos más empleados para medir la calidad de vida fueron el Quality of Life Questionnaire-Short Version [WHOQOL-BREF] y el 36-Item Short-Form Health Survey [SF-36]. Además, para medir la actividad física se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Los resultados demostraron una correlación moderada entre la calidad de vida

y la actividad física al hallarse una correlación ($p < .05$; $r = 0.60$). Los investigadores concluyeron que hubo una asociación entre la actividad física y la calidad de vida general en estudiantes universitarios.

Aguirre y Barbosa, (2020), el propósito de su estudio fue examinar los niveles de actividad física y su relación con la calidad de vida en estudiantes y personal de una universidad colombiana. El estudio se basó en un diseño no experimental y correlacional. La investigación estuvo conformada por 227 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el SF-36 para evaluar la calidad de vida. Los resultados indicaron que los estudiantes que reportaron un grado moderado de actividad física tuvieron significativamente mejor vitalidad, resultados de salud mental y salud general ($p < .05$).

Chicaiza y Santamaría (2019), se propusieron establecer la asociación entre actividad física y calidad de vida en estudiantes de medicina e ingeniería de una universidad ecuatoriana. La investigación fue de diseño no experimental, correlacional y transversal. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario de actividad física y el Cuestionario SF-36. Los participantes fueron 333 alumnos. Los resultados indicaron que el 40.2 % de la población estudiada tuvo una actividad física baja. Con respecto al rol físico, tuvo una puntuación del 54.7 %, y el rol emocional fue del 62.2 % siendo las puntuaciones más bajas en calidad de vida. Los estudiantes de ingeniería presentaron una mayor frecuencia de actividad física intensa (38.4 %; $p < .05$); mientras que los estudiantes de medicina tuvieron una mayor proporción de estudiantes con actividad física baja (41.5 %) ($p < .05$). Se encontraron relaciones positivas y estadísticamente significativas entre la actividad física y las dimensiones de la calidad de vida: dolor corporal, salud general, vitalidad y salud mental ($p < .05$). Los autores concluyeron que el ejercicio físico aumenta la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Chung et al., (2018), tuvieron como objetivo examinar la prevalencia de la actividad física y la relación entre su nivel de actividad física y el rendimiento académico y la

autodeterminación entre los estudiantes de medicina y ciencias de la salud de una universidad en Malasia. El estudio es transversal y analítico. Los participantes fueron 244 estudiantes universitarios. Los instrumentos empleados fueron la versión corta autoadministrada del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-SF) y la tercera versión del Cuestionario de Regulación Conductual en el Ejercicio (BREQ-3). La mitad de los estudiantes varones (51.7%), pero solo el 24.7% de las mujeres, pertenecían al grupo de actividad física beneficiosa para la salud (HEPA). La probabilidad de tener una buena nota media era el doble entre los estudiantes activos físicamente HEPA (odds ratio [OR] = 1.89; intervalo de confianza [IC] del 95 % = 1.09-3.27; $p < .05$) en comparación con los estudiantes no activos en HEPA. Además, los hombres tenían más probabilidades de ser activos HEPA que las mujeres (OR = 3.16; IC 95 % 1.61-6.14, $p < .05$), y los estudiantes con sobrepeso tenían más probabilidades de ser activos HEPA que los estudiantes con peso normal (OR 2.58; IC 95 % 1.24-5.14; $p < .05$). Según los resultados, la prevalencia de inactividad física era mayor entre las mujeres que entre los hombres. Esta investigación también mostró una correlación entre el ejercicio físico y el éxito académico. Desde el punto de vista académico, los alumnos activos en HEPA obtuvieron mejores resultados que los que no lo eran.

Pital et al. (2020), su investigación tuvo como objetivo evaluar la calidad de vida entre estudiantes universitarios de Malasia. El diseño de investigación es no experimental y transversal. La muestra estuvo conformada por 377 estudiantes de varias facultades. El instrumento empleado fue el cuestionario QOL-BREF para evaluar la calidad de vida. Los resultados establecieron que la puntuación de calidad de vida obtenida se sitúa dentro del rango aceptable. Los alumnos de más edad obtuvieron puntuaciones medias considerablemente más altas en salud psicológica que los alumnos más jóvenes, aunque los alumnos deportistas obtuvieron puntuaciones más altas que los no deportistas en salud física. El entorno obtuvo la puntuación más baja, mientras que la conexión social obtuvo la puntuación más alta. La calidad

de vida global y la salud general, así como las dimensiones físicas, mostraron correlaciones positivas significativas, mientras que se detectaron algunas asociaciones no significativas entre los estudiantes-deportistas.

1.3. Objetivos

- Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.

- Objetivos específicos

- Identificar los niveles de la actividad física en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.
- Describir los niveles de la calidad de vida en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.
- Establecer si existen diferencias significativas en la actividad física según el sexo de los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.

1.4. Justificación

El estudio se justifica de forma teórica, dado que busca generar conocimiento sobre la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de terapia física. Debido a la pandemia de la COVID-19 y los cambios en los estilos de vida, se necesita conocer la situación de ambas variables. Por ello, es necesario mejorar la evidencia del vínculo entre ambas variables. Además, se emplearon teorías reconocidas por la comunidad científica que permitieron ampliar la discusión sobre el fenómeno.

El estudio se justifica metodológicamente, dado que se emplearon instrumentos que son reconocidos y referentes en el ámbito académico, como lo son el Cuestionario Internacional de actividad física-IPAQ y el Cuestionario de Calidad de Vida-ECVOB. Asimismo, el método fue cuantitativo, correlacional y transversal, lo cual permite ser empleado en otros estudios.

El estudio se justifica de forma práctica, puesto que es necesario promover la actividad física como estrategia para la promoción de la salud y la prevención de diferentes enfermedades para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de terapia física y rehabilitación.

1.5. Hipótesis

Existe una relación significativa entre la actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2022.

II. Marco Teórico

2.1. Bases Teóricas sobre el Tema de Investigación

2.1.2. *Actividad física*

El ejercicio físico es una de las variables que influyen en la salud humana. Las investigaciones indican que el ejercicio físico frecuente mejora la calidad de la vida humana. Por ello, la práctica de ejercicio físico tiene una influencia histórica y presente en la calidad de vida y la evaluación de la salud (Kotarska et al., 2021).

2.1.2.1. Definición. La actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que da lugar a un gasto energético. Se refiere a los diferentes movimientos, incluidos los realizados durante el tiempo de ocio, para desplazarse o al realizar labores. Entre las actividades físicas más comunes se encuentran caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades de ocio y jugar a juegos, todas ellas actividades que pueden ser realizadas por personas de distintos niveles de habilidad y de las que puede disfrutar todo el mundo (OMS, 2022).

2.1.2.2. Nivel de actividad física recomendada. Según la OMS (2022), las personas mayores de 18 años a 64 años de edad deben participar en actividades físicas aeróbicas moderadas o vigorosas durante al menos entre 150 a 300 minutos por semana; o actividad física aeróbica intensa durante al menos 75 a 150 minutos por semana; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas durante la semana. También debe participar en actividades de fortalecimiento muscular que permitan ejercitar todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que dichas actividades brindan beneficios adicionales para la salud. Puede extenderse la actividad física aeróbica moderada durante 10 a 30 minutos adicionales por semana; y puede aumentar la frecuencia con la que las personas se dedican a la actividad física aeróbica vigorosa. Asimismo, se deben esforzarse por aumentar

su actividad para ayudar a reducir los efectos negativos para la salud de los comportamientos sedentarios.

Las personas deben moverse más durante el día y sentarse menos. Cualquier ejercicio físico es preferible a ninguno. La salud de los adultos que se sientan menos y practican cualquier tipo de ejercicio físico de moderado a intensa mejora y deben realizar entre 150 minutos (2 horas y 30 minutos) y 300 minutos (5 horas) a la semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa, o una combinación a partes iguales de ejercicio aeróbico de intensidad moderada y vigorosa, para obtener importantes beneficios para la salud. Lo ideal es realizar ejercicio aeróbico durante toda la semana. El ejercicio físico por encima del equivalente a 300 minutos (5 horas) de actividad física de intensidad moderada a la semana proporciona beneficios adicionales para la salud. Dos o más días a la semana, los adultos deben realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o superior que incluyan todos los grupos musculares principales, ya que estas actividades aportan beneficios adicionales para la salud (Office of Disease Prevention and Health Promotion [OASH], 2018).

2.1.2.3. Beneficios. La actividad física es un componente que influye en la calidad de vida, es barato y sencillo de implementar, y tiene un efecto favorable en la salud general de la población (Fernández et al., 2022). Por ello, el ejercicio físico moderado y vigoroso mejora la salud. Además, se ha demostrado que el ejercicio físico regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y ciertas formas de cáncer. También puede promover la salud mental, la calidad de vida y el bienestar, evitar la hipertensión y mantener un peso corporal saludable (OMS, 2022).

De acuerdo a Mahecha (2012), podemos destacar las ventajas que puede reportar la práctica regular de ejercicio físico:

- Antropométricos: permite controlar y reducir la grasa corporal; la conservación o incrementar la masa muscular, la fuerza muscular y la densidad mineral ósea; el fortalecimiento del tejido conjuntivo; mejoramiento de la flexibilidad.
- Fisiológicos: incremento del volumen sanguíneo en la circulación, de la resistencia física en un 10-30 % y de la ventilación pulmonar; reducir de la frecuencia cardíaca en reposo y sub máxima y disminución de la presión arterial; incremento de los niveles de HDL y disminución de los niveles de triglicéridos, colesterol total y colesterol LDL; aumento de los niveles de glucosa en sangre que contribuyen a la prevención y el control de la diabetes; reducir de los marcadores antiinflamatorios; reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares tromboembólicos, hipertensión arterial, diabetes de tipo 2, osteoporosis, obesidad, cáncer de colon y cáncer de útero. Psicosocial y cognitivo: mejorar la autoestima, autopercepción, la imagen corporal, el estado de ánimo y el insomnio; prevenir o retrasar el deterioro de las capacidades cognitivas; reducir el riesgo de depresión; mejorar la socialización y la calidad de vida.
- Caídas: reducir el riesgo de caídas y lesiones por caídas; incrementar la fuerza muscular en las extremidades inferiores y la zona de la columna vertebral; mejorar el tiempo de reacción, la coordinación motora, de las respuestas posturales, etc.
- Terapéuticos: eficacia contra la enfermedad arterial coronaria, la hipertensión arterial, la enfermedad vascular periférica, la diabetes mellitus, la obesidad, el colesterol alto, etc.; eficacia en el tratamiento de la ansiedad y la depresión, la demencia, el dolor, etc.

Cabe agregar que la actividad física es esencial para mejorar las cualidades físicas, aumentar la capacidad productiva y mejorar las relaciones interpersonales (Cáceres, 2022). En ese sentido, se ha demostrado los beneficios de la actividad física relacionados con las habilidades sociales (Escurra, 2020). Además, se ha demostrado el vínculo que presentan la actividad física y el rendimiento Académico (López, 2021; Romero, 2019; Tafur, 2021).

2.1.2.3. Riesgos del comportamiento sedentario. La falta de ejercicio físico tiene efectos significativos en la salud global, aumentando la probabilidad de desarrollar enfermedades no transmisibles a lo largo del tiempo (Alarcón et al., 2022). Efectos adversos para la salud que se han relacionado con un estilo de vida más sedentario son: la movilidad motorizada y el uso generalizado de dispositivos electrónicos (OMS,2022).

Los resultados sobre la actividad física en estudiantes universitarios varían debido a una serie de razones, la mayoría de las cuales están relacionadas con las disparidades culturales y educativas entre las naciones (Kljajevic et al., 2021). Algunos factores que conllevan al aplazamiento de la actividad física debido a las obligaciones académicas (Pérez et al., 2019). Además, el estrés, la falta de amigos, la influencia de los compañeros, las barreras estructurales debido a las instalaciones inadecuadas (Thomas et al., 2019). Asimismo, la actividad física tiende a disminuir cuando los estudiantes de secundaria pasan a la universidad. Por ello, es importante analizar e implementar intervenciones a medida dirigidas a promover la actividad física entre los estudiantes universitarios (Valenzuela et al., 2020).

La práctica de actividad física ha sido considerada como una herramienta clave para reducir el sedentarismo y, en consecuencia, la prevalencia de enfermedades crónicas; sin embargo, muchos individuos no han adoptado rutinas de ejercicio suficientes para aprovechar sus beneficios, lo que la ha convertido en una prioridad en los programas y estrategias de salud pública (Toloza y Gómez, 2007).

2.1.2.4. Evaluación de la actividad física. En la etapa inicial en la formulación de estas estrategias es construir un diagnóstico que caracterice los patrones de actividad física de la población. Los sistemas de vigilancia han tratado de mejorar su capacidad para crear, desarrollar y mantener métodos de recopilación y análisis de datos. Los investigadores de la actividad física han desarrollado y aplicado diversos cuestionarios en un esfuerzo por realizar una evaluación lo más precisa posible, centrándose generalmente en la actividad realizada

durante el tiempo libre o en otros contextos como el trabajo o la escuela. Hasta hace poco, sin embargo, se reconocía la importancia de mantener patrones estandarizados de medición de la actividad física que permitan realizar comparaciones válidas entre diferentes lugares o periodos de tiempo. Estas comparaciones no pueden realizarse sin una definición única de los términos y la compatibilidad entre las recomendaciones de salud pública, la recopilación y el análisis de los datos de vigilancia de la actividad física (Tolozá y Gómez, 2007).

En la evaluación destacamos el Cuestionario Internacional de Actividad Física [IPAQ], el cual se prevé que sirva de patrón de referencia para evaluar la actividad física en las diferentes poblaciones. El IPAQ surgió como resultado de la necesidad de crear un cuestionario estandarizado para estudios poblacionales en todo el mundo, que mitigara el exceso de información no controlada resultante del uso excesivo de cuestionarios de evaluación, que han dificultado la comparación de resultados y han hecho insuficiente la evaluación de la actividad física en diferentes entornos. Desde 1996, un grupo de expertos internacionales convocado por el Instituto Karolinska, la Universidad de Sídney, la OMS y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) trabajaron en su desarrollo, aplicación y su mejora. Este cuestionario examina diversas dimensiones de la actividad física con el fin de obtener datos que puedan utilizarse en los sistemas de seguimiento y vigilancia de la salud basados en la población (Tolozá y Gómez, 2007).

Asimismo, la medición puede realizarse mediante la cantidad de energía necesaria para ejecutar una actividad, puede cuantificarse en kilojulios (kJ) o kilocalorías (kcal); 4.184 kJ equivalen prácticamente a 1 kcal. Históricamente, las kcal, que miden el calor, no obstante, se ha utilizado con más frecuencia que los kJ, que miden el gasto energético (Piggin, 2020).

2.1.2.5. Medidas para incrementar la actividad física. Con el objetivo de hacer que más personas se muevan, las naciones y las localidades deben tomar medidas para ampliar el acceso a las instalaciones recreativas y deportivas. Para hacer esto, se necesita un esfuerzo

concertado de una variedad de sectores y campos a nivel nacional y local para desarrollar y ejecutar políticas y soluciones que se adapten al contexto cultural y socioeconómico específico de cada país (OMS, 2022).

Los profesionales y técnicos relacionados con el deporte, la actividad física y la salud desempeñan un papel crucial en el fomento del ejercicio físico. Las personas con algún factor de riesgo o enfermedad, como sobrepeso u obesidad, hipertensión arterial, colesterol, diabetes, epilepsia, trastorno psiquiátrico o cualquier otra enfermedad diagnosticada, deben consultar a un especialista para que les oriente sobre la actividad física según su estado de salud y capacidades (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2017).

Además, son necesarios los estudios sobre la actividad física, puesto que permiten al personal de la universidad y expertos en salud utilizar los datos para enseñar a los estudiantes las ventajas de la actividad física moderada o vigorosa a diario (Nieves, 2017). De este modo, se pueden promover investigaciones para crear programas de actividad física con el objetivo de mejorar la calidad de vida de diversos grupos (Paramio et al., 2017).

2.1.3. Calidad de vida

La calidad de vida es una noción polifacética que se ve afectada por la salud física, el estado psicológico, el grado de independencia, las circunstancias vitales y las relaciones sociales de un individuo (Ruidiaz y Cacante, 2021).

2.1.3.1. Definición. El término calidad de vida se utiliza a menudo para describir la evaluación subjetiva de un individuo de su entorno social y cultural. Esto significa que la evaluación de la calidad de vida debe tener en cuenta la salud biológica, mental, ambiental, social e individual (Grimaldo et al., 2020). En consecuencia, la calidad de vida puede describirse como el nivel de bienestar (felicidad) del propio individuo (Rengifo, 2019).

Es una definición que engloba el funcionamiento físico (capacidad para realizar tareas cotidianas como la movilidad y el autocuidado), el funcionamiento psicológico (salud mental

y emocional) y el funcionamiento social (capacidad para relacionarse con los demás). Esta ausencia de una definición precisa de la calidad de vida se refleja en los diversos instrumentos que se han desarrollado para evaluarla (García et al., 2006).

La calidad de vida relacionada con la salud y la educación, combina la visión biopsicosocial de la salud con el potencial polifacético de la educación para el bienestar. Comprender el vínculo entre salud y educación puede ayudar a desarrollar estrategias preventivas (Gil et al., 2020). Asimismo, la noción de calidad de vida universitaria investiga desde diversas perspectivas académicas. Cuando se examina el concepto con más detalle, se hace evidente que las instalaciones físicas de la facultad, la calidad del profesorado, la estructura familiar del estudiante, el nivel de preparación del estudiante, la actitud de la administración de la facultad, el presupuesto asignado a la facultad y las actividades culturales, artísticas y deportivas ofrecidas a los estudiantes tienen un efecto sobre la calidad de la vida universitaria. Las universidades con una alta calidad de vida universitaria contribuyen al desarrollo de la comunidad, fomentando el crecimiento personal y produciendo una mano de obra cualificada (Kesici y Çavuş, 2019).

2.1.3.2. Factores que afectan la calidad de vida. Está ampliamente demostrado que los episodios somáticos relacionados con el estrés pueden repercutir negativamente en la calidad de vida. Debido a ello, la calidad de vida se relaciona regularmente de forma adversa con el estrés, y características como el insomnio y el agotamiento también se relacionaron con su deterioro. También intervienen la degradación de varios factores relacionados con la salud física y mental (Ribeiro et al., 2018).

En el contexto educativo puede suponer la presencia de factores que impliquen un riesgo para la salud, como demuestran la prevalencia de síntomas depresivos entre los estudiantes universitarios en comparación con la población general. Además, cambios en los hábitos alimenticios que provocan trastornos metabólicos y problemas de salud como gastritis,

dolores de cabeza e incluso ansiedad; debido a factores como el estrés generado por las dificultades que encuentre el alumno en la carrera elegida. Asimismo, las dificultades para adaptarse a la vida universitaria y la falta de apoyo de la familia y los amigos. Estos hechos pueden repercutir negativamente en el rendimiento académico y, a largo plazo, en la calidad de vida relacionada con la salud (Díaz et al., 2017). También, algunos obstáculos para desarrollar la actividad física en estudiantes universitarios es la falta de fuerza de voluntad y la falta de energía (DiSerio, 2021).

De acuerdo a Rubio (2018), existen diferentes factores que afectan la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Destacamos el consumo de tabaco que es una de las principales causas de muerte en el mundo. Un inicio más temprano en el consumo de alcohol se relaciona con una mayor frecuencia e intensidad del consumo. El consumo de sustancias ilícitas como: el cannabis, cocaína, anfetaminas, heroína, etc. Un índice de masa corporal [IMC] alto puede afectar la calidad de vida. Las enfermedades crónicas, un estado de salud que dura más de seis meses y a menudo es de por vida, siendo la idea de calidad de vida de suprema importancia para las personas de cualquier edad que padecen una enfermedad crónica. Según algunos estudios, las mujeres suelen preocuparse más por su salud y son más sensibles, lo que las hace más susceptibles a las enfermedades psicosomáticas. un cambio de domicilio altera las conductas relacionadas con el estilo de vida, como la alimentación saludable. La característica sociodemográfica del estado civil también afecta a la calidad de vida. Existe una estrecha relación entre los procesos del sueño y el estado general de la salud física y mental de una persona.

2.1.3.3. Teoría de los dominios de la calidad de vida. Es una teoría propuesta por David Olson y Howard Barnes en 1982. Los autores presentaron un rasgo común en la investigación de la calidad de vida. Cada dominio se centra en un área determinada de la vida de una persona, incluyendo el matrimonio y la vida familiar, los amigos, las comodidades de

la casa y la vivienda, la educación, el trabajo y la religión, entre otros. Olson y Barnes sugieren un término subjetivo para describir la calidad de vida y el vínculo entre la autoadaptación y el entorno; en consecuencia, la calidad de vida es la visión que tiene el individuo de las oportunidades que le brinda el entorno para alcanzar la plenitud. No existe una calidad de vida absoluta, ya que es el resultado de un proceso de evolución y se dispone a lo largo de un continuo entre valores altos y bajos. Desde un punto de vista conceptual, la calidad de vida se caracterizaría como un proceso dinámico, complejo y polifacético basado en la impresión subjetiva del nivel de satisfacción relacionado con la vida (Velarde Saro, 2018).

III. Método

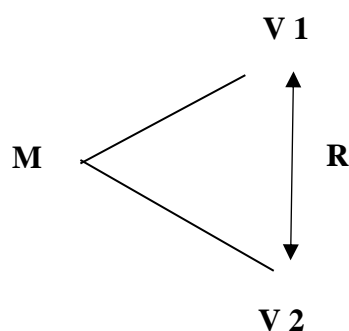
3.1. Tipo de Investigación

El estudio corresponde al enfoque cuantitativo, debido a que buscó medir los fenómenos de estudio y comprobar las hipótesis. La investigación fue de tipo básica, dado que genera conocimiento a partir de teorías (Hernández y Mendoza, 2018). Este tipo de diseño se caracteriza debido a que no hay una manipulación de las variables. De acuerdo a la secuencia temporal, el estudio es transversal debido a que los datos fueron medidos en un tiempo determinado (Hernández y Mendoza, 2018).

El presente estudio fue correlacional dado que identifica el grado de relación estadística entre dos variables objeto de investigación (Carlessi et al., 2018). Asimismo, la investigación correlacional forma parte del diseño no experimental (Sanz y Meseguer, 2012). Por ello, se busca determinar la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida.

Figura 1. *Investigación Correlacional*

Donde:



M: estudiantes de terapia física de la UNFV

V 1: actividad física

V 2: calidad de vida

R: Coeficiente de Correlación

3.2 Ámbito Temporal y Espacial

La investigación se llevó a cabo en el mes de febrero del año 2023. El ámbito espacial del estudio se realizó en las aulas correspondientes a la carrera profesional de terapia física, pertenecientes a la Facultad de Tecnología Médica de la UNFV.

3.3 Variables

Tabla 1

Operacionalización de las variables

VARIABLES	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala
Actividad física	Hace referencia a cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que da lugar a un gasto energético. Se refiere a los diferentes movimientos, incluidos los realizados durante el tiempo de ocio, para desplazarse o al realizar labores (OMS, 2022).	Tiempo en semanas/días/minutos que la persona realiza alguna actividad física que será medida a través del Cuestionario IPAQ	• Actividad Física Realizada	• 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	Ordinal
Calidad de vida	Es la evaluación subjetiva de un individuo de su entorno social y cultural. Esto significa que la evaluación de la calidad de vida debe tener en cuenta la salud biológica, mental, ambiental, social e individual (Grimaldo et al., 2020).	La calidad de vida será medida mediante las dimensiones que conforman la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson adaptada-ECVOB	• Hogar • Medios de comunicación • Educación y ocio • Amigos, vecindario, comunidad, vida familiar y extensa • Economía • Salud	• 1, 2, 15 • 19, 20, 21 • 16, 17, 18, 22 • 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14 • 3, 4, 5, 8 • 23, 24, 25	Ordinal

3.4. Población y Muestra

La población es el conjunto de personas o elementos que poseen características similares (Hernández y Mendoza, 2018). La población identificada fue de 105 estudiantes correspondientes a la carrera profesional de terapia física y rehabilitación de la UNFV. Además, la muestra es un subconjunto de la población que tiene características similares. Para el presente estudio se tomó en cuenta una muestra probabilística y el muestreo aleatorio simple (Hernández y Mendoza, 2018). Para ello, se aplicó la siguiente fórmula estadística:

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{E^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Tamaño de la población	N	105
Nivel de confianza 95 %	Z	1.96
Proporción esperada	p	.5
Complemento de p "q"	q	.5
Precisión o margen de error	E	0.05
Tamaño de la muestra	n	82.63

El estudio contó con una muestra probabilística de 83 estudiantes de la carrera profesional de terapia física y rehabilitación de la UNFV.

Criterios de inclusión

Se tomaron en cuenta a los alumnos de ambos sexos matriculados en la carrera profesional de terapia física en el año académico 2023.

Criterios de exclusión

Se excluyó a los estudiantes que no estuvieron matriculados en la carrera profesional de terapia física en el año académico 2023.

3.5 Instrumentos

3.5.1. Cuestionario IPAQ.

La técnica empleada para medir la actividad física es el Cuestionario IPAQ. Es un instrumento que presenta excelentes cualidades para medir la actividad física. Su aplicación comenzó en Ginebra en 1998 y se ha verificado en diversas poblaciones europeas, asiáticas, australianas, africanas y americanas, con buenos resultados (Toloza y Gómez, 2007). Está conformado por 7 preguntas y busca conocer el tipo de actividad física llevada a cabo en su vida cotidiana. Las interrogantes se basan en el tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. La actividad semanal debe registrarse en Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico [MET] por minuto y semana. Los valores MET tomados como referencia son: caminar (3.3 MET), actividad física moderada (4 MET) y actividad física vigorosa (8 MET). Para calcular la cantidad de MET, se debe multiplicar cada uno de los valores mencionados anteriormente (3.3, 4 u 8) por la cantidad de minutos que dedica a realizar la actividad por día y la cantidad de días por semana que se realiza (Barrera, 2017).

La actividad física se evaluó utilizando la metodología IPAQ de la OMS y se consideraron los siguientes factores: Alta: reporte de 7 días/semana de cualquier combinación de caminata, actividades de intensidad moderada o alta logrando un mínimo de 3000 MET-min/semana; o informe de al menos 3 días/semana de actividad vigorosa alcanzando un mínimo de 1500 MET-min/semana. Moderado: 3 o más días de actividad vigorosa durante al menos 20 minutos por día; o 5 o más días de actividad moderada y/o caminar por lo menos 30 minutos por día; o 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividad de moderada a vigorosa que alcance al menos 600 MET-min por semana. Bajo: menos de 3 días de actividad vigorosa, menos de 20 minutos por día, menos de 5 días de actividad moderada y/o caminar, menos de 30 minutos por día, o menos de 5 días de cualquier combinación de caminar y

actividades moderadas o vigorosas, logrando menos de 600 MET-min por semana (Sanabria et al., 2014) (Anexo B).

3.5.2. Escala de Calidad de Vida de Barnes

Además, empleamos la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson, adaptada a estudiantes limeños [ECVOB]. La escala está conformada por 25 ítems, según la escala Likert, cuya puntuación va de insatisfecho (1) a completamente satisfecho (5) (Grimaldo et al., 2020). (Anexo B). Este instrumento ha sido empleado por otros investigadores en Lima y en el contexto universitario (Gutiérrez y Quiñones, 2022; Tello, 2018). Asimismo, Se llevó a cabo una prueba piloto a 30 participantes obteniéndose un valor Alfa de Cronbach .824; esto implica que el instrumento tiene una confiabilidad buena. (Anexo B).

3.6 Procedimientos

El presente estudio solicitó la autorización correspondiente a la dirección de la escuela profesional de terapia física de la UNFV. Además, se informó a las autoridades que la realización de las encuestas no afectaba las actividades académicas de los docentes.

Se solicitó el consentimiento a los estudiantes para su participación y, se aclaró sobre el objetivo de estudio, los instrumentos empleados y las dudas que puedan surgir. Después, los datos fueron registrados utilizando el software Excel 2019, para su posterior procesamiento.

3.7. Análisis de Datos

- Para evaluar las variables, actividad física y la calidad de vida fueron presentadas mediante tablas de frecuencia y tablas cruzadas.
- Se utilizó el software estadístico SPSS 25 para llevar a cabo el análisis de los datos obtenidos.
- El nivel de significancia empleado fue del 95 % ($p < .05$).
- Se empleó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para selección el estadístico de relación.

- Posteriormente, se correlacionaron las puntuaciones globales obtenidas del cuestionario IPAQ y la ECVOB. Para ello, utilizamos el Coeficiente Rho de Spearman que se utiliza para establecer asociaciones entre dos variables no paramétricas (Hernández y Mendoza, 2018). (Anexo C).
- Asimismo, se utilizó la prueba U-Mann Whitney para establecer las diferencias significativas de las puntuaciones de la actividad física según el sexo.

3.8. Consideraciones Éticas

- Se realizaron los trámites correspondientes para la obtención de la autorización para recolectar la información.
- Se solicitó el consentimiento informado a los alumnos para llevar a cabo el estudio (Anexo C).
- Los datos registrados fueron con fines exclusivos para la investigación, por lo que se mantuvo el anonimato de los participantes.

IV. Resultados

A continuación, se explora los datos descriptivos de variables sociodemográficos, la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.

Tabla 2

Edad de los estudiantes de terapia física

Estadísticos	
Media	22.1928
Mediana	22.0000
Moda	22.00
Mínimo	18.00
Máximo	33.00

Nota. La edad promedio de los estudiantes de terapia física fue de 22.2 años. El 50 % de los estudiantes tuvo una edad menor de 22 años. Asimismo, 22 años fue la edad de mayor frecuencia. También, se observó que la edad mínima fue de 18 años y la máxima de 33 años.

Tabla 3

Sexo de los estudiantes de terapia física

Sexo	N	%
Mujer	51	61.4
Hombre	32	38.6
Total	83	100.0

Nota. Los hallazgos determinaron que destacaron los casos de mujeres con un 61.4 % y los hombres con un 38.6 % en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.

Tabla 4*MET-minuto/semana de los estudiantes de terapia física*

Descriptivo	
Media	2857.975
Mediana	2445
Moda	2076.00
Mínimo	508.50
Máximo	8452.00

Nota. Los estudiantes tuvieron un promedio de, 2857.957 MET-minuto/semana en los estudiantes de terapia física. El 50 % de los estudiantes tuvo un MET-minuto/semana menor de, 2445. Asimismo, el valor máximo MET-minuto/semana fue de, 8452 y 508.5 fue el valor mínimo.

Tabla 5*Nivel de Actividad Física*

Nivel	n	%
Baja	4	4.8
Moderada	50	60.2
Vigorosa	29	34.9
Total	83	100.0

Nota. Los hallazgos determinaron que la actividad física presentó un predominio del nivel moderado con el 60.2 %, prosigue la actividad física vigorosa con el 34.9 % y la actividad física baja con un 4.8 % en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.

Tabla 6*Tiempo de estar sentado en los estudiantes de terapia física*

Estadísticos	
Media	191.9
Mediana	150
Moda	120
Mínimo	50
Máximo	540

Nota. El promedio de tiempo de estar sentado durante un día hábil fue de 191.9 minutos. Asimismo, el 50 % de los estudiantes tuvo un tiempo de estar sentado menor de 150 minutos. Además, 50 min fue el tiempo mínimo de estar sentado y 540, el máximo, en los estudiantes de terapia física.

Tabla 7*Calidad de vida en los estudiantes de terapia física*

Nivel	n	%
Bajo	7	8.4
Regular	33	39.8
Alto	43	51.8
Total	83	100.0

Nota. Los datos demostraron que destaca el nivel alto de la calidad de vida con un 51.8 %, continua el regular con un 39.8 % y la calidad de vida baja con el 8.4 % en los estudiantes de terapia física, en el año 2023.

Tabla 8

Actividad física según el sexo en los estudiantes de terapia física

		Actividad física			Total
		Bajo	Moderado	Vigoroso	
Hombre	Recuento	1	17	14	32
	% dentro de Sexo	3.1	53.1	43.8	100.0
Mujer	Recuento	3	33	15	51
	% dentro de Sexo	5.9	64.7	29.4	100.0
Recuento		4	50	29	83
% dentro de Sexo		4.8	60.2	34.9	100.0

Nota. Se observa que los hombres y mujeres presentaron un predominio de la actividad física moderada, con un 53.1 % y 61.7 %, respectivamente, en los estudiantes de terapia física, en el año 2023.

A continuación, se realizó la prueba de normalidad, utilizando la prueba Kolmogorov-Smirnov. Para lo cual, se procedió a realizar el planteamiento de la hipótesis de la prueba de normalidad:

H_0 : Los datos obtenidos provienen de una distribución normal.

H_1 : Los datos obtenidos no provienen de una distribución normal

La regla de decisión establece que:

Si p-valor es $\geq .05$ se acepta H_0

Si p-valor es $< .05$ se acepta H_1

Tabla 9

Pruebas de normalidad de la actividad física y la calidad de vida

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p-valor
Calidad de vida	.092	83	.082
Actividad física	.366	83	.000

Nota. Los hallazgos demostraron que la distribución de la calidad de vida proviene de una distribución normal ($p < .05$). No obstante, la actividad física no presenta una distribución normal ($p < .05$). Por ello, al presentarse una variable que no presenta una distribución normal, se eligió la prueba no paramétrica, Coeficiente Rho de Spearman [r_s].

En esta instancia se realizó la contrastación de la hipótesis del estudio. Para ello, se procedió a realizar el siguiente planteamiento:

H_0 . No existe una relación significativa entre la actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.

H_1 . Existe una relación significativa entre la actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.

Se estableció la regla de decisión:

Si p-valor es $\geq .05$ se acepta H_0 .

Si p-valor es $< .05$ se acepta H_1 .

Tabla 10*Correlación entre la actividad física y la calidad de vida*

Rho de Spearman		Actividad física	Calidad de vida
Actividad física	r_s	1.000	.640
	p-valor	.	.000
	N	83	83
Calidad de vida	r_s	.640	1.000
	p-valor	.000	.
	N	83	83

Nota. Los resultados indican que el p-valor fue de .000, que está por debajo del nivel de significancia estadística ($p < .05$); por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis del investigador (H_1). Por tanto, existe una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de la UNFV en el año 2023. Asimismo, se determinó que la asociación es positiva moderada (r_s .640). En consecuencia, se puede afirmar que cuanto mayor sea la actividad física, mejor será la calidad de vida, y cuanto menor sea la actividad física, peor será la calidad de vida.

A continuación, se procede a analizar las diferencias significativas en la actividad física según el sexo de los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023. Para ello, se procedió a realizar el planteamiento de la hipótesis de estudio:

H_0 . Las puntuaciones de la actividad física no son significativamente diferentes entre el género de los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.

H_1 . Las puntuaciones de la actividad física son significativamente diferentes entre el género de los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.

Se estableció la regla de decisión:

Si p-valor es $\geq .05$ se acepta H_0 .

Si p-valor es $< .05$ se acepta H_1 .

Tabla 11

Diferencia de la actividad física según el género

Variable	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	p valor
Actividad física	Hombre	32	46.86	1499.50	660.500	.146
	Mujer	51	38.95	1986.50		
	Total	83				

Nota. Los hallazgos permitieron identificar un p-valor de .146; por lo tanto, se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis del investigador (H_1). Los resultados indican que las puntuaciones de la actividad física no difieren significativamente según el género de los estudiantes de terapia física. Por ende, los estudiantes de terapia física de ambos sexos tuvieron una actividad física similar.

V. Discusión de Resultados

La actividad física y la calidad de vida son componentes vitales para comprender diferentes problemas de salud pública como el sedentarismo, las enfermedades no transmisibles y la inactividad física de la población (Yanamango et al., 2021). El conocimiento sobre el fenómeno permite establecer objetivos realistas para los pacientes y los profesionales de la salud. Con ello, se busca fomentar hábitos saludables mediante una amplia gama de actividades físicas para que los estudiantes de fisioterapia puedan descubrir actividades que aprecien y sean beneficiosas para su salud y bienestar general.

Con respecto al objetivo general, el estudio pudo determinar la relación positiva y moderada que existe entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023. Nuestros hallazgos presentan coincidencias con otras investigaciones que a continuación abordaremos. Coincidimos con Abrantes et al. (2022), quienes establecieron la asociación entre la actividad física y la calidad de vida en alumnos universitarios sin comorbilidades cardio metabólicas. Del mismo modo, con Aguirre y Barbosa, (2020), cuyo estudio demostró que existe una relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes y personal de una universidad colombiana. También coincidimos con Chicaiza y Santamaría (2019), una relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de medicina e ingeniería de una universidad ecuatoriana.

Esta situación puede explicarse según la teoría de los dominios de la calidad de vida, en la cual la calidad de vida va a tener un estrecho vínculo entre la autoadaptación y el entorno. Por ende, se pueden presentar oportunidades que le brinda el entorno para alcanzar la plenitud. De modo que la calidad de vida es el resultado de un proceso de evolución, dinámico, complejo y polifacético, basado en la impresión subjetiva del nivel de satisfacción relacionado con la vida (Velarde, 2018). Es en este proceso de adaptación del entorno es donde los estudiantes pueden incluir la actividad física para mejorar la calidad de vida; entendida como cualquier

movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que da lugar a un gasto energético.

Cabe considerar que existen estudios que identifican a la actividad física es un componente que influye en la calidad de vida, el cual tiene un efecto favorable en la salud general de la población (Fernández et al., 2022). Asimismo, según la OMS (2022), indica que el ejercicio físico moderado y vigoroso mejora la salud, previniendo enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y ciertas formas de cáncer. También puede promover la salud mental, la calidad de vida y el bienestar, evitar la hipertensión y mantener un peso corporal saludable (OMS, 2022).

Referente al objetivo específico 1, pudo identificar que hubo un predominio de la actividad física moderada con un 60.2 %, vigorosa con el 34.9 % y baja con un 4.8 % en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023. Nuestros hallazgos presentan diferencias con Alarcón et al. (2022), cuyo estudio identificó que hubo un predominio del nivel alto de la actividad física con un 42.9 % en los estudiantes de medicina humana de una institución privada de Lima. También discrepamos de Cáceres (2022), cuyo estudio demostró que el 56.12 % de los participantes mostró una baja actividad física en internos de tecnología médica de una universidad en Lima. Del mismo modo, con Zapata (2021), cuyo estudio identificó un bajo nivel de actividad física con un 54 % en estudiantes de tecnología médica de una universidad en Lima. También discrepamos de Navarrete et al. (2019), cuyo estudio determinó que hubo un bajo nivel de actividad física en estudiantes de una universidad en Lima. De modo similar, diferimos con Rodríguez (2019), cuyo estudio identificó que el 60.9 % de los alumnos de terapia física realizaba poco ejercicio físico en una universidad en Lima. Dentro de este marco de estudio, podemos observar que los niveles de actividad van a variar según el contexto. Por ende, los hallazgos no son concluyentes sobre los niveles de actividad física.

Nuestros hallazgos pueden explicarse debido a que los profesionales y técnicos relacionados con el deporte, la actividad física y la salud desempeñan un papel crucial en fomentar el ejercicio físico. Las personas con algún factor de riesgo o enfermedad, deben consultar a un especialista para que les oriente sobre la actividad física según su estado de salud y capacidades (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2017). En ese sentido, su formación y educación en el campo de la salud les permite tener una mayor comprensión sobre los beneficios de la actividad física. Por ello, poseen un mayor conocimiento sobre la promoción de los estilos de vida saludables para alcanzar el bienestar basados en la actividad física. Aspecto que puede motivar desarrollar actividad física en los estudiantes. De modo que, los beneficios logrados por una mayor puntuación en la actividad física se relacionan positivamente con la mejora de la calidad de vida en los estudiantes de terapia física.

Respecto al objetivo específico 2, se identificó que la calidad de vida regular alta fue del 51.8 %, regular con un 39.8 % y baja con el 8.4 % en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023. Se ha verificado que nuestros hallazgos presentan coincidencias con Pital et al. (2020), cuyo estudio identificó una calidad de vida aceptable entre los estudiantes universitarios de Malasia.

Nuestros resultados se pueden explicar debido a que la calidad de vida es una noción polifacética que se ve afectada por la salud física, el estado psicológico, el grado de independencia, las circunstancias vitales y las relaciones sociales de la persona (Ruidiaz y Cacante, 2021). Por ello, los estudiantes al realizar la actividad física mejoran las cualidades físicas, aumentar la capacidad productiva y mejorar las relaciones interpersonales (Cáceres, 2022). De modo que la calidad de vida engloba el funcionamiento físico, el funcionamiento psicológico y el funcionamiento social (García et al., 2006). Esto implica que la evaluación de la calidad de vida debe tener en cuenta la salud biológica, mental, ambiental, social e individual (Grimaldo et al., 2020). De modo que los estudiantes mediante la actividad física mejoran su

salud física y mental, mejorando y desarrollando diferentes habilidades en el proceso que le permiten percibir una calidad de vida adecuada.

Con relación al objetivo específico 3, se pudo establecer que no existen diferencias significativas en la actividad física según el sexo en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023. También se identificó que los hombres y mujeres presentaron un predominio de la actividad física moderada, con un 53.1 % y 61.7 %, respectivamente. Nuestros hallazgos presentan diferencias con Chung et al., (2018), quienes determinaron la prevalencia de inactividad física era mayor entre las mujeres que entre los hombres en los estudiantes de medicina y ciencias de la salud de una universidad en Malasia. Sin embargo, los estudios relacionados con la diferencia de la actividad física sobre según el sexo no son concluyentes.

Estos resultados pueden explicarse debido a que existen disparidades culturales y educativas en los diferentes países que impactan en los diferentes resultados de la actividad física en los estudiantes (Kljajevic et al., 2021). Pueden darse contextos donde se da un aplazamiento de la actividad física debido a las obligaciones académicas (Pérez et al., 2019). Además, factores presentes en el contexto académico como el estrés, la influencia de los compañeros, las barreras estructurales debido a las instalaciones inadecuadas, etc., pueden generar diferencias en las prácticas de actividad física (Thomas et al., 2019). Por ello, es importante analizar e implementar intervenciones a medida dirigidas a promover la actividad física entre los estudiantes universitarios (Valenzuela et al., 2020). Además, muchas personas no se adoptan a rutinas de ejercicio suficientes para aprovechar sus beneficios. Por ello, frente a esta situación se ha convertido en una prioridad en los programas y estrategias de salud pública (Toloza y Gómez, 2007).

Por ello, una probable respuesta es que la actividad física puede presentar diferencias entre los estudiantes de fisioterapia en función del sexo según a diferencias biológicas, culturales y sociales. Por lo que los estudiantes, en el contexto analizado, pueden haber estado

a condiciones similares, motivo que no se hallase diferencias significativas en la actividad física desarrollada.

VI. Conclusiones

- 6.1. Se evidencia una relación positiva moderada entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.
- 6.2. Se identificó el predominio de la actividad física moderada con un 60.2 %, vigorosa con el 34.9 % y baja con un 4.8 % en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.
- 6.3. Se identificó que la calidad de vida regular alta fue del 51.8 %, regular con un 39.8 % y baja con el 8.4 % en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.
- 6.4. Se pudo evidenciar que no hubo diferencias significativas en la actividad física según el sexo de los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023.

VII. Recomendaciones

7.1. Se recomienda capacitar a los estudiantes sobre la integración de la actividad física en su estilo de vida y superar los obstáculos que impiden realizarla. Puede llevarse a cabo mediante talleres de actividad física para el cuidado de la salud y la prevención de los hábitos sedentarios. De este modo, se puede implementar los conocimientos sobre la actividad física en la educación y la vida profesional que mejoren su calidad de vida.

7.2. Se recomienda realizar evaluaciones periódicas de la actividad física en los estudiantes de terapia física de la UNFV. Puede realizarse aplicando el cuestionario IPAQ que evalúa la actividad física. De este modo, se puede identificar la situación de la actividad física en los estudiantes, siendo beneficioso para los diversos grupos de estudiantes.

7.3. Se recomienda brindar herramientas para mantener un equilibrio saludable entre la carga académica, la vida laboral y social de los estudiantes de terapia física. Puede realizarse mediante capacitaciones virtuales. Con ello, se busca lograr la una adecuada salud física y mental que impactan en la calidad de vida del estudiante.

7.4. Se recomienda integrar aplicaciones que promueven la actividad física y el seguimiento de los estudiantes. Puede realizarse mediante talleres desarrollados en la facultad de tecnología médica de la UNFV por un docente. Este tipo de herramientas permite hacer un seguimiento y motivar a los alumnos a realizar actividad física, siendo beneficioso los estudiantes.

VIII. Referencias

- Abrantes, L., De Souza de Morais, N., Goncalves Santos, V., Vieira Ribeiro, S., De Oliveira Sedyama, C., Do Carmo Castro Franceschini, S., & Dos Santos Amorim, P. (2022). Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis. *Qual Life Res*, 31(7), pp. 1933-1962.
<https://doi.org/10.1007/s11136-021-03035-5>
- Aguirre Loaiza, H. y Barbosa Granados, S. H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), pp. 1-29.
<http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v18n2/1657-8961-pepsi-18-02-79.pdf>
- Alarcón Trujillo, L. D., Méndez Malpartida, N. D., Reyes Sánchez, S. M. y Ríos Rivera, A. P. M. (2022). *Nivel de actividad física en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Lima durante la pandemia por COVID-19* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH.
<https://hdl.handle.net/20.500.12866/11563>
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo*, 7(2), 49-54.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
- Cáceres Julcapai, R. F. (2022). *Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de COVID-19, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de Tesis Digitales de la UNMSM.
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/18360>

- Carlessi, H. S., Romero, C. R. y Sáenz, K. M. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*.
- Carquin Vargas, R. D. (2019). *Actividad física y sedentarismo en la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional Faustino Sánchez Carrión-2018* Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión [Tesis de pregrado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio Institucional de la UNJFSC. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/3481/CARQUIN%20VARGAS%2C%20ROSA%20DAYANNA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chales Aoun, A. y Merino Escobar, J. (2019). Actividad Física Y Alimentación en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Ciencia y enfermería*, 25. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
- Chang Hwan , K., Young Eun, S., & Yoo Jeong, J. (2021). The Effect of College Students' Physical Activity Level on Depression and Personal Relationships. *Healthcare (Basel)*, 9(5). <https://doi.org/10.3390/healthcare9050526>
- Chicaiza Oviedo, D. A. y Santamaría Tapia, M. A. (2019). “*Relación entre nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes de primero a octavo semestres de las facultades de medicina e ingeniería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo de diciembre del 2018 a enero del 2019*” [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de Tesis de Grado y Posgrado PUCE. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16490>

- Chung, Q.-E., Abdulrahman, S. A., Khan, M. K. J., Sathik, H. B. J., & Rashid, A. (2018). The Relationship between Levels of Physical Activity and Academic Achievement among Medical and Health Sciences Students at Cyberjaya University College of Medical Sciences. *Malays J Med Sci*, 25(5), pp. 88-102.
<https://doi.org/10.21315/mjms2018.25.5.9>
- Çiçek, G. (2018). Quality of Life and Physical Activity among University Students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(6), pp. 1141-1148.
<https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060602>
- Cihan, B. B., Bozdağ, B., & Var, L. (2018). Examination of Physical Activity and Life Quality Levels of University Students in Terms of Related Factors. *Journal of Education and Learning*, 8(1).
<https://doi.org/10.5539/jel.v8n1p120>
- Díaz Cárdenas, S., Martínez Redondo, M. y Zapata Teherán, A. M. (2017). Rendimiento académico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 33(2), pp. 139-151
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81753189008>
- Escorra Estrada, C. I. (2020). *Actividad física y habilidades sociales en estudiantes universitarios de la Región Lima Provincias-Norte. 2019* [Tesis de doctorado, Universidad San Pedro]. Repositorio Institucional de la USP.
<http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/20.500.129076/15775>
- Fernandez, S., Cancino, D., Galleguillos, P. y Giordano, P. (2022). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Publica Mex*, 64(2), pp. 157-168.
<https://doi.org/10.21149/12668>

- García, O. F. D., Muñoz, M. C. L., Ginezi, I. Z. y Salinas, G. (2006). ¿Qué es la Calidad de Vida para los Estudiantes? *Revista Internacional de Psicología*, 7(1), pp. 1-13.
<https://doi.org/10.33670/18181023.v7i01.37>
- Gil-Lacruz, M., Gil-Lacruz, A. I., & Gracia-Perez, M. L. (2020). Health-related quality of life in young people: the importance of education. *Health Qual Life Outcomes*, 18(187).
<https://doi.org/10.1186/s12955-020-01446-5>
- Grimaldo Muchotrigo, M. P., Correa Rojas, J. D., Jara Sánchez, D., Cirilo Acero, I. B. y Aguirre Morales, M. T. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Calidad de vida de Olson y Barnes en estudiantes limeños (ECVOB). *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 20(2), 145–156.
<https://doi.org/10.21134/haaj.v20i2.545>
- Hernández Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México.
- DiSerio, M. A. (2021). *Barriers To Physical Activity In University Students Referred To An Exercise Is Medicine On Campus Program* [Tesis de maestría, Universidad Estatal de Illinois]. Milner Library Illinois State University.
<https://doi.org/10.30707/ETD2021.20210719070603173447.85>
- Gutiérrez Arias, G. R. y Quiñones Espinoza, V. E. (2022). Calidad de vida e inteligencia emocional en universitarios que realizan prácticas pre-profesionales. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 6(1), pp. 19-30.
<https://doi.org/10.35626/casus.1.2022.266>
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study. *Frontiers in Psychology*, 11(509).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00509>

- Rubio, Juan B. (2018). *Análisis de la calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de la UJI* [Tesis de pregrado, Universitat Jaume I]. Repositorio Universitat Jaume I.
<http://hdl.handle.net/10234/177029>
- Kesici, A. E., & Çavuş, B. (2019). University Life Quality and Impact Areas. *Universal Journal of Educational Research*, 7(6), pp. 1376-1386.
<https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070605>
- Kljajevic, V., Stankovic, M., Dordevic, D., Trkulja Petkovic, D., Jovanovic, R., Plazibat, K., Orsolcic, M., Curic, M., & Sporis, G. (2021). Physical Activity and Physical Fitness among University Students-A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 19(1).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Kotarska, K., Nowak, M. A., Nowak, L., Krol, P., Sochacki, A., Sygit, K., & Sygit, M. (2021). Physical Activity and Quality of Life of University Students, Their Parents, and Grandparents in Poland-Selected Determinants. *Int J Environ Res Public Health*, 18(8).
<https://doi.org/10.3390/ijerph18083871>
- Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B., & Pajtler, A. (2018). Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *University of Maribor*, 9, pp. 89-104.
<https://doi.org/10.35469/ak.2018.171>
- López Núñez, P. E. (2021). *La Actividad Física y el Rendimiento Académico de los estudiantes de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación en una Universidad Privada, 2019*. [Tesis de maestría, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional de la UWiener.
<https://hdl.handle.net/20.500.13053/6131>

- Mahecha Matsudo, S. M. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), pp. 209-217.
[https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)
- Navarrete Mejía, P. J., Parodi García, J. F., Vega García, E., Pareja Cruz, A., & Benites Azabache, J. C. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. *Horizonte Médico (Lima)*, 19, pp. 46-52.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2019000100008&nrm=iso
- Nieves, C. (2017). *The effect of physical activity on the health-related quality of life of college students* [Tesis de maestría, Texas Christian University]. TCU Digital Respository.
<https://repository.tcu.edu/handle/116099117/20634>
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). *¡A moverse!, Guía de actividad física*. 33.
<https://www.paho.org/es/documentos/guia-actividad-fisica-moverse>
- Organización Mundial Salud. (2022). *Actividad física*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Paramio Leiva, A., Gil Olarte Márquez, P., Guerrero Rodríguez, C., Mestre Navas, J. y Gil Bozal, R. (2017). Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1).
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.956>
- Pereyra Zaldivar, H. (2021). *Actividad física y riesgo de síndrome metabólico en estudiantes de la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima-Perú 2020*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de Tesis Digitales UNMSM.
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/17660>

Pérez Vera, C. G., Cuartas Castrillón, D. A. y Suárez González, J. M. (2019). *Actitud ante la actividad física y del deporte en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad de San Buenaventura]. Repositorio Institucional de la Universidad de San Buenaventura.

<http://bibliotecavirtualoducal.uc.cl:8081/handle/10819/7765>

Piggin, J. (2020). What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Front Sports Act Living*, 2(72).
<https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>

Pitil, P. P., Kadir, N. S. B., & Wahed, W. J. E. (2020). Quality of Life Among Malaysian University Students: A Cross-Sectional Study *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities* 5(6).

<https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i6.423>

Rangel Mendoza, A. S., Vázquez Flores, F. M., Ruiz Vargas, N., Juárez Nilo, S., Hernández Segura, G. y Gallegos-Torres, R. M. (2019). Calidad de vida emocional en estudiantes foráneos de tres licenciaturas de una Universidad Pública del Estado de Querétaro, México. *Horizonte de enfermería*, 30(1), pp. 16-26.

https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.30.1.16-26

Rengifo Morera, C. R. (2019). *Bienestar psicológico y calidad de vida en universitarios con diagnóstico de dolor Lumbar* [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio Académico USMP.

<https://hdl.handle.net/20.500.12727/5320>

Ribeiro, Í. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Health Professions Education*, 4(2), pp. 70-77.

<https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>

- Rivera Inga, G. I. (2019). *Burnout estudiantil y calidad de vida en estudiantes de la facultad de ciencias económicas de una Universidad Privada de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de Tesis de la UPAO.
<https://hdl.handle.net/20.500.12759/4547>
- Rodríguez Castilla, F. M. (2019). *Actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal* [Tesis de pregrado de la Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional de la UNFV.
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3761>
- Romero Yauri, C. M. (2019). *Las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de la escuela de educación física-UNJFSC-Huacho* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio Institucional de la UNJFSC.
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/3715>
- Ruidiaz Gómez, K. S. y Cacante Caballero, J. V. (2021). Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. *Revista Ciencia y Cuidado*, 18(3), pp. 86-99.
<https://doi.org/10.22463/17949831.2539>
- Sanabria-Rojas, H., Tarqui-Mamani, C., Portugal-Benavides, W., Pereyra-Zaldívar, H., & Mamani-Castillo, L. (2014). The physical activity level of people working at a regional health office in Lima, Peru. *Revista de Salud Pública*, 16(1), 53-62.
<https://doi.org/10.15446/rsap.v16n1.38672>
- Sanz, M. P. G., y Meseguer, M. G. (2012). Los métodos de investigación.
<https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-135806/12%20metodologc3ada-1-garcia-y-martinez.pdf>

Sepulveda Prado, R., González, T. M. y Cartes, R. M. (2018). Calidad de vida relacionada con la salud de acuerdo a características de género y vulnerabilidad social de estudiantes universitarios de primer año. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 18(2), pp. 125-132.

<https://doi.org/10.5354/0719-5346.2018.52004>

Office of Disease Prevention and Health Promotion (2018). Physical Activity Guidelines for Americans. *Department of Health and Human Services*, 2.

<https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/current-guidelines>

Tafur Colque, G. K. (2021). *Actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera profesional de educación física de la escuela de educación superior pedagógica pública “José Jiménez Borja” de Tacna 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio de la UPT.

<https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2136>

Tello Sullca, J. (2018). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV.

<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/2260>

Thomas, A., Beaudry, K., Gammage, K., Klentrou, P., & Josse, A. (2019). Physical Activity, Sport Participation, and Perceived Barriers to Engagement in First-Year Canadian University Students. *J Phys Act Health*, 16(6), pp. 437-446.

<https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0198>

- Toloza, M. y Gómez Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), pp. 48-52.
[https://doi.org/10.1016/s1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/s1138-6045(07)73665-1)
- Valenzuela, R., Codina, N., & Pestana, J. V. P. (2020). University Students' Motives-for-Physical-Activity Profiles: Why They Practise and What They Get in Terms of Psychological Need Satisfaction. *Front Psychol*, 11, 621065.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.621065>
- Velarde Saro, S. V. (2018). *Calidad de vida en pacientes atendidos en el área de Psicología del Hospital General Arzobispo Loayza de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional de la UIGV.
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2218>
- Vera Loza, D. A. (2022). *Calidad de vida en estudiantes de enfermería en época de pandemia, UNMSM, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de Tesis Digitales de la UNMSM.
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/18767>
- Villanueva Kuong, L. E. y Ugarte Concha, A. R. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *Avances En Psicología*, 25(2), pp. 153-169.
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.351>

Yanamango Castillo, A. S., Horna Díaz, C. J. U., Lizana Villegas, V. V. y Ramos Quenallata, L. A. (2021). *Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en personal administrativo durante la pandemia del covid-19 en una universidad privada del Perú*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH.

<https://hdl.handle.net/20.500.12866/9278>

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

<https://hdl.handle.net/20.500.12672/17122>

IX. Anexos

Anexo A-Matriz de consistencia

Actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de una universidad en Lima, 2023

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable	Método
<p>Problema general ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023?</p> <p>Problema específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo son los niveles de la actividad física en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023? • ¿Cuáles son los niveles de la calidad de vida en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023? • ¿Existen diferencias de la actividad física según el sexo en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023? 	<p>Objetivo general Determinar la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los niveles de la actividad física en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023. • Describir los niveles de la calidad de vida en los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023. • Establecer si existen diferencias significativas en la actividad física según el sexo de los estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023. 	<p>Existe una relación significativa entre la actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de la UNFV, en el año 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física • Calidad de vida 	<p>Tipo Básica</p> <p>Nivel Correlacional</p> <p>Diseño No experimental</p> <p>Población 105 estudiantes de terapia física y rehabilitación</p> <p>Muestra Probabilística Tipo de muestreo aleatoria simple. La muestra estuvo conformada por 83 estudiantes de terapia física y rehabilitación</p> <p>Instrumento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario Internacional de actividad física-IPAQ • Cuestionario de Calidad de Vida- ECVOB <p>Tipo Likert</p> <p>Escala Ordinal</p>

Anexo B- Instrumentos**CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA-IPAQ**

Nombre: _____

Sexo: _____

año de estudios: _____

Edad: _____

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

Días por semana (indique el número): _____

Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3) _____

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día: _____

Indique cuántos minutos por día: _____

No sabe/no está seguro: _____

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas, tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar

Días por semana (indicar el número): _____

Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5): _____

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día: _____

Indique cuántos minutos por día: _____

No sabe/no está seguro: _____

5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

Días por semana (indique el número): _____

Ninguna caminata (pase a la pregunta 7): _____

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día: _____

Indique cuántos minutos por día: _____

No sabe/no está seguro: _____

7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Indique cuántas horas por día: _____

Indique cuántos minutos por día: _____

No sabe/no está seguro: _____

Baremos Cuestionario Internacional de Actividad Física-IPAQ

Alto: reporte de 7 días/semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad, logrando un mínimo de 3000 MET-min/semana; o reporte de actividad vigorosa al menos 3 días/semana, alcanzando al menos 1 500 MET-min/ semana. Moderado: reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos-día; o reporte 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; o 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana. Bajo: reporte de menos de 3 días de actividad vigorosa menor de 20 minutos-día o reporte menor de 5 días de actividad moderada y/o caminata menor a 30 minutos diarios o menos de 5 días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando menos 600 MET-min/semana.

ENCUESTA IPAQ: Actividades físicas en trabajadores

o Actividades físicas "INTENSAS".


Piense en todas las actividades intensas que usted **realizó en los últimos 7 días**.

Las actividades intensas son aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que le hacen respirar mucho más intensamente de lo normal. Por ejemplo:




• 8 Mets x minutos de actividad intensa al día x días que se practica esa actividad en una semana.

Actividad intensa




• 4.0 Mets x minutos de actividad física moderada al día x número de días a la semana que se realiza esa actividad

Actividad moderada



• 3.3 Mets x minutos caminando al día x número de días que camina a la semana

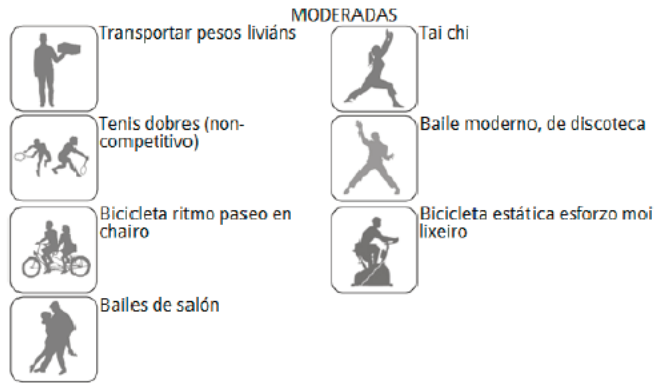
Caminar



o **Actividades físicas "MODERADAS".**

Piense en todas las actividades moderadas que usted **realizó en los últimos 7 días.**

Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que le hace respirar algo más intensamente de lo normal.



La Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson adaptada-ECVOB

N.º	Ítems	1 insatisfecho	2 Un poco satisfecho	3 Más o menos satisfecho	4 Bastante satisfecho	5 Completamente satisfecho
1	Tus actuales condiciones de vivienda					
2	Tus responsabilidades en la casa					
3	La capacidad de tu familia para satisfacer sus necesidades básicas					
4	La capacidad de tu familia para darles lujos					
5	La cantidad de dinero que tienes para gastar					
6	Tus amigos					
7	Las facilidades para hacer compras en tu comunidad					
8	La seguridad en tu comunidad					
9	El barrio donde vives					
10	Las facilidades para recreación (parque, campos de juegos, etc.)					
11	Tu familia					
12	Tus hermanos					
13	El número de hijos en tu familia					
14	Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos)					
15	Tu relación con tus parientes					
16	Tu actual situación escolar					
17	El tiempo libre que tienes					
18	La forma como usas tu tiempo libre					
19	La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo TV					
20	Calidad de los programas de televisión					
21	Calidad del cine					
22	La calidad de periódicos y revistas					
23	La vida religiosa de tu familia					
24	La vida religiosa de tu comunidad					
25	Tu propia salud					

Baremos de la Escala de calidad de vida de Barnes y Olson adaptada-ECVOB

Nivel	Mínimo	Máximo
Bajo	25	58
Regular	59	92
Alto	93	125

Confiabilidad del cuestionario Escala de calidad de vida de Barnes y Olson adaptada-ECVOB

Ítems

Participante	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	3	3	3	5	3	3	4	3	3	4	3	3	5	4	5	4	3	5	3	3	4	3	4	4	4	
2	3	3	3	3	5	3	3	4	4	4	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	
3	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	3	5	4	4	4	3	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4
4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3
5	5	4	4	4	4	3	5	3	4	3	5	3	5	3	5	4	3	3	5	3	4	5	5	5	5	3
6	3	4	5	4	3	4	5	3	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	3	3	3	3	3	3	4	3
7	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	3	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4
8	5	3	5	3	5	5	4	3	5	5	4	4	4	3	5	3	4	3	3	3	5	5	3	5	4	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	3	5	4	3	5	3	4	4	3	4	3	5	5	4	3	5	5	3	5	4	5	3	5	4	3	
11	3	4	5	4	3	5	5	3	5	3	4	3	5	3	3	3	5	4	3	3	3	4	3	3	3	5
12	5	5	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	5	5	3	5	5	4	5	3	3	3	3	5	3
13	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
14	3	5	5	3	4	4	5	3	4	3	4	3	4	4	3	5	5	4	5	5	4	4	4	3	3	4
15	3	5	3	4	5	5	5	4	4	3	3	3	5	3	4	4	3	4	3	5	3	4	5	4	5	5
16	3	5	3	5	4	4	5	3	5	5	3	5	4	4	3	3	3	3	5	4	4	5	5	3	5	5
17	5	3	5	4	5	3	4	3	3	5	3	4	4	5	3	3	5	5	5	5	3	5	3	4	5	5
18	5	5	3	3	3	5	4	5	3	3	4	4	4	3	4	4	3	5	4	5	4	4	4	3	3	5
19	3	3	3	3	4	5	3	4	4	3	3	5	3	3	4	4	4	4	4	5	4	5	3	5	3	3
20	3	3	4	3	5	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	5	4	5	3	4	4	3	3	3	4
21	4	4	3	3	4	5	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	5	4	3	3
22	5	5	5	5	4	5	3	3	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	3	4	5	5	3	4	4	4
23	5	5	5	3	4	3	3	3	3	4	3	5	4	4	3	4	4	5	3	4	5	5	4	3	5	5

24	3	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	3	3	4	5	3	5	5	4	5	4	3	5	4	3
25	3	4	5	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
26	5	3	3	5	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3	5	3	3	3	4	3	3	3
27	4	3	3	4	3	4	3	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
28	3	3	3	5	3	5	4	5	3	4	5	4	3	4	5	3	5	3	4	3	4	4	5	4	5
29	3	4	4	4	5	4	3	3	3	5	4	3	5	4	3	5	4	5	3	4	4	4	3	3	4
30	4	5	5	5	5	5	4	5	4	3	3	5	5	5	5	3	5	4	4	5	5	3	4	4	3

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.824	25

Valores del Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	Interpretación
0-0.5	Inaceptable
0.5-0.6	Pobre
0.6-0.7	Débil
0.7-0.8	Aceptable
0.8-0.9	Bueno
0.9-1	Excelente

Anexo C. Coeficiente de Correlación de Spearman

<i>Rho</i>	Interpretación
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0.9 a -0.99	Correlación negativa muy alta
-0.7 a -0.89	Correlación negativa alta
-0.4 a -0.69	Correlación negativa moderada
-0.2 a -0.39	Correlación negativa baja
-0.01 a -0.19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0.01 a 0.19	Correlación positiva muy baja
0.2 a 0.39	Correlación positiva baja
0.4 a 0.69	Correlación positiva moderada
0.7 a 0.89	Correlación positiva alta
0.9 a 0.99	Correlación positiva muy alta
1.00	Correlación positiva grande y perfecta

Anexo D-Consentimiento informado

El objetivo de este procedimiento es informarle sobre el proyecto de investigación y obtener su consentimiento. Después de la aceptación, el investigador recibirá una copia firmada de este acuerdo, mientras que a usted se le entregará una segunda copia para que la guarde en sus registros.

Con el debido respeto me presento a usted, mi nombre es María Claudia Zaga Vila, egresada de la carrera profesional de terapia física de la UNFV.

En la actualidad me encuentro realizando una investigación titulada:

**ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA
DE UNA UNIVERSIDAD EN LIMA, 2022**

Para ello, se le solicita participar en una encuesta que le tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo. Para lo cual se emplearán el Cuestionario Internacional de Actividad Física-IPAQ y la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson adaptada-ECVOB

Su participación en la investigación es completamente voluntaria y usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Además, su participación no le ocasionará ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente. Asimismo, sus datos se mantendrán en total anonimato y será de uso exclusivo para el estudio.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Firma del participante

Firma de la investigadora

Nombre:

DNI:

Día:/...../.....

Nombre:

DNI:

Día:/...../.....

Anexo E-Autorización para realizar la investigación