



**Universidad  
Norbert Wiener**

**Facultad de Ciencias de la Salud  
Escuela Académico Profesional de Tecnología Médica**

Tolerancia al ejercicio y su relación con la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la Dirandro PNP, marzo – abril, Lima 2022

**Tesis para optar el título profesional de Licenciada en  
Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación**

**Presentado por:**

Arteaga Porras, Kimberley Solange

**Código ORCID:** 0000-0001-8676-8915

**Asesor:** Mg. Chero Pisfil, Santos Lucio

**Código ORCID:** 0000-0001-8684-690

**Lima – Perú**

**2022**

TESIS

**“Tolerancia al ejercicio y su relación con la Calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo - Abril Lima 2022”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

**Salud, enfermedad y ambiente**

ASESOR:

**Magister T.M. CHERO PISFIL, SANTOS LUCIO**

**Especialista en Fisioterapia Cardiorrespiratoria**

**CÓDIGO ORCID: 0000-0001-8684-690**

## **DEDICATORIA**

La presente tesis, la dedico a mi madre Luzmila por su apoyo, consejos y cariño durante toda mi vida. A mi padre y hermana por sus consejos y apoyo incondicional.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por cuidarme y no abandonarme en esta etapa de mi carrera.

A mis padres y hermana, pero en especial a mi madre que siempre confió en mí y me brindó su apoyo incondicional.

A mis abuelos, pero en especial a mi abuelito papamiguel que me apoyó y confió en mí en el tiempo de vida que estuvo aquí conmigo.

A mi asesor Mg. Santos Chero, por la gran paciencia, apoyo emocional, académico y por sus consejos durante el desarrollo de esta investigación.

A la Mg. Yajaira Díaz por ser una gran docente y amiga.

A mi centro de estudios UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER, por la formación académica de gran nivel.

A la Capitán Huancajulca y Técnico Torres por apoyarme en el proceso de evaluación en las unidades de la DIRANDRO PNP.

A Jesús Pérez y Gema Falcón, por su apoyo cariñoso, consejos y sus buenos deseos en este proceso.

## INDICE

<b>RESUMEN</b> .....	
ABSTRACT .....	
<b>CAPITULO I: EL PROBLEMA</b> .....	
1.1 Planteamiento del Problema .....	1
1.2 Formulación del Problema .....	3
1.2.1 Problema General .....	3
1.2.1 Problemas Específicos .....	3
1.3 Objetivos de la Investigación .....	4
1.3.1 Objetivo General .....	4
1.3.2 Objetivo Específicos .....	4
1.4 Justificación de la Investigación .....	5
1.4.1 Teórica .....	5
1.4.2 Metodológica .....	6
1.4.3 Practica .....	6
1.5 Limitaciones de la Investigación .....	6
<b>CAPITULO II: MARCO TEORICO</b> .....	7
2.1 Antecedentes de la Investigación .....	7
2.2 Bases Teóricas .....	10
2.3 Formulación de Hipótesis .....	17
2.3.1 Hipótesis General.....	18
2.3.2 Hipótesis Específicas .....	18
<b>CAPITULO III: METODOLOGIA</b> .....	19
3.1 Método de la Investigación .....	19
3.2 Enfoque Investigativo .....	19
3.3 Tipo de Investigación .....	19
3.4 Diseño de la Investigación .....	19
3.5 Población, muestra y muestreo .....	20
3.6 Variable y Operacionalización .....	20

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	21
3.7.1 Técnica .....	21
3.7.2 Descripción de instrumentos .....	21
3.7.3 Validación .....	21
3.7.4 Confiabilidad .....	21
3.8 Procesamiento y análisis de datos .....	23
3.9 Aspectos éticos .....	25
<b>CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE RESULTADOS .....</b>	<b>26</b>
4.1 Resultados .....	26
4.1.1 Análisis descriptivo de resultados .....	26
4.1.2 Prueba de Hipótesis .....	28
4.1.3 Discusión de resultados .....	40
<b>CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>42</b>
5.1 Conclusión .....	42
5.2 Recomendaciones .....	43
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>44</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>47</b>
Anexo 01: Matriz de consistencia .....	48
Anexo 02: Instrumentos .....	51
Anexo 03: Validación de instrumentos .....	56
Anexo 04: Aprobación de comité de ética .....	62
Anexo 05: Formato de consentimiento informado .....	63
Anexo 06: Carta de aprobación de la Institución para la recolección de datos .....	66
Anexo 07: Informe del asesor de turnitin .....	67

<b>INDICE DE TABLAS .....</b>	<b>26</b>
Tabla 1: Tolerancia al ejercicio en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.....	26
Tabla 2: Calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.....	27
Tabla 3: Tolerancia al ejercicio en adultos sanos de 20 a 60 años según las características sociodemográficas en una de las unidades de la DIRANDRO PNP. ...	28
Tabla 4: Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la Calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP .....	29
Tabla 5: Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión función física de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP. ....	30
Tabla 6: Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión rol físico de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.....	31
Tabla 7: Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión dolor corporal de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.....	32
Tabla 8: Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión salud general de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.....	34
Tabla 9: Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión función social de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.....	35
Tabla 10: Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión rol emocional de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.....	36
Tabla 11: Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión salud mental de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.....	38
Tabla 12: Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión vitalidad de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.....	39



## CAPITULO I: EL PROBLEMA

### 1.1 Planteamiento del problema

Según la OMS a nivel mundial, el 28% de personas adultas mayores de 18 años no son activos, esto indica que las personas no siguen las recomendaciones mundiales para realizar actividad física, en la actualidad el cuarto riesgo de mortalidad global viene a ser la inactividad física. (1) Una investigación realizada en Perú a estudiantes de 15 a 19 años, evidencio que el 59% realizan AF alta, 25.8% moderada y 15.2% bajo. En otro estudio la Dirección Regional de Salud manifestó que el 88% realizan AF baja, 9% moderada y un 3% alta.(2) En el 2019 el Datum internacional y la Red WIN público un estudio donde el 72%, las personas que se auto percibieron con una buena salud fueron aquellos con una mayor educación y los más jóvenes. (3) En la encuesta nacional de Indicadores Nutricionales, Bioquímicos, Socioeconómicos y Culturales Relacionados con las Enfermedades Crónicas Degenerativas (ENINBSC-ECNT) (2005), se evidencio que las personas realizan poca actividad física; registrando Lima Metropolitana el 41,9%, en la Costa el 46,9% y en selva el 36.8%; llegando a la conclusión de que el 40% de personas evaluadas realiza poca actividad física debido a sus ocupaciones laborales. (4)

En Chile, se evaluó a personas de 35 a 70 años, se obtuvo que el 18,4% realizan AF baja, el 66% moderada y el 15.6% alto. El BBC NEWS el 2018 publicó un artículo, donde evaluaron la cantidad de ejercicio que se realiza a nivel mundial. Se analizó que por género, el 23.4% de varones y el 31.7% de mujeres realizan poca actividad. Los países que realiza mayor actividad física son Uganda y Mozambique, registrando el primero un 5.5% y el segundo 6% de inactividad física. Por otro lado los países que registran mayor sedentarismo son Kuwait (67%), Arabia Saudita (53%) y Iraq (52%). Mientras que en América Latina, el país con el índice menor de inactividad física es Uruguay (22%), Chile (26%) y Ecuador (27%); y los países con mayor sedentarismo son Brasil (47%), Costa Rica (46%) y Colombia (44%). Esto evidenciaría según los científicos que los países con ingresos económicos altos registran un mayor índice de inactividad física porque se relaciona que la población realiza actividades laborales y recreativas en

estado sedentario a esto se le suma el uso de transporte privado, mientras que los países con menos ingresos económicos registran menor índice de inactividad física porque su población realiza actividades laborales que demanda actividad física moderada, a esto se suma el modo de traslado que es caminando, bicicleta o transporte público. (5) Se sabe que la actividad física es importante porque reduce las probabilidades de adquirir enfermedades no transmisibles. (6) Por otro lado en México el 57.9% de personas mayores de 18 años son inactivos, de aquel grupo de personas el 72,1% realizó en algún momento de su vida algún ejercicio físico a diferencia del 27.4% que nunca realizó alguna actividad física; por otro lado un 42.1% se registra como personas activas. (7) Un estudio realizado por la Universidad de Barcelona y el Instituto de Sales de Viladecans investigó sobre el nivel de AF en los países Europeos; donde obtuvo que Suecia, Finlandia y Dinamarca registran mayor actividad física, por otro lado Portugal, Italia, España y Grecia registran bajos niveles de actividad física. Las personas que mantienen una economía buena como: Suecia (90%), Finlandia (88%) y Dinamarca (89%) realizan mayor ejercicio y las personas que realizan ejercicio regular registran: Luxemburgo (13,5%), Países Bajos (16,7%), Austria (13,4%), Eslovenia (15,9%) y en otro grupo, Bulgaria (1,2%), Grecia (2,4%), Polonia (4,5%) y Rumanía (1,5%). (8)

Valorar la tolerancia al ejercicio nos permitirá pronosticar la capacidad física en poblaciones sanas o con alguna enfermedad. El Sit To Stand Test es una prueba que se utiliza para evaluar personas sanas o patológicas (respiratoria, neurológica y músculo esquelética); en diferentes poblaciones, por tanto este test se relaciona con medir actividades diarias como son: subir- bajar escaleras, sentarse – pararse o pasar de una posición a otra. (9) Esta prueba también es una alternativa para evaluar la condición física y aptitud física, es sencilla rápida y solo requiere un cronometro, oximetro y una silla; es ideal para utilizarlo en el área de atención primaria ya que es práctica, no tiene complicaciones durante la evaluación y es segura(10). La tolerancia al ejercicio se ve afectada por la calidad de vida de las personas, esto se ve evidenciado en las limitaciones que afectan el ámbito físico como mental; en la actualidad existen diferentes cuestionarios que realizan su valoración, siendo el SF el más utilizado, ya que evalúa el aspecto físico, mental y social; uno de ellos es el SF36, el cual consta de 36 ítems y está dividido en 8

dimensiones con la finalidad de valorar el estado positivo o negativo de la salud. Ante lo expuesto, la presente investigación busca conocer qué relación existe entre la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en adultos sanos.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Qué relación existe entre la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?

### **1.2.2 Problema específico**

1. ¿Cuál es la tolerancia al ejercicio en personas adultas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?
2. ¿Cuál es la calidad de vida en personas adultas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?
3. ¿Cuál es la tolerancia al ejercicio en personas adultas sanas de 20 a 60 años, según las características sociodemográficas en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?
4. ¿Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión función física de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?
5. ¿Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol físico de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?
6. ¿Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión dolor corporal de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?
7. ¿Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión salud general de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?
8. ¿Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión función social de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?

9. ¿Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol emocional de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?
10. ¿Existe relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión salud mental de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?
11. ¿Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión vitalidad de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo general**

- Determinar la relación entre la tolerancia al ejercicio y calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

#### **1.3.2 Objetivo específico**

1. Identificar la tolerancia al ejercicio en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
2. Identificar la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
3. Identificar la tolerancia al ejercicio en personas adultas sanas de 20 a 60 años, según sus características sociodemográficas en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
4. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión función física en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

5. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión rol físico en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
6. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión dolor corporal en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
7. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión salud general en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
8. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión función social en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
9. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión rol emocional en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
10. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión salud mental en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
11. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión vitalidad en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

## **1.4 Justificación**

### **1.4.1 Teórica**

Es teórica porque busca determinar la importancia de la relación entre “la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años”. Como se sabe a nivel mundial, el sedentarismo se ha convertido en una de las problemáticas que afectan la salud, las personas en la actualidad realizan poco ejercicio físico por diferentes factores ambientales, laborales, sociales y personales; es por ello que evaluar la tolerancia al ejercicio en

personas sanas nos permite diagnosticar y pronosticar diferentes complicaciones en la salud.

#### **1.4.2 Metodológica**

Se utilizará el Sit to Stand Test como instrumento de evaluación ya que nos permite evaluar diferentes aspectos físicos, además que es una herramienta sencilla y objetiva la cual se puede realizar en espacios pequeños.

#### **1.4.3 Practica**

En la actualidad hasta la fecha no se ha realizado, en el Perú desde en el ámbito fisioterapéutico este tipo de estudio. Esta investigación tiene como propósito brindar una nueva evidencia que permita valorar la Tolerancia al ejercicio y la Calidad de Vida en personas sanas. También aportar en la entidad donde se realizó el estudio con un enfoque preventivo de salud hacia sus trabajadores y además servirá para estandarizar valores nacionales que sirvan de aporte a otras investigaciones a futuro.

### **1.5 Delimitación de la Investigación**

#### **1.5.1 Temporal**

El presente estudio se realizará en los meses de Marzo y Abril del presente año 2022.

#### **1.5.2 Espacial**

Se llevará a cabo en la provincia de Lima.

#### **1.5.3 Recursos**

Se utilizará como instrumentos: la ficha de recolección de datos, STST Y SF 36.

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

## 2.1 Antecedentes

### 2.1.1 Antecedentes Internacionales

**Bohannon y Crouch (2018) EE.UU.** Investigo sobre “1-Minute Sit-to-Stand Test: Systematic review of procedures, performance, and clinimetric properties”. Su objetivo fue resumir la literatura que aborda los procedimientos, el rendimiento y las propiedades clinimétricas de 1-MSTST. Materiales y métodos: es un estudio de revisión sistemática; se utilizaron tres buscadores de datos en líneas, búsquedas manuales y un experto en el tema. Resultados: se recolecto 95 artículos de los cuales solo 17 fueron considerados; cuatro estudios incluyeron adultos sin patologías, los demás estudios se centraron en pacientes con enfermedades pulmonares, renales, osteoporosis, accidente cerebro vascular o que reciben cuidados paliativos. Los estudios se realizaron en 18 países, siendo Suiza el más común; en todos los estudios se utilizó la silla, excepto uno; en casi todos los estudios los brazos estaban cruzados, el objetivo en todos los estudios era sentarse y pararse lo más rápido en un determinado tiempo; 14 estudios apoyaron la validación del test, apoyadas por las correlaciones significativas entre el desempeño del 1-MSTST y otras medidas con las que se podría esperar que dicho desempeño estuviera asociado. Conclusión: este estudio resumió 17 estudios centrados en el 1-MSTST; el 1-MSTST es una prueba confiable y valida que ayuda a medir la capacidad del ejercicio. (11)

**Roldan, Cuesta y Ortiz (2019) España.** Investigaron sobre: “Fatigue detection during Sit-To-Stand Test based on surface electromyography and acceleration: a case study”. El objetivo de este estudio fue desarrollar un sistema de detección basado en la aceleración medida usando un smartphone para analizar la fatiga durante la prueba 30-STS con electromiografía de superficie como criterio. Materiales y métodos: tuvieron como población a 1 mujer de 25 años, con 1,60m de altura y pesando 83k con un IMC 32,4; era una persona obesa y sedentaria que no padecía de ningún trastorno musculo esquelético, cognitivo o articular. El instrumento de evaluación fue el STST acompañado de un celular que tenía una función de electromiografía con 2 conectores (SC y aceleración) para evaluar los músculos (gastrocnemio, bíceps femoral, vasto interno del cuádriceps, recto abdominal, erector de la columna, recto femoral, soleo y tibial anterior).

Resultados: se evidencio que el vasto medial presencio una disminuci3n en el SC (12%) durante el segundo 12 lo que indica la fatiga, as3 mismo el an3lisis de aceleraci3n presencio un aumento en la energ3a, generando fatiga en el segundo 19. Conclusi3n: se detect3 la fatiga en la aceleraci3n del tronco mediante un EMG de superficie en la prueba STST. (12)

**H3ilya, Denizog3lu y Zeren (2020) Turqu3a.** Investigo sobre: “Effect of Gender and Physical Activity Level on Sit-to-Stand Test Performance Among Young Adults”. El objetivo fue: determinar el rendimiento de las pruebas STS (sit-to-stand) y los niveles de actividad f3sica en adultos j3venes. Materiales y m3todos: la poblaci3n estaba constituida por 60 personas sanas de 18 a 25 a3os; se evalu3 a los participantes con el STS y el cuestionario internacional de actividad f3sica (IPAQ-SF). Resultado: en el cuestionario se obtuvo que 22 mujeres (73%) ten3an un nivel de actividad f3sica moderado y 8 (27%) un nivel alto; 14 varones (47%) ten3an un nivel de actividad f3sica moderado y 16 (53%) un nivel alto; ninguno presento niveles bajos. En la prueba STS se obtuvo diferencias entre varones y mujeres. En todas las pruebas de STS se hallaron diferencias en sus participantes que registraron AF de nivel moderado y alto: 5 x STST (16), 10s STS (7), 30s STS (0) y 60s STS (0). Conclusi3n: Se lleg3 a la conclusi3n que en todas las pruebas de STS hay diferencias de g3nero, adem3s que esta prueba tiene una correlaci3n con el gasto energ3tico semanal y tambi3n guarda relaci3n con el nivel de AF. (13)

**Guadagnin, Priario, Carpes y Vaz (2018) Brasil.** Investigo sobre: “Relationship between muscle thickness and performance in the sit-to-stand test in young and elderly healthy subjects”. El objetivo fue: Verificar la correlaci3n entre el grosor de los m3sculos de las extremidades inferiores y el rendimiento en la prueba STS en sujetos sanos j3venes y mayores. Materiales y m3todos: Se tuvo como poblaci3n a 15 personas j3venes (21-24 a3os) y 15 AM (70 a 76 a3os). Se utiliz3 el STS para evaluar el rendimiento y para la musculatura se utiliz3 una m3quina de ultrasonido, se tom3 la medida del grosor en 5 sitios diferentes. En el STS se les evalu3 a los participantes descalzos. Resultado: en el STS la respuesta fue el mejor valor de tiempo obtenido y en la evaluaci3n muscular se obtuvo que los adultos mayores hacen mayor esfuerzo con el musculo recto femoral y vasto

lateral, mientras que en los jóvenes no presencia cambios. Conclusión: Se llegó a la conclusión de que la prueba STS tiende a implicar una mayor fuerza muscular en los AM a diferencia de los adultos jóvenes; realizar un mal desempeño en la prueba, predomina rendir menos en la prueba y hacer mayor fuerza en los Extensores de rodilla. (14)

**Lepetit, Mansour, Letocart, Boudaud, Kinugawa, Grosset y Marin (2019)**

Francia. Investigo sobre: “Optimized scoring tool to quantify the functional performance during the sit-to-stand transition with a magneto-inertial measurement unitl”. El objetivo de este estudio fue: diseñar una herramienta de diagnóstico para la detección de déficit funcional basada en una única MIMU durante el STS. Materiales y métodos: se tuvo como población a 64 personas, las cuales se dividieron en 3 grupos con edades de 18 a 30 años en jóvenes y mayores de 65 en años en adultos mayores (jóvenes sanos, adultos mayores sanos y adultos mayores frágiles); los datos MIMU fueron utilizados para evaluar 15 parámetros espacio-temporales, energéticos y cinemáticos. Resultados: la cuantificación del cambio de posición postural con el STS con una sola MIMU permitió la clasificación a las personas en 2 grupos diferentes, también se evidencio que según los parámetros se pudieron cuantificar la estrategia de movimiento del STS; a esto se suma que la edad y la fragilidad influyen en el desempeño de la evaluación. Conclusión: se llegó a la conclusión que para evaluar el déficit funcional prematuro se puede evaluar con un solo MIMU en el STS, esto ayudaría a los médicos a detectar personas con discapacidades funcionales y monitorear las rehabilitaciones. (15)

### **2.1.1 Antecedentes Nacionales**

**Zeña (2020) Lima.** Investigo sobre “nivel de actividad física en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y rehabilitación del instituto de educación Superior Arzobispo Loayza – lima 2020”. El objetivo fue establecer el nivel de actividad física en los estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza. Materiales y métodos: es un estudio observacional, descriptivo de corte transversal, la población estaba constituida por

alumnos de 1° y 3° año de la carrera; mayores de 18 años, se utilizó una encuesta electrónica para obtener los datos personales y el IPAG el cuál fue un instrumento para evaluar la actividad física. Resultados: se evaluaron a 214 estudiantes, de los cuales el 46,7% de estudiantes presentaron bajo nivel de actividad física; el nivel bajo de AF prevalece en los estudiantes de 1° año (70,9%); según el sexo, ambos registran niveles bajos de AF y según la edad, los estudiantes de 18 a 28 presentan un nivel bajo de AF. Conclusión: se llegó a la conclusión que la gran mayoría de estudiantes registraron bajos niveles de actividad física; por lo tanto los alumnos no realizan la necesaria actividad física que recomienda la OMS para prevenir enfermedades. (16)

**Chuquitaype (2019) Lima.** Investigo sobre “Saturación de oxígeno en sangre y frecuencia cardiaca ante el entrenamiento en el personal que asiste a los gimnasios, el agustino 2019”. Tuvo con objetivo determinar y analizar los niveles de saturación de oxígeno en sangre y frecuencia cardiaca ante el entrenamiento en el personal que asiste a los gimnasios del distrito de El Agustino. Fue un estudio no experimental, descriptivo, observacional de corte transversal; tuvo como población a 200 personas; de la cual la muestra fue de 50 personas que asisten al gimnasio por las tardes con edades de 20 a 26 años; utilizaron una ficha para recolectar los datos y un pulxosimetro para valorar la saturación de oxígeno y la frecuencia cardiaca. Resultados: se obtuvo que la saturación de oxígeno bajo de 97,5% a 96,4% y la frecuencia cardiaca aumento de 79 lat. /min a 119,8 lat. /min, según la edad presentaron menos saturación (24 a 26) y aumentaron la frecuencia cardiaca (20 a 23), también se evidenció que según el sexo las mujeres presentan mayor FC Conclusión: se concluyó que la frecuencia cardiaca aumenta después del entrenamiento y la saturación de oxígeno disminuye debido a la temperatura entre las edades de 21 a 26 años. (17)

## **2.2 Base teórica**

### **2.2.1 SIT TO STAND TEST**

#### **Definición Del Sit To Stand Test**

El Sit to Stand Test o prueba de 30 segundos que tiene como objetivo sentarse y pararse en una silla; es una prueba simple, sencilla y clínicamente útil que sirve para evaluar la fuerza/resistencia de los miembros inferiores, la capacidad funcional, la saturación de oxígeno y la frecuencia cardíaca. (18)

### **Sit to stand test**

El Sit to stand test fue creado para evaluar diferentes aspectos en el desempeño físico de las personas como: la medición de miembros inferiores tanto en fuerza como resistencia, en personas con trastornos neurológicos, pacientes respiratorios y adultos mayores.

### **Medición Del Sit to Stand Test**

La medición con el Sit to stand test se realiza con una silla que sirve como soporte, un cronometro y un oxímetro que es un aparato el cual medirá la saturación de oxígeno y la frecuencia cardíaca. (19)

### ***Preparación para la prueba***

- ✓ La prueba debe realizarse con ropa cómoda y zapatos adecuados.
- ✓ Se coloca una silla sin apoyo en los brazos contra la pared
- ✓ La prueba debe realizarse en un ambiente plano, recto y con una superficie dura.

La persona a evaluar no debe haber realizado ejercicio intenso unas horas antes.

### ***Instrucciones para realizar la prueba***

- ✓ Se utiliza una silla sin brazos contra la pared para evitar que se mueva.
- ✓ La persona a evaluar se tiene que sentar en medio de la silla con la espalda recta, los pies ligeramente separados a la altura de los hombros y colocados sobre el suelo; los brazos se cruzan a la altura de la muñeca sobre el pecho.
- ✓ El evaluador mide con el oxímetro la saturación y frecuencia cardíaca antes del ejercicio.
- ✓ El evaluador demuestra el ejercicio de forma rápida como lenta.

- ✓ La persona a evaluar practica 1 o 2 veces el ejercicio antes de realizar la prueba.
- ✓ El evaluador da la orden para comenzar la prueba a la señal de “ya”, el evaluado debe alcanzar la posición de bipedestación completa y después vuelve a sentarse; repite esta acción a la mayor velocidad posible.
- ✓ El evaluador monitorea el tiempo y el desempeño del evaluado, mientras en silencio cuenta el número de sentadas.
- ✓ El evaluador da por finalizado la prueba a la señal de “alto” y vuelve a medir con el oxímetro la saturación y frecuencia cardíaca.
- ✓ Se registra el número de sentadas que hizo el evaluado y pasado 1 minuto acabado la actividad vuelve a medir con el oxímetro la saturación y frecuencia cardíaca.

### 2.2.2 PERSONA SALUDABLE

#### Salud

La OMS define “la salud como un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (20) El término salud se conoce como el bienestar global, es una condición donde nuestra mente y el físico se encuentran en armonía o funcionando de forma correcta.

Laín Entralgo define que el ser humano sano es aquella persona que debe aparecer “íleso”, limpio e integrado, para que así el médico juzgue su estado como sano.

León y Berenson 1997 definen la salud como aquella persona que se encuentra sana cuando se siente bien en el ámbito físico, mental y social; con las estructuras corporales, procesos fisiológicos y el comportamiento dentro de los parámetros aceptados como normales para los seres humanos. (21)

La salud va a depender de la relación armoniosa con el ambiente, no solo nos referimos a los agentes ambientales sino también a las acciones que va a tener la persona para mantener la integridad de estos. La salud es una característica que no es estable en el tiempo, el cual puede variar a lo largo de la vida por diferentes factores de manera óptima o llegar a situaciones que conlleven a la muerte. (22)

Factores que influyen en la salud:

- 1) Factor constitucional o genético
- 2) Factor ambiental

El primer factor marca a la persona desde su nacimiento y el segundo factor influye en el factor genético.

### **Persona saludable**

La persona saludable es aquella persona que se encuentra en armonía con el medio ambiente, tiene autonomía, dignidad y es responsable de sí mismo, de su familia y de la comunidad. Se considera a la persona saludable capaz de ejercer al máximo sus capacidades en diferentes ámbitos de su vida. (23) (24). . La salud puede ser considerada de diferentes puntos según Becerro 1989:

- Salud física. - hace referencia al funcionamiento de los órganos y sistemas.
- Salud mental. – es un estado de funcionamiento de procesos mentales
- Salud individual.- buen estado físico y mental
- Salud colectiva.- estado grupal
- Salud ambiental.- estado de la naturaleza y otras especies con relación a las personas.

### **2.2.3 ACTIVIDAD FISICA**

En la actividad física se hace un gasto energético causado por un movimiento. Se incluye las actividades de vida diaria como caminar, subir o bajar escaleras, transportar objetos, entre otros. (25) La actividad física nos permite obtener un amplio espectro de beneficios para la salud, esto va a prevenir las enfermedades no transmisibles y permitirá mejorar la capacidad funcional. (26) Este comportamiento se ve observado en las diferentes edades, tiene un gran impacto en la edad infanto-juvenil.

### **Componentes de la actividad física:**

Se considera dentro de ellos actividades aeróbicas, ejercicios de fuerza – resistencia y la flexibilidad. (27)

*Característica de la actividad física:*

- Frecuencia: se define a la cantidad de sesiones para realizar AF durante la semana, esta frecuencia va a depender del estado de salud de la persona. La actividad aeróbica se puede hacer todos los días, los ejercicios de fuerza/resistencia 2 veces a la semana y los ejercicios de flexibilidad casi todos los días.
- Tiempo: se refiere a la duración en un tiempo determinado y su aplicación para producir adaptaciones fisiológicas; se considera dentro del tiempo a los segundos, minutos, horas (sesión de entrenamiento) y los días, meses y años (programa de actividad física). En la actividad aeróbica la duración varía de 30 a 60 minutos, en los ejercicios de fuerza/resistencia las series pueden ir de 8 a 12 repeticiones con 6 a 10 ejercicios y la flexibilidad se puede mantener entre 10 a 30 segundos con repeticiones de 2 a 3 veces.
- Intensidad: se define como el porcentaje de esfuerzo necesario para realizar la AF, esta intensidad es clave para garantizar los esfuerzos y evitar riesgos. En las actividades aeróbicas la intensidad se clasifica de acuerdo a los porcentajes de consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y la percepción subjetiva del esfuerzo, la fuerza/resistencia va a depender de la carga de los ejercicios, las repeticiones, los intervalos de descansos entre los ejercicios y la flexibilidad va a depender de la movilidad articular y estiramientos, esto se puede realizar todos los días y las repeticiones pueden ser varias veces en un solo día.
- Progresión: hace referencia al aumento de duración, frecuencia e intensidad de la AF, con el objetivo de producir adaptaciones fisiológicas.
  1. Aumenta la frecuencia semanal
  2. Aumenta la duración de sesión
  3. Aumenta la intensidad
- Gasto calor: se define como el gasto de energía que se consume tras realizar una AF.

**Nivel de actividad física:**

### ***Actividad física baja***

Está al alcance de la gran mayoría de personas, se da un gasto calórico entre 1000 y 1500 kilocalorías a la semana. Está indicado para: adultos mayores, personas sedentarias o que desean abandonar la actividad física, personas con enfermedades crónicas y en proceso de rehabilitación.

### ***Actividad física moderada***

Se da un gasto calórico entre 1500 y 2000 kilocalorías a la semana. Indicado para personas que quieren mejorar su condición física o perder peso.

### ***Actividad física alta***

Se da un gasto calórico entre 2000 y 2500 kilocalorías a la semana, tiene como finalidad prolongar la vida y reducir enfermedades no transmisibles. Indicado para personas que realizan deporte, mantener la condición física, personas que desean mejorar la calidad de vida y prevención de riesgo de enfermedades

### ***Beneficios de la actividad física***

- Reduce el riesgo de las enfermedades cardiovasculares
- Reduce el riesgo de desarrollar diabetes
- Reduce el riesgo de desarrollar presión arterial alta
- Reduce el riesgo de algunos cánceres
- Ayuda, mantiene o aumenta la masa muscular y fuerza
- Previene osteoporosis y fracturas
- Mejora la calidad de vida
- Reduce el riesgo de caídas
- Reduce el riesgo de muerte prematura
- Mejora la calidad de sueño
- Reduce la sensación de depresión, ansiedad y estrés (28)

### ***Costos de la inactividad física***

- Salud: sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2, cáncer, trastornos musculoesqueléticos, trastornos neurológicos, fracturas, enfermedad isquémica del corazón.

- Otros: dolor, menor calidad de vida, absentismo, muerte prematura.

#### **2.2.4 TOLERANCIA AL EJERCICIO**

La tolerancia al ejercicio, se define como la capacidad que tiene el organismo para resistir ante una actividad que involucre los movimientos del cuerpo.

##### ***Ejercicio:***

Se define al ejercicio como aquella actividad que es producida por el movimiento corporal y que produce beneficios en la salud. (29) Existen diferentes tipos de ejercicios y son:

- Ejercicios de flexibilidad
  - Ejercicios de movilidad articular
  - Ejercicios de estiramiento
- Ejercicios de fuerza
- Ejercicios de equilibrio

#### **2.2.5 CALIDAD DE VIDA**

El término “calidad de vida” fue usado por primera vez a fines de los años 60, en ese entonces se le definió como la correlación existente entre un determinado nivel de vida, un grupo específico y su valoración subjetiva. (30)

Según la OMS define a la “calidad de vida” como la percepción del individuo frente a su existencia dentro del contexto cultural, sistema de valores en el que él vive y esté relacionado con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. (31)

Existen diferentes términos para definir “calidad de vida” y se resumen en: el bienestar del individuo (personal, físico, ambiental y social). Para evaluar la calidad de vida existen diferentes métodos e instrumentos en base al objetivo, pronóstico y resultados de las intervenciones en diferentes poblaciones: (32)

- a. Instrumentos generales: aplicados a todas la población en general y a la vez se dividen en 3 grupos:

- ❖ Perfiles de salud
- ❖ Medidas específicas
- ❖ Medidas de un solo ítem

b. Instrumentos específicos: aplicados en grupos de personas con alguna patología que se requiere evaluar.

### **Factores de la calidad de vida:**

*F. Materiales.- son los recursos que cada individuo posee (salud, educación, economía, etc.)*

*F. Ambientales.- son los que están relacionados a la comunidad (transporte, acceso a servicios, seguridad, etc.)*

*F. de Relacionamiento.- es la integración con la familia, amigos, compañeros de trabajo, organizaciones religiosas, etc.*

*F. de Política Gubernamental.- esto depende de las políticas existentes de cada país y su sociedad. (33)*

### **SF 36**

El SF36 es un instrumento que tiene como finalidad identificar los estados de salud positivos y negativos de las personas. Evalúa 36 ítems y están divididas en 8 dimensiones (función física, rol físico, dolor corporal, salud general, salud general, función social, rol emocional, salud mental y vitalidad). (34)

Las escalas del SF-36 están ordenadas de mayor puntuación mejor es el estado de salud y la menor puntuación que indica un mal estado de salud.

## **2.3 Hipótesis**

### **2.3.1 Hipótesis general**

**H1:** Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

**H0:** No existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

### **2.3.2 Hipótesis específica**

- Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión función física de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol físico de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión dolor corporal de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión salud general de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión función social de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol emocional de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión salud mental de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión vitalidad de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

## **CAPITULO III: DISEÑO METODOLOGICO**

### **3.1 Método de la Investigación**

Es hipotético deductivo porque parte de una premisa y se basa en fundamentos teóricos.

### **3.2 Enfoque de la Investigación**

En esta investigación, el enfoque fue cuantitativo, porque se recolectan datos con el uso de un instrumento de medición.

### **3.3 Tipo de investigación**

El presente estudio es de tipo aplicada y de nivel correlacional, según la medición de la variable es prospectiva y trasversal.

### **3.4 Diseño de la Investigación**

No experimental

### **3.5 Población, muestra y muestreo**

#### **3.5.1 Población**

La población estará constituida por 200 adultos sanos entre 20 a 60 años de una de las unidades de la DIRANDRO PNP en la provincia de Lima en los meses de Marzo a Abril en la ciudad de Lima 2022.

#### **3.5.2 Muestra**

La muestra está conformada por 164 adultos sanos entre 20 a 60 años de una de las unidades de la DIRANDRO PNP en la provincia de Lima en los meses de Marzo a Abril en el año 2022.

### 3.5.3 Muestreo

Se realizará un muestreo probabilístico de tipo simple aleatorio teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, también contando con las medidas de bioseguridad (uso de alcohol y mascarilla).

### Criterios de inclusión y exclusión

#### Criterios de Inclusión

- Personas saludables
- Personas entre 20 a 60 años
- Personas voluntarias
- Personas peruanas

#### Criterios de Exclusión

- Personas con enfermedades que comprometa el sistema musculo esquelético
- Personas con enfermedades respiratorias
- Personas con uso de prótesis
- Personas post operadas

### 3.6 Variables y Operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO DE VARIABLES	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Tolerancia al ejercicio	La tolerancia al ejercicio se mide mediante una prueba de esfuerzo que involucre el sistema musculo esquelético	Resistencia Cantidad	Saturación de oxígeno Frecuencia cardiaca		Ordinal	- Normal > 95% SaO2 - Normal 60 a 80 FC	SIT TO STAND TEST

			Numero de repeticiones				
Calidad de Vida	Existen diferentes instrumentos de evaluación en la CV, pero todos se basan en valorar el bienestar de las personas en diferentes dimensiones	FISICA  MENTAL	Función física  Desempeño físico  Dolor físico  Salud general  Función social  Rol emocional  Salud Mental  Vitalidad	Cuantitativa	Ordinal	0 insatisfechos o 100 satisfechos	SF 36
Variables Intervinientes	Dimensión sociodemográfica por medio de la ficha de recolección de datos	Características	sexo		Ordinal	Femenino  Masculino	-----
			edad		Nominal	20 a 60 años	-----
			talla			Talla en CM	Tallimetro
			peso			Peso en KG	Balanza
			IMC			Normal 18.5 - 24.9	

### 3.7 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

#### 3.7.1 Técnica

La técnica que se utilizara será la encuesta mediante la recolección de datos y el instrumento que medirá será el Sit to stand test, previa aceptación del consentimiento informado.

#### 3.7.2 Descripción de instrumentos

- **Ficha de recolección de datos**
- **SIT TO STAND TEST (STS)**

Es una prueba de transferencia mecánica de 1 minuto que mide diferentes capacidades físicas en personas sanas o patológicas; utilizando un pulsoxímetro, balanza, silla, tallímetro y temporizador.

### ***Pulsoxímetro***

Sirve para medir la cantidad de oxígeno en la sangre a través de un dispositivo pequeño llamado oxímetro; es muy simple de utilizar, se introduce el dedo en el dispositivo y este brindará el nivel de saturación de oxígeno (SaO<sub>2</sub>).

### ***Balanza***

Sirve para medir el peso corporal, la persona se sube sobre esto y automáticamente la balanza calcula el peso.

### ***Tallímetro***

Es un medidor de altura que se utiliza para medir la talla de las personas, se coloca el tallímetro pegado a la pared y la persona se coloca delante de esta y se obtendrá la altura exacta.

### ***Temporizador***

Es un pequeño aparato que sirve para programar un tiempo determinado.

### ***Silla***

Es un mueble que sirve como apoyo y la finalidad de este es brindar asiento a las personas.

## ▪ **SF36**

Es un instrumento creado por Ware y Sherbourne en 1992, con la finalidad de detectar estados de la salud positivos y negativos. Este cuestionario puede ser evaluado mediante un entrevistador o auto administrado, dura un tiempo de 5 y 10 minutos. Consta de 36 ítems con 8 dimensiones sobre el estado de salud:

### **Función física**

Mide el grado de la salud que limita las actividades físicas como: subir y bajar escaleras, caminar, realizar actividad física, entre otros.

**Rol físico**

Evalúa el grado de la salud física y cómo influye en las actividades de vida diaria.

**Dolor corporal**

Califica la intensidad de dolor y su efecto en casa o en el trabajo.

**Salud general**

Valora la apreciación personal de la salud en estado presente y futuro, también la resistencia a enfermar.

**Función social**

Evalúa el grado de dificultad de los problemas de salud física o emocional y como estos interfieren en la vida social.

**Rol emocional**

Evalúa el grado de emociones que interfieren en las actividades de vida diaria.

**Salud mental**

Valora la salud mental y los factores que influyen sobre ella (ansiedad, depresión, cansancio mental, etc.)

**Vitalidad**

Mide la energía y vitalidad ante el agotamiento o cansancio.

**3.7.3 Procedimiento**

1. Se redactara un informe a los participantes sobre la investigación, la aplicación de la prueba Sit To Stand Test y el consentimiento informado para su participación.
2. Seguidamente se le entregara el cuestionario SF36 que valorara la calidad de vida.

3. Luego se procederá a tomar los datos de los participantes: nombre, edad y género.
4. Posteriormente se comenzara a tomar los valores de talla, peso, saturación y frecuencia cardiaca.
5. Después se explicara cómo realizar la prueba Sit To Stand Test.

#### **3.7.4 Validación y Confiabilidad**

El SF-36 creado por Ware y Sherbourne en 1992, fue utilizado en el Estudio de los Resultados Médicos (Medical Outcome Study), permitiendo así su aplicación en la población general y también en pacientes. Para acceder a este instrumento de forma internacional, 15 investigadores colaboraron para adaptar e ajustar el instrumento; primero estaba en el idioma inglés, luego traducido al español en España. Villanueva, demostró la validez y confiabilidad en Perú, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, el cual fue mayor a (0.90). (35)

Bohannon y Crouch en el 2018, realizaron un estudio de revisión sistemática sobre la aplicación del instrumento Sit to stand test, 14 estudios respaldaron la validez y confiabilidad con un ICC (0.80 – 0.98).

#### **3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos**

- Se realizó la evaluación a través de un cuestionario y un test de esfuerzo, después se procedió a verificar la información brindada. Luego se elaboró un Excel 2019 donde se colocaron los datos para después colocarlos en el SPSS Statistics Versión 23 para el análisis estadístico correspondiente. Para las variables cuantitativas se utilizó la correlación de Pearson, así mismo para la confiabilidad y validez del instrumento se utilizó el coeficiente de Alfa de Cronbach.

### **3.9 Aspectos éticos**

Durante el trabajo se respetará la privacidad de los datos brindados por los participantes.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Resultados

#### 4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

**Tabla 1.** Tolerancia al ejercicio en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.

<i>Estadísticos</i>		
Tolerancia al ejercicio		
N	Válido	164
	Perdidos	0
Media		33,01
Mediana		31,00
Moda		28
Desv. Desviación		8,574
Varianza		73,521
Rango		40
Mínimo		20
Máximo		60

**Fuente:** Elaboración propia

#### **Interpretación:**

En la tabla 1, se expone el resultado promedio de tolerancia al ejercicio es de 33,01 puntos con una desviación estándar de 8,574, donde la mitad obtuvieron una marcación de 31,00 además la mínima puntuación es de 20 y la máxima puntuación alcanzada de las personas adultas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP es de 60 puntos.

**Tabla 2.** Calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.

*Estadísticos*

Calidad de vida

N	Válido	164
	Perdidos	0
Media		79,20
Mediana		82,00
Moda		88
Desv. Desviación		10,206
Varianza		104,162
Rango		53
Mínimo		40
Máximo		93

**Fuente:** Elaboración propia

**Interpretación:**

En la tabla 2, se expone que el promedio de calidad de vida es de 79,20 puntos con una desviación estándar de 10,206, donde la mitad obtuvieron una marcación de 82,00 además la mínima puntuación es de 40 y la máxima puntuación alcanzada de las personas adultas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP es de 93 puntos.

**Tabla 3.** Tolerancia al ejercicio en adultos sanos de 20 a 60 años según las características sociodemográficas en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.

*Tabla cruzada tolerancia al ejercicio\*sexo*

Recuento		SEXO		Total
		MASCULIN	FEMENIN	
		O	O	
TOLERANCIA AL EJERCICIO	MUY MALO	13	22	35
	MALO	15	23	38
	REGULAR	11	25	36
	BUENO	19	9	28
	EXCELENTE	20	7	27
Total		78	86	164

**Fuente:** Elaboración propia

### **Interpretación:**

En la Tabla 3 se observa el resultado de calificación para la tolerancia al ejercicio según sus características sociodemográficas

### **4.1.2 Prueba de Hipótesis**

#### **Hipótesis General**

- **Hi:** Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Ho:** No existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Nivel de confianza:** 95%
- **Nivel de significancia:** 5%

➤ **Prueba estadística:** Rho de Spearman

**Tabla 4.** Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la Calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP

*Correlaciones*

			STST	TOTALSF3 6
Rho de Spearman	TOLERANCIA AL EJERCICIO	Coefficiente de correlación	1,000	,301**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	164	164
	CALIDAD DE VIDA	Coefficiente de correlación	,301**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	164	164

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

**Fuente:** Elaboración propia

**Interpretación:**

En la tabla 4 se observa el nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre tolerancia al ejercicio y calidad de vida es de (0.000) siendo menor a 0,05, por lo que se rechaza la Hipótesis nula, entonces: Existe una correlación altamente significativa entre la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022. Además, el coeficiente de correlación es 0.301 existiendo una correlación positiva.

**Hipótesis Especifica 1**

- **Hi:** Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión función física de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Ho:** No Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión función física de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Nivel de confianza:** 95%
- **Nivel de significancia:** 5%
- **Prueba estadística:** Rho de Spearman

**Tabla 5.** Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión función física de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.

*Correlaciones*

		TOLERANCIA AL EJERCICIO		FUNCION FISICA
Rho de Spearman	TOLERANCIA AL EJERCICIO	Coeficiente de correlación	1,000	,356**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	164	164
	FUNCION FISICA	Coeficiente de correlación	,356**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	164	164

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

**Fuente:** Elaboración propia

**Interpretación:**

En la tabla 5 se observa el nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión función física es de (0.000) siendo menor a 0,05, por lo que se rechaza la Hipótesis nula, entonces: Existe una correlación altamente significativa entre la tolerancia al ejercicio y dimensión función física en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

### Hipótesis Especifica 2

- **Hi:** Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol físico de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Ho:** No Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol físico de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Nivel de confianza:** 95%
- **Nivel de significancia:** 5%
- **Prueba estadística:** Rho de Spearman

**Tabla 6.** Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión rol físico de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.

#### *Correlaciones*

		TOLERANCIA AL EJERCICIO	ROL FISICO
Rho de Spearman	TOLERANCIA AL EJERCICIO	1,000	,130
	Coefficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	.	,098
	N	164	164

ROL FISICO	Coefficiente de correlación	,130	1,000
	Sig. (bilateral)	,098	.
	N	164	164

**Fuente:** Elaboración propia

### **Interpretación:**

En la tabla 6 se observa que la significancia bilateral (sig.) para la correlación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión rol físico es de (0.098) siendo mayor a 0,05, por lo que se acepta la Hipótesis nula, entonces: no existe una correlación altamente significativa entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol físico en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

### **Hipótesis Específica 3**

- **Hi:** Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión dolor corporal de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Ho:** No Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión dolor corporal de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Nivel de confianza:** 95%
- **Nivel de significancia:** 5%
- **Prueba estadística:** Rho de Spearman

**Tabla 7.** Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión dolor corporal de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.

### Correlaciones

			TOLERANCIA AL EJERCICIO	DOLOR CORPORAL
Rho de Spearman	TOLERANCIA AL EJERCICIO	Coefficiente de correlación	1,000	,240**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	164	164
	DOLOR CORPORAL	Coefficiente de correlación	,240**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	164	164

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

**Fuente:** Elaboración propia

### Interpretación:

En la tabla 7 se observa la significancia bilateral (sig.) para la correlación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión dolor corporal es de (0.002) siendo menor a 0,05, por lo que se rechaza la Hipótesis nula, entonces: Existe una correlación altamente significativa entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión dolor corporal en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

### Hipótesis Especifica 4

- **Hi:** Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión salud general de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Ho:** No Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión salud general de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

- **Nivel de confianza:** 95%
- **Nivel de significancia:** 5%
- **Prueba estadística:** Rho de Spearman

**Tabla 8.** Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión salud general de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.

*Correlaciones*

			TOLERANCIA AL EJERCICIO	SALUD GENERAL
Rho de Spearman	TOLERANCIA AL EJERCICIO	Coeficiente de correlación	1,000	,190*
		Sig. (bilateral)	.	,015
		N	164	164
	SALUD GENERAL	Coeficiente de correlación	,190*	1,000
		Sig. (bilateral)	,015	.
		N	164	164

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

**Fuente:** Elaboración propia

**Interpretación:**

En la tabla 8, el nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión salud general es de (0.015) siendo menor a 0,05, por lo que se rechaza la Hipótesis nula, entonces: Existe una correlación altamente significativa entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión salud general en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

**Hipótesis Específica 5**

- **Hi:** Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión función social de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Ho:** No Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión función social de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Nivel de confianza:** 95%
- **Nivel de significancia:** 5%
- **Prueba estadística:** Rho de Spearman

**Tabla 9.** Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión función social de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.

*Correlaciones*

		TOLERANCIA AL EJERCICIO	FUNCION SOCIAL
Rho de Spearman	TOLERANCIA AL EJERCICIO	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,192*
		N	. 164
	FUNCION SOCIAL	Coefficiente de correlación	164
		Sig. (bilateral)	,192* .
		N	,014 164

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

**Fuente:** Elaboración propia

### **Interpretación:**

En la tabla 9 el nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión función social es de (0.014) siendo menor a 0,05, por lo que se rechaza la Hipótesis nula, entonces: Existe una correlación altamente significativa entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión función social en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

### **Hipótesis Especifica 6**

- **Hi:** Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol emocional de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Ho:** No Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol emocional de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
  
- **Nivel de confianza:** 95%
- **Nivel de significancia:** 5%
- **Prueba estadística:** Rho de Spearman

**Tabla 10.** Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión rol emocional de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.

#### *Correlaciones*

---

	TOLERANCIA AL EJERCICIO	ROL EMOCIONAL
--	----------------------------	------------------

---

Rho de Spearman	TOLERANCIA AL EJERCICIO	Coefficiente de correlación	1,000	,091
		Sig. (bilateral)	.	,248
		N	164	164
	ROL EMOCIONAL	Coefficiente de correlación	,091	1,000
		Sig. (bilateral)	,248	.
		N	164	164

**Fuente:** Elaboración propia

### **Interpretación:**

En la tabla 10 el nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión rol emocional es de (0.248) siendo mayor a 0,05, por lo que se acepta la Hipótesis nula, entonces: No existe una correlación altamente significativa entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol emocional en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

### **Hipótesis Especifica 7**

- **Hi:** Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión salud mental de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Ho:** No Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión salud mental de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Nivel de confianza:** 95%
- **Nivel de significancia:** 5%
- **Prueba estadística:** Rho de Spearman

**Tabla 11.** Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión salud mental de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.

*Correlaciones*

			TOLERANCIA AL EJERCICIO	SALUD MENTAL
Rho de Spearman	TOLERANCIA AL EJERCICIO	Coefficiente de correlación	1,000	,057
		Sig. (bilateral)	.	,470
		N	164	164
	SALUD MENTAL	Coefficiente de correlación	,057	1,000
		Sig. (bilateral)	,470	.
		N	164	164

**Fuente:** Elaboración propia

**Interpretación:**

En la tabla 11 el nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión salud mental es de (0.470) siendo mayor a 0,05, por lo que se acepta la Hipótesis nula, entonces: No existe una correlación altamente significativa entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión salud mental en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

**Hipótesis Especifica 8**

- **Hi:** Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión vitalidad de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

- **Ho:** No Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión vitalidad de la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años de edad en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- **Nivel de confianza:** 95%
- **Nivel de significancia:** 5%
- **Prueba estadística:** Rho de Spearman

**Tabla 12.** Relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión vitalidad de la calidad de vida en personas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP.

*Correlaciones*

		TOLERANCIA AL EJERCICIO		VITALIDAD
Rho de Spearman	TOLERANCIA AL EJERCICIO	Coeficiente de correlación	1,000	,354**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	164	164
	VITALIDAD	Coeficiente de correlación	,354**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	164	164

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

**Fuente:** Elaboración propia

**Interpretación:**

En la tabla 12 el nivel de significancia bilateral (sig.) para la correlación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión vitalidad es de (0.000) siendo menor a 0,05, por lo que se

rechaza la Hipótesis nula, entonces: Existe una correlación altamente significativa entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión vitalidad en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

#### **4.1.3 Discusión de Resultados**

El presente estudio de investigación aportara datos sobre la tolerancia al ejercicio y su relación con la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años, mediante 2 instrumentos para valorar que son el Sit to stand test y la calidad de vida SF36; ambas variables guardan relación con la vida cotidiana del participante. Han participado una cantidad de mujeres (86) y varones (78). Por otro lado, valorar la Tolerancia al ejercicio nos permitirá identificar la capacidad funcional del participante y la Calidad de vida la percepción de su salud física como mental, es por ello que se tiene como objetivo determinar si: ¿Existe relación entre la Tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 año en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, marzo - abril, Lima 2022?

Con respecto a la tolerancia al ejercicio en las 164 personas adultas sanas en el presente estudio se evidencio que presentan el 21,34% con un índice muy malo, el 23,17% con un índice malo, el 21,95% con un índice regular, el 17,07% con un índice bueno y el 16,46% con un índice muy bueno. Además, que el puntaje promedio fue de 33, el puntaje bajo de 20 y el puntaje alto de 60. Por otro lado con respecto a la tolerancia al ejercicio según sus características sociodemográficas según sexo en personas adultas sanas se obtuvo que de los participantes presentan 13 (M) y 22 (F) un índice muy malo, 15(M) y 23(F) un índice malo, 11(M) y 25(F) un índice regular, 19(M) y (9) un índice bueno y 19(M) y 9(F) un índice muy bueno. Estos resultados nos permiten identificar nuevas puntuaciones en base a una población peruana.

Con respecto a la calidad de vida de personas adultas sanas, el 89,02% se encuentra en el índice regular y el 10,98% en un índice bueno. Por lo que estos resultados demuestran que de 164 participantes 146 se encuentran en un índice bueno.

En relación a la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en adultos sanos se obtuvo una significancia de (0.000) siendo menor a 0,05 por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna, indicando que, si existe relación entre la

Tolerancia al ejercicio y La Calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

En relación a la Tolerancia al ejercicio y la Dimensión Rol Físico se obtuvo un nivel de significancia de (0.098) siendo mayor a 0,05, por lo que se acepta la Hipótesis nula, indicando que no existe una correlación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol físico en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

En relación a la Tolerancia al ejercicio y la Dimensión Dolor Corporal se obtuvo un nivel de significancia es de (0.002) siendo menor a 0,05, por lo que se rechaza la Hipótesis nula, indicando que, si existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión dolor corporal en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

En relación a la Tolerancia al ejercicio y la Dimensión Salud General se obtuvo un nivel de significancia es de (0.015) siendo menor a 0,05, por lo que se rechaza la Hipótesis nula, indicando que, si hay relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión salud general en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

En relación a la Tolerancia al ejercicio y la Dimensión Función Social se obtuvo un nivel de significancia es de (0.014) siendo menor a 0,05, por lo que se rechaza la Hipótesis nula, indicando que, si existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión función social en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

En relación a la Tolerancia al ejercicio y la Dimensión Rol Emocional se obtuvo un nivel de significancia es de (0.248) siendo mayor a 0,05, por lo que se acepta la Hipótesis nula, indicando que no existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol emocional en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

En relación a la Tolerancia al ejercicio y la Dimensión Salud Mental se obtuvo un nivel de significancia es de (0.470) siendo mayor a 0,05, por lo que se acepta la Hipótesis nula, indicando que no existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión

salud mental en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

En relación a la Tolerancia al ejercicio y la Dimensión Vitalidad se obtuvo un nivel de significancia es de (0.000) siendo menor a 0,05, por lo que se rechaza la Hipótesis nula, indicando que, si existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión vitalidad en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 Conclusiones**

- ✓ Se concluye que, existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- ✓ Se concluye que, existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión función físico en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- ✓ Se concluye que, no existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol físico en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- ✓ Se concluye que, existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión dolor corporal en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- ✓ Se concluye que, existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión salud general en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

- ✓ Se concluye que, existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión función social en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- ✓ Se concluye que, no existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol emocional en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- ✓ Se concluye que, no existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión salud mental en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.
- ✓ Se concluye que, existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión vitalidad en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.

## **5.2 Recomendaciones**

- ✓ Se recomienda como prioridad realizar actividades físicas con el objetivo de promover la motivación y el desarrollo de un estilo de vida saludable.
- ✓ Se recomienda un programa de pausas activas con la finalidad de mejorar la condición física y en consecuencia la calidad de vida.
- ✓ Establecer charlas con la finalidad de informar el rol del fisioterapeuta y la importancia en el campo de la actividad física.
- ✓ Se sugiere continuar con las investigaciones similares para la contribución de este tipo de estudio porque existen muy pocas investigaciones nacionales sobre las variables de la investigación realizada.
- ✓ Se recomienda realizar un estudio comparativo entre la población europea y población latina.

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Carolina Tarqui, Doris Álvarez y Paula Espinoza. Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. Nutr. clín. diet. hosp. 37(4):108-115. Perú. 2017. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/TARQUIMA.pdf>
3. Datum internacional. Qué tan saludables son los hábitos de los peruanos. Perú. 2019. Disponible en: <https://gestion.pe/economia/empresas/que-tan-saludables-son-los-habitos-de-los-peruanos-noticia/>
4. Dirección ejecutiva de vigilancia alimentaria y nutricional. Actividad física de adultos de 18 a 59 años - vianev 2017 – 2018. Ministerio de Salud. Perú. 2020. Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala\\_nutricional/sala\\_3/info\\_rme\\_tecnico\\_actividad\\_fisica\\_adultos\\_18\\_59\\_anos\\_viane\\_v\\_2017\\_2018.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/info_rme_tecnico_actividad_fisica_adultos_18_59_anos_viane_v_2017_2018.pdf)
5. BBC News Mundo. 3 gráficos que muestran cuánto ejercicio se hace en el mundo y América Latina (y cuánto deberías hacer tú). 2018. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45434053>
6. Sarah Keadle, David Conroy , Matthew Buman , David Dunstan y Charles Matthews. Targeting Reductions in Sitting Time to Increase Physical Activity and Improve Health. Med Sci Sports Exerc. 49(8): 1572–1582. 2017. Disponible en: [https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2017/08000/Targeting\\_Reductions\\_in\\_Sitting\\_Time\\_to\\_Increase.8.aspx](https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2017/08000/Targeting_Reductions_in_Sitting_Time_to_Increase.8.aspx)
7. MOPRADEF. Resultados del módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2019. INEGI. Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/EstSociodemo/mopra\\_def2020.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/EstSociodemo/mopra_def2020.pdf)
8. D. Ríos, T. Monleón-Getino, M. Cubedo, M. Ríos. A graphical classification of european countries according to physical activity level of its citizens. Open Access Library Journal. 2016. Disponible en: <https://www.scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=73073>
9. Tomas Robles. Mejoras Funcionales en personas mayores sanas tras entrenamientos de fuerza tradicional y fuerza-potencia. Disponible en: <http://dSPACE.umh.es/bitstream/11000/3828/1/TFG%20Robles%20Ortiz%2C%20Tom%20C3%A1s.pdf>
10. Gemma T. Posibles usos del 1min sit-to-stand test en COVID-19. AMF. Barcelona. Disponible en: [https://amf-semfyc.com/web/article\\_ver.php?id=2687](https://amf-semfyc.com/web/article_ver.php?id=2687)
11. Richard W y Rebecca C. 1 minute Sit-to-Stand Test: systematic review of procedures, performance and clinimetric propertiles. Revista de Prevención y Rehabilitación Cardiopulmonar; 39: 2-8. EEUU. 2019. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/329293729\\_1-Minute\\_Sit-to-Stand\\_Test\\_SYSTEMATIC\\_REVIEW\\_OF\\_PROCEDURES\\_PERFORMANCE\\_AND\\_CLINIMETRIC\\_PROPERTIES](https://www.researchgate.net/publication/329293729_1-Minute_Sit-to-Stand_Test_SYSTEMATIC_REVIEW_OF_PROCEDURES_PERFORMANCE_AND_CLINIMETRIC_PROPERTIES)
12. Cristina Roldán, Paul Bennett, Andrés Ortiz y Antonio Cuesta. Detección de fatiga durante la prueba Sit-to-Stand basada en electromiografía de superficie y aceleración: un estudio de caso. Sensores. 19, 4202.España. 2019. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/336149793\\_Fatigue\\_detection\\_during\\_Sit-to-Stand\\_Test\\_based\\_on\\_surface\\_electromyography\\_and\\_acceleration\\_a\\_case\\_study](https://www.researchgate.net/publication/336149793_Fatigue_detection_during_Sit-to-Stand_Test_based_on_surface_electromyography_and_acceleration_a_case_study)
13. Hülya nilgün, Hilal Denizoğlu, Elif Durgut, rsitesi y melih zeren. Effect of Gender and Physical Activity Level on Sit-to-Stand Test Performance Among Young Adults. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/338848835\\_Effect\\_of\\_Gender\\_and\\_Physical\\_Activity\\_Level\\_on\\_Sit-to-Stand\\_Test\\_Performance\\_Among\\_Young\\_Adults](https://www.researchgate.net/publication/338848835_Effect_of_Gender_and_Physical_Activity_Level_on_Sit-to-Stand_Test_Performance_Among_Young_Adults)

14. Eliane Guadagnin, Alexandre Arnolde, Felipe Carpes y Marco Vaz. Relationship between muscle thickness and performance in the sit-to-stand test in young and elderly healthy subjects. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/325553745\\_RELATIONSHIP\\_BETWEEN\\_MUSCLE\\_THICKNESS\\_AND\\_PERFORMANCE\\_IN\\_THE\\_SIT-TO-STAND\\_TEST\\_IN\\_YOUNG\\_AND\\_ELDERLY\\_HEALTHY\\_SUBJECTS](https://www.researchgate.net/publication/325553745_RELATIONSHIP_BETWEEN_MUSCLE_THICKNESS_AND_PERFORMANCE_IN_THE_SIT-TO-STAND_TEST_IN_YOUNG_AND_ELDERLY_HEALTHY_SUBJECTS)
15. Kevin Lepetit, Khalil Mansour, Adrien Letocart, Sofiane Boudaoud, Kiyoka Kinugawa, Jean Grosset, Frédéric Marin. Optimized scoring tool to quantify the functional performance during the sit-to-stand transition with a magneto-inertial measurement unit. Biomecánica clínica 69 109-11. 2019. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31330459/>
16. Ricardo Zeña. Nivel de actividad física en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del instituto de educación superior arzobispo Loayza – lima 2020. Disponible en: [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5314/TESIS\\_ZE%C3%91A%20MORE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5314/TESIS_ZE%C3%91A%20MORE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
17. [https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4986/UNFV\\_CHUQUITAYPE\\_VI\\_LLEGAS\\_STEPHANIE\\_KRISTEL\\_TITULO\\_LICENCIADA\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4986/UNFV_CHUQUITAYPE_VI_LLEGAS_STEPHANIE_KRISTEL_TITULO_LICENCIADA_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
18. Roberto V. Assessing Sit-to-Stand for Clinical Use. 2017. Disponible en: <https://www.mcroberts.nl/wp-content/uploads/2017/03/complete-dissertation.pdf>
19. Prueba de 30 segundos para sentarse a pararse. Disponible en: [https://www.physio-pedia.com/30\\_Seconds\\_Sit\\_To\\_Stand\\_Test](https://www.physio-pedia.com/30_Seconds_Sit_To_Stand_Test)
20. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
21. Raúl León y Roberto Berenson. Medicina teórica. Definición de la salud. Rev Med Hered v.7 n.3 Lima jul. 1996. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X1996000300001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X1996000300001)
22. Alejandra R y Beatriz P. La salud del ser humano y su armonía con el ambiente. rev.fac.med; vol.24, n.1. 2016. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-52562016000100011&script=sci\\_abstract&tling=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-52562016000100011&script=sci_abstract&tling=es)
23. Lidia N. Prescolar, escolar, adolescente, adulto sano y trabajador. disponible en: <https://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/pdvedado/prescolar.pdf>
24. Melendi D. Salud. Disponible en: <https://www.mendoza.conicet.gov.ar/portal/enciclopedia/terminos/Salud.htm>
25. Joanna Kruk. Actividad física y salud. Revista Asia Pacífico de Prevención del Cáncer, Vol 10, 2009. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20104958/>
26. Márquez, S. Actividad física y salud. 1ra ed. Madrid (ESP): Editorial Díaz de Santos; 2013. Disponible en: <https://www.pedagogicomadrededios.edu.pe/wp-content/uploads/2020/10/ACTIVIDAD-FISICA-Y-SALUD.pdf>
27. Jun Ros. Actividad física y Salud. Disponible en: [https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica\\_salud.pdf](https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica_salud.pdf)
28. José Terreros y Fernando Gutiérrez. Plan integral para la actividad física y el deporte. Version 1. 2010 <http://femedede.es/documentos/Saludv1.pdf>
29. Martín Cuesta y Alfonso Calle. Beneficios del ejercicio físico en población sana e impacto sobre la aparición de enfermedad. Endocrinol Nutr. 60(6):283-286. 2013. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-S1575092213001332>
30. Juan Fernández, María Fernández y Alarcos Cieza. Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). Rev. Esp. Salud Publica vol.84 no.2 Madrid. 2010. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272010000200005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005)
31. Beatriz Botero y María Pico. Calidad de vida relacionada con la Salud (cvrs) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. Hacia la Promoción de la Salud, Volumen

- 12, págs. 11 – 24. 2007. Disponible en:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf>
32. Rafael Tuesca Molina. La Calidad de Vida, su importancia y cómo medirla. Salud Uninorte. Barranquilla; 21: 76-86. Colombia. 2005. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/817/81702108.pdf>
33. Paula Putallaz. Calidad de Vida. 2019. Disponible en:  
[https://www.researchgate.net/publication/330220700\\_Calidad\\_de\\_Vida](https://www.researchgate.net/publication/330220700_Calidad_de_Vida)
34. Cristián Kamisato y Jorge Mauro. Estudio comparativo de calidad de vida, actividad física y fuerza prensil entre pacientes sometidos a peritoneodiálisis y sujetos sanos. Chile. 2007. Disponible en:  
[http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2007/kamisato\\_c/sources/kamisato\\_c.pdf](http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2007/kamisato_c/sources/kamisato_c.pdf)
35. Cecilia Flores. Relación de discapacidad y la calidad de vida de adultos mayores con lumbalgia que asisten al servicio de rehabilitación del hospital iii juliaca, 2019. Perú. Disponible en:  
[http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/4491/T061\\_41266203\\_S.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/4491/T061_41266203_S.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

# **ANEXOS**

## ANEXOS 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

### “TOLERANCIA AL EJERCICIO Y SU RELACION CON LA CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS SANOS DE 20 A 60 AÑOS EN UNA DE LAS UNIDADES DE LA DIRANDRO PNP, MARZO – ABRIL LIMA 2022”

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO
<p><b><u>P.GENERAL</u></b></p> <p>¿Qué relación existe entre la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?</p>	<p><b><u>O.GENERAL</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la relación entre la tolerancia al ejercicio y calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.</li> </ul>	<p>H1: Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.</p> <p>H0: No existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.</p>	<p>V1: Tolerancia al Ejercicio</p> <p>V2: Calidad de Vida</p>	<p><b>TIPO DE ESTUDIO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuantitativo</li> <li>✓ Transversal</li> <li>✓ Correlacional</li> </ul> <p><b>Método y diseño de la investigación</b></p> <p>-Deductivo</p> <p>-No experimental</p> <p><b>Población, Muestra</b></p> <p><b>Población:</b></p>
<p><b><u>P.ESPECIFICO</u></b></p> <p>1. ¿Cuál es la tolerancia al ejercicio en personas adultas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?</p> <p>2. ¿Cuál es la calidad de vida en personas adultas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?</p> <p>3. ¿Cuál es la tolerancia al ejercicio en personas adultas sanas de 20 a 60 años, según las características</p>	<p><b><u>O.ESPECIFICO</u></b></p> <p>1. Identificar la tolerancia al ejercicio en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.</p> <p>2. Identificar la calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.</p> <p>3. Identificar la tolerancia al ejercicio en personas adultas sanas de 20 a 60 años, según sus características sociodemográficas en una de las</p>			

<p>sociodemográficas en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?</p> <p>4. ¿Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión función física de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?</p> <p>5. ¿Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol físico de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?</p> <p>6. ¿Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión dolor corporal de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?</p> <p>7. ¿Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión salud general de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?</p> <p>8. ¿Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión función social de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la</p>	<p>unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.</p> <p>4. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión función física en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.</p> <p>5. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión rol físico en personas adultas sanas de 20 a 60 en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.</p> <p>6. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión dolor corporal en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.</p> <p>7. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión salud general en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.</p> <p>8. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión función social en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.</p> <p>9. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión rol emocional en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la</p>			<p>- La población estará conformada por 200 personas adultas sanas de sexo femenino y masculino de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Lima.</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>- La muestra estará conformada por 164 pacientes adultos sanos de ambos sexos entre las edades de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Lima.</p>
---	--	--	--	--

<p>DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?</p> <p>9. ¿Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión rol emocional de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?</p> <p>10. ¿Existe relación entre la Tolerancia al ejercicio y la dimensión salud &lt;mental de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?</p> <p>11. ¿Existe relación entre la tolerancia al ejercicio y la dimensión vitalidad de calidad de vida en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022?</p>	<p>DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022</p> <p>10. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión salud mental en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.</p> <p>11. Identificar la relación entre tolerancia al ejercicio y la dimensión vitalidad en personas adultas sanas de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.</p>			
--	---	--	--	--

**ANEXOS 02: INSTRUMENTOS**

**SIT TO STAND TEST**

N°	CODIGO	EDAD	TALLA	PESO	SEXO	SPO2			FC			#
						1	2	3	1	2	3	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												

## CUESTIONARIO CALIDAD DE VIDA SF36

Marque una sola respuesta

1) En general, usted diría que su salud es:

- a. Excelente
- b. Muy buena
- c. Buena
- d. Regular
- e. Mala

2) ¿Cómo diría que es su salud actual, comparada con la de hace un año?

- a. Mucho mejor ahora que hace un año
- b. Algo mejor ahora que hace un año
- c. Más o menos igual que hace un año
- d. Algo peor ahora que hace un año
- e. Mucho peor ahora que hace un año

Las siguientes preguntas se refieren a actividades o cosas que usted podría hacer en un día normal

3) Su salud actual, ¿le limita para hacer esfuerzos intensos, tales como correr, levantar objetos pesados, o participar en deportes agotadores?

- a. Sí, me limita mucho
- b. Sí, me limita un poco
- c. No, no me limita nada

4) Su salud actual, ¿le limita para hacer esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de una hora?

- a. Sí, me limita mucho
- b. Sí, me limita un poco
- c. No, no me limita nada

5) Su salud actual, ¿le limita para coger o llevar la bolsa de la compra?

- a. Sí, me limita mucho
- b. Sí, me limita un poco

c. No, no me limita nada

6) Su salud actual, ¿le limita para subir varios pisos por la escalera?

- a. Sí, me limita mucho
- b. Sí, me limita un poco
- c. No, no me limita nada

7) Su salud actual, ¿le limita para subir un solo piso por la escalera?

- a. Sí, me limita mucho
- b. Sí, me limita un poco
- c. No, no me limita nada

8) Su salud actual, ¿le limita para agacharse o arrodillarse?

- a. Sí, me limita mucho
- b. Sí, me limita un poco
- c. No, no me limita nada

9) Su salud actual, ¿le limita para caminar un kilómetro o más?

- a. Sí, me limita mucho
- b. Sí, me limita un poco
- c. No, no me limita nada

10) Su salud actual, ¿le limita para caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?

- a. Sí, me limita mucho
- b. Sí, me limita un poco
- c. No, no me limita nada

11) Su salud actual, ¿le limita para caminar una sola manzana (unos 100 metros)?

- a. Sí, me limita mucho
- b. Sí, me limita un poco
- c. No, no me limita nada

12) Su salud actual, ¿le limita para bañarse o vestirse por sí mismo?

- a. Sí, me limita mucho
- b. Sí, me limita un poco
- c. No, no me limita nada

Las siguientes preguntas se refieren a problemas en su trabajo o en sus actividades diarias

13) Durante las últimas 4 semanas, ¿tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas a causa de su salud física?

- a. Sí
- b. No

14) Durante las últimas 4 semanas, ¿hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de su salud física?

- a. Sí
- b. No

15) Durante las últimas 4 semanas, ¿tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?

- a. Sí
- b. No

16) Durante las últimas 4 semanas, ¿tuvo dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal), a causa de su salud física?

- a. Sí
- b. No

17) Durante las últimas 4 semanas, ¿tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?

- a. Sí
- b. No

18) Durante las últimas 4 semanas, ¿hizo menos de lo que hubiera querido hacer a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?

- a. Sí
- b. No

19) Durante las últimas 4 semanas, ¿no hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, a causa de

algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?

- a. Sí
- b. No

20) Durante las últimas 4 semanas, ¿hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas?

- a. Nada
- b. Un poco
- c. Regular
- d. Bastante
- e. Mucho

21) ¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo durante las 4 últimas semanas?

- a. No, ninguno
- b. Sí, muy poco
- c. Sí, un poco
- d. Sí, moderado
- e. Si, mucho
- f. Sí, muchísimo

22) Durante las últimas 4 semanas, ¿hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?

- a. Nada
- b. Un poco
- c. Regular
- d. Bastante
- e. Mucho

Las siguientes preguntas se refieren a cómo se ha sentido y como le han ido las cosas durante las 4 últimas

semanas. En cada pregunta, responda lo que se parezca más a cómo se ha sentido usted.

23) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió lleno de vitalidad?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Muchas veces
- d. Algunas veces
- e. Sólo alguna vez
- f. Nunca

24) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo estuvo muy nervioso?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Muchas veces
- d. Algunas veces
- e. Sólo alguna vez
- f. Nunca

25) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Muchas veces
- d. Algunas veces
- e. Sólo alguna vez
- f. Nunca

26) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió calmado y tranquilo?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Muchas veces
- d. Algunas veces
- e. Sólo alguna vez
- f. Nunca

27) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo tuvo mucha energía?

- a. Siempre
- b. Casi siempre

- c. Muchas veces
- d. Algunas veces
- e. Sólo alguna vez
- f. Nunca

28) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió desanimado y triste?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Muchas veces
- d. Algunas veces
- e. Sólo alguna vez
- f. Nunca

29) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió agotado?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Muchas veces
- d. Algunas veces
- e. Sólo alguna vez
- f. Nunca

30) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió feliz?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Muchas veces
- d. Algunas veces
- e. Sólo alguna vez
- f. Nunca

31) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió cansado?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Muchas veces
- d. Algunas veces

e. Sólo alguna vez

f. Nunca

32) Durante las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a amigos o familiares)?

a. Siempre

b. Casi siempre

c. Muchas veces

d. Algunas veces

e. Sólo alguna vez

f. Nunca

Por favor, diga si le parece cierta o falsa cada una de las siguientes frases

33) Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas

a. Totalmente cierta

b. Bastante cierta

c. No lo sé

d. Bastante falsa

e. Totalmente falsa

34) Estoy tan sano como cualquiera

a. Totalmente cierta

b. Bastante cierta

c. No lo sé

d. Bastante falsa

e. Totalmente falsa

35) Creo que mi salud va a empeorar

a. Totalmente cierta

b. Bastante cierta

c. No lo sé

d. Bastante falsa

e. Totalmente falsa

36) Mi salud es excelente

a. Totalmente cierta

b. Bastante cierta

c. No lo sé

d. Bastante falsa

e. Totalmente falsa

## ANEXO 03: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

### CARTA DE PRESENTACIÓN

Mgtr/Doctor:

.....

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Terapia Física y Rehabilitación requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “Tolerancia al ejercicio y su relación con la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, marzo – abril lima 2022” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

Kimberley Solange Arteaga Porras

---

D.N.I: 70505145

## DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

### Variable 1: Tolerancia al ejercicio

#### Dimensiones de las variables:

Dimensión 1: Funciones Vitales

Dimensión 2: Función Física

### Variable 2: Calidad de Vida

#### Dimensiones de las variables:

Dimensión 1: Física

Dimensión 2: Mental

## MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

### Variable 1: TOLERANCIA AL EJERCICIO

Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala Valorativa
-Funciones Vitales	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saturación de oxígeno</li> <li>✓ Frecuencia cardiaca</li> </ul>	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ %</li> <li>✓ Mg</li> </ul>
-Función Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tolerancia al ejercicio</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ # de sentadas</li> </ul>

### Variable 2: CALIDAD DE VIDA

Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala Valorativa
-Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Función física</li> <li>-Función social</li> <li>-Rol Físico</li> <li>-Rol emocional</li> <li>-Salud mental</li> <li>-Vitalidad</li> <li>-Dolor corporal</li> <li>-Salud general</li> </ul>	Ordinal	-0 Insatisfecho
-Mental			-100 satisfecho

Fuente: Elaboración propia.

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS POR JUEZ – EXPERTO

Instrumento: Cuestionario SF36

Tesis: “Tolerancia al ejercicio y su relación con la Calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, marzo – abril Lima 2022”

Tesista: Bachiller Kimberley Solange Arteaga Porras

Indicaciones: Evalúe cada una de las preguntas del instrumento del 1 al 4 si corresponde y/o está bien estructurada (valor 1: bajo/inadecuado - hasta 4: alto/adecuado). Marque con una equis o check en el casillero correspondiente.

ITEM	OBJETIVO	ESCALA EVALUATIVA				OBSERVACIONES
		1	2	3	4	
1) En general, usted diría que su salud es	"Determinar la relación entre la tolerancia al ejercicio y calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.				X	
2) ¿Cómo diría que es su salud actual, comparada con la de hace un año?					X	
3) Su salud actual, ¿le limita para hacer esfuerzos intensos, tales como correr, levantar objetos pesados, o participar en deportes agotadores?					X	
4) Su salud actual, ¿le limita para hacer esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de una hora?					X	
5) Su salud actual, ¿le limita para coger o llevar la bolsa de la compra?					X	
6) Su salud actual, ¿le limita para subir varios pisos por la escalera?					X	
7) Su salud actual, ¿le limita para subir un solo piso por la escalera?					X	
8) Su salud actual, ¿le limita para agacharse o arrodillarse?					X	
9) Su salud actual, ¿le limita para caminar un kilómetro o más?					X	
10) Su salud actual, ¿le limita para caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?					X	
11) Su salud actual, ¿le limita para caminar una sola manzana (unos 100 metros)?					X	
12) Su salud actual, ¿le limita para bañarse o vestirse por sí mismo?					X	

13) Durante las últimas 4 semanas, ¿tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas a causa de su salud física?				X	
14) Durante las últimas 4 semanas, ¿hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de su salud física?				X	
15) Durante las últimas 4 semanas, ¿tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?				X	
16) Durante las últimas 4 semanas, ¿tuvo dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal), a causa de su salud física?				X	
17) Durante las últimas 4 semanas, ¿tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?				X	
18) Durante las últimas 4 semanas, ¿hizo menos de lo que hubiera querido hacer a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?				X	
19) Durante las últimas 4 semanas, ¿no hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?				X	
20) Durante las últimas 4 semanas, ¿hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas?				X	
21) ¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo durante las 4 últimas semanas?				X	
22) Durante las últimas 4 semanas, ¿hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (¿incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?				X	
23) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió lleno de vitalidad?				X	
24) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo estuvo muy nervioso?				X	
25) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle?				X	
26) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió calmado y tranquilo?				X	
27) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo tuvo mucha energía?				X	

28) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió desanimado y triste?				X	
29) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió agotado?				X	
30) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió feliz?				X	
31) Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió cansado?				X	
32) Durante las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a amigos o familiares)?				X	
33) Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas				X	
34) Estoy tan sano como cualquiera				X	
35) Creo que mi salud va a empeorar				X	
36) Mi salud es excelente				X	

<b>VALIDADO POR:</b>	David Martin Muñoz Ybañez	<b>Nº DE IDENTIFICACIÓN:</b>	DNI: 41664193 CTMP:5895	<b>INSTITUCIÓN:</b>	HNGAI
----------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------	-------

<b>CARGO QUE DESEMPEÑA:</b>	TM en Terapia Física Cardiorrespiratorio	<b>LUGAR Y FECHA DE VALIDACIÓN:</b>	
-----------------------------	---	-------------------------------------	--

  
**J.C. DAVID MARTIN MUÑOZ YBAÑEZ**  
 Tecnólogo Médico- Terapeuta Físico y Rehabilitación  
 CTMP: 5895  
 Departamento de Tratamiento  
 RED ASISTENCIAL AL MENARA

Firma y Sello del Experto

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS POR JUEZ – EXPERTO

Instrumento: SIT TO STAND TEST

Tesis: “Tolerancia al ejercicio y su relación con la Calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, marzo – abril Lima 2022”

Tesista: Bachiller Kimberley Solange Arteaga Porras

Indicaciones: Evalúe cada una de las preguntas del instrumento del 1 al 4 si corresponde y/o está bien estructurada (valor 1: bajo/inadecuado - hasta 4: alto/adequado). Marque con una equis o check en el casillero correspondiente.

ITEM	OBJETIVO	ESCALA EVALUATIVA				OBSERVACIONES
		1	2	3	4	
Cantidad de paradas y sentadas	"Determinar la relación entre la tolerancia al ejercicio y calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022.				X	
Saturación de Oxígeno					X	
Frecuencia Cardíaca					X	

<b>VALIDADO POR:</b>	David Martin Muñoz Ybañez	<b>N° DE IDENTIFICACIÓN:</b>	DNI: 41664193 CTMP:5895	<b>INSTITUCIÓN:</b>	HNGAI
----------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------	-------

<b>CARGO QUE DESEMPEÑA:</b>	TM en Terapia Física Cardiorrespiratorio	<b>LUGAR Y FECHA DE VALIDACIÓN:</b>	
-----------------------------	---	-------------------------------------	--



**DR. DAVID MARTIN MUÑOZ YBAÑEZ**  
 Tecnólogo Médico-Terapia Física y Rehabilitación  
**CTMP: 5895**  
 Departamento de Transmisión  
 RED ASISTENCIAL AL BIENAR

Firma y Sello del Experto

## ANEXO 04: APROBACION DE COMITÉ DE ETICA

---



### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 31 de mayo de 2022

Investigador(a):  
**Kimberley Solange Arteaga Porras**  
Exp. N° 1764-2022

---

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: **“Tolerancia al ejercicio y su relación con la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Lima 2022” - versión 4**, el cual tiene como investigadora principal a Kimberley Solange Arteaga Porras.

Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente



---

Yenny Marisol Bellido Fuentes  
Presidenta del CIEI- UPNW

---

## ANEXO 05: FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

### ***Consentimiento Informado***

El presente documento contiene información, el cual permitirá a ayudarlo tomando una decisión para su participación en el estudio de investigación: **“TOLERANCIA AL EJERCICIO Y SU RELACION CON LA CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS SANOS DE 20 A 60 AÑOS EN UNA DE LAS UNIDADES DE LA DIRANDRO PNP, MARZO – ABRIL LIMA 2022”**. Antes de tomar una decisión sobre su participación, usted debe conocer y comprender cada uno de los apartados, lea con detenimiento la información proporcionada en las líneas inferiores, si después de haber leído la información usted tiene dudas, acérquese a la investigadora o comuníquese con ella por teléfono o correo electrónico. No debe dar su consentimiento hasta que tenga claridad de la información y todas sus dudas han sido resueltas.

---

**Título del Proyecto:** “TOLERANCIA AL EJERCICIO Y SU RELACION CON LA CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS SANOS DE 20 A 60 AÑOS EN UNA DE LAS UNIDADES DE LA DIRANDRO PNP, MARZO – ABRIL LIMA 2022”.

**Nombre de la Investigadora:** Kimberley Solange Arteaga Porras

**Propósito del estudio:**

El propósito de la siguiente investigación es determinar la relación entre la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en adultos sanos de 20 a 60 años en una de las unidades de la DIRANDRO PNP, Marzo – Abril Lima 2022. Su ejecución permitirá conocer la tolerancia al ejercicio en relación a la calidad de vida, la cual determinará la capacidad de respuesta, los riesgos de complicación producto del sedentarismo y el estado de la calidad de vida. Además, que tendrá relevancia debido a que no se cuenta con evaluaciones nacionales mediante este tipo de prueba y aportará a otras investigaciones a futuro.

**Procedimiento:**

Si usted decide participar en este estudio se le realizara lo siguiente:

1. Colocar sus datos personales: Nombre, edad y sexo.
2. Primero responderá las preguntas del cuestionario SF36 de calidad de vida que consta de 36 preguntas, las cuales están divididas en 8 dimensiones y después se le realiza una evaluación utilizando el SIT TO STAND TEST para valorar la tolerancia al ejercicio en el cual usted durante 1 minuto se sentará y pondrá de pie continuamente.

La prueba dura alrededor de 5 a 10 minutos por persona y se realizara por única vez. Los resultados de los instrumentos mencionados se le entregaran personalmente respetando la confidencialidad y el anonimato.

**Beneficios por participar:**

Con su grato apoyo usted estará aportando nuevos conocimientos al área de salud y también la información recolectada permitirá diseñar estrategias de prevención y tratamiento para la sociedad.

**Inconvenientes y riesgos:**

Este estudio no perjudicará su salud mental, física y emocional. La prueba Sit To Stan Test no le generará incomodidad, ya que su ejecución es sencilla y rápida. Así mismo el cuestionario SF 36 no le tomará más de 3 minutos en responder. Además, que si usted no desea responder alguna pregunta tiene la libertad de no continuar con el estudio y será excluido.

**Costo por participar:**

Usted no abonará nada por participar.

**Remuneración por participar:**

Usted no recibirá ningún incentivo económico por su participación.

**Confidencialidad:**

Se guardará su información con códigos. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mencionará ninguna información que lo identifique. Su información no será compartida con alguna persona ajena al estudio.

**Derechos del paciente:**

Si usted no se siente cómodo durante la investigación, podrá retirarse de este en cualquier momento sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda acérquese a la investigadora del estudio y consulte su duda o comuníquese por teléfono/ correo, Kimberley Solange Arteaga Porras, con número de celular 991844343 y con correo electrónico: [arteagaporraskimberleysolange@gmail.com](mailto:arteagaporraskimberleysolange@gmail.com)

**Contacto con el comité de ética:**

Si usted quiere realizar preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o siente un mal trato injustamente puede comunicarse con el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, teléfono 01 – 706 5555/ anexo 3286.

**Consentimiento:**

Acepto participar voluntariamente en este estudio, declaro haber sido informado(a) del objetivo de la investigación y reconozco que la información que yo proporcionare durante la investigación es estrictamente confidencial y no será usada para otro propósito fuera del estudio sin mi consentimiento. También he sido informado que puedo realizar preguntas si tengo dudas sobre el proyecto en cualquier momento. Entiendo que al firmar en este documento significará que he decidido participar después de haber leído y discutido la información presentada en esta hoja de consentimiento.

Desde ya se agradece su participación.

---

Investigadora  
Kimberley Arteaga Porras  
DNI: 70505145

---

Participante  
Fecha:

**ANEXO 06: CARTA DE APROBACIÓN DE LA INSTITUCIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE LOS DATOS**

NACIONAL DEL PERU  
 EJECUTIVA ANTIDROGAS  
 DE ADMINISTRACION  
 BIENESTAR Y APOYO AL POLICIA

**C.T. N° 036 -2022-DIRNIC-PNP/DIRANDRO-SEC-OFAD.AREBAP.**

DIRIGIDO : TODAS LAS UNIDADES DIRANDRO-LIMA

REF. : H/T N° 20220042365, del 17ENE2022.

---

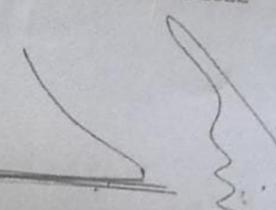
TEXTO : TENGO EL AGRADO DE DIRIGIRME A USTED, CON LA FINALIDAD DE COMUNICAR SE BRINDE LAS FACILIDADES A LA BACH. EN TERAPIA FISICA Y REHABILITACION KIMBERLY ARTEAGA PORRAS, PARA REALIZAR LA INVESTIGACION SOBRE LA "TOLERANCIA AL EJERCICIO FISICO Y SU RELACION CON LA CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS SANOS DE 20 A 60 AÑOS", PARA LO CUAL APLICARÁ AL PERSONAL BAJO SU MANDO DISPONIBLE Y VOLUNTARIO, EL "TEST DE CALIDAD DE VIDA SF36", EL MISMO QUE IDENTIFICA LOS ESTADOS DE SALUD COMO NEGATIVOS O POSITIVOS DE LAS PERSONAS Y EL SEGUNDO INSTRUMENTO DE EVALUACION EL "SIT TO STAND TEST", QUE PERMITIRÁ EVALUAR LA FUERZA/RESISTENCIA DE LOS MIEMBROS INFERIORES, LA CAPACIDAD FUNCIONAL, LA SATURACION DE OXIGENO Y LA FRECUENCIA CARDIACA.

LAS COORDINACIONES SOBRE EL PARTICULAR SE PODRAN EFECTUAR CON LA ST2 PNP LEDY OLINDA TORRES FERNANDEZ AL CEL. 979336055.

LA VICTORIA, 09 DE MARZO DEL 2022

DISTRIBUCION

SEC	.....	1
SEC UNTRDOC	.....	1
SEC UNASAJUR	.....	1
SEC UNPLEDU	.....	1
SEC OFAD	.....	1
SEC UNITIC	.....	1
SEC UNBEINP	.....	1
SEC UNCOOP	.....	1
SEC UNCOIMA	.....	1
SEC CENEE TID	.....	1
SEC UNICM	.....	1
SEC AYU	.....	1
UNLADM-EU	.....	1
DIVIAD	.....	1
DIVPCTID	.....	1
DIVINESP	.....	1
DIVICDIQ	.....	1
DIVITID	.....	1
D.MAZAMRI	.....	1
D.HUALLAGA	.....	1
D.PUCALLPA	.....	1
D. PUÑO	.....	1
D.VRAEM	.....	1
D.PIURA	.....	1
D.IQUITOS	.....	1

  
  
 OA:201498  
**Cesar E. ECHEVARRIA CABREJOS**  
 CORONEL PNP  
 SECRETARIO-DIRANDRO-PNP

## ANEXO 07: INFORME DEL ASESOR DE TURNITIN

### TOLERANCIA AL EJERC Y CV

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

1

[repositorio.uwiener.edu.pe](http://repositorio.uwiener.edu.pe)

Fuente de Internet

2%

2

[medlineplus.gov](http://medlineplus.gov)

Fuente de Internet

2%

3

[www.slideshare.net](http://www.slideshare.net)

Fuente de Internet

2%

4

[Submitted to Universidad Andina del Cusco](#)

Trabajo del estudiante

1%

5

[cybertesis.unmsm.edu.pe](http://cybertesis.unmsm.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

6

[revistas.unimilitar.edu.co](http://revistas.unimilitar.edu.co)

Fuente de Internet

1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo