



**Universidad
Norbert Wiener**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académico Profesional de Enfermería

Tesis

**Nivel de actividad física en estudiantes internos de
Enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad
Privada Norbert Wiener de Lima - 2022**

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

PRESENTADO POR:

AUTORA: Auqui Escalante, Cindy

CODIGO ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5726-5013>

ASESOR: Mg. Mori Castro, Jaime Alberto

CODIGO ORCID <https://orcid.org/0000-0003-2570-0401>

LIMA – PERÚ

2023

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

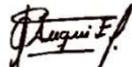
Yo, ... **AUQUI ESCALANTE, CINDY** egresado de la Facultad deCiencias de la Salud..... y Escuela Académica Profesional de ...Enfermería..... / Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico ".....**NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES INTERNOS DE ENFERMERIA DEL NOVENO Y DECIMO CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER DE LIMA 2022**....." Asesorado por el docente:

Mg Jaime Alberto Mori Castro.

.....DNI ... 07537045ORCID... <https://orcid.org/0000-0003-2570-0401>
 tiene un índice de similitud de ...20(veinte) % con código ____
 oid:14912:244861149 ____ verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
AUQUI ESCALANTE, CINDY
 DNI: 45912072

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Mg Jaime Alberto Mori Castro.
 DNI: 07537045

Lima, ...15...de.....febrero..... de.....2023.....

DEDICATORIA:

Dedico este proyecto de tesis a Dios, mis padres y familia. A Dios ya que gracias a él he podido culminar mi carrera, a mis padres por estar ahí siempre apoyándome de manera incondicional y mi familia hermanos y novio por sus palabras de aliento, comprensión y consejos en mi vida universitaria. Gracias de todo corazón.

AGRADECIMIENTO:

En primer lugar, agradezco a dios por haber guiado mi camino con salud, dedicación y humildad, a mi familia y novio por creer en mí y en mis capacidades dándome su fuerza y apoyo incondicional, ya que gracias a ellos estoy en el lugar que estoy. A mi alma mater y docentes por dedicación, enseñanzas y convertirme en una excelente profesional con dedicación y amor a mi carrera.

ASESOR DE TESIS: MORI CASTRO Jaime Alberto

JURADO

Presidente: Dra. Susan Gonzales Saldaña

Secretario: Dra. María Hilda Cárdenas

Vocal: Mg. María Angelica Fuentes Siles

ÍNDICE

DEDICATORIA:.....	2
AGRADECIMIENTO:.....	3
ÍNDICE.....	6
Índice de tablas.....	8
Índice de gráficos.....	9
Resumen.....	10
Abstract.....	11
CAPITULO I: EL PROBLEMA.....	12
1.1. Planteamiento del problema.....	12
1.2. Formulación del problema.....	14
1.2.1. Problema general.....	14
1.2.2. Problemas específicos.....	14
1.3. Objetivos de la investigación.....	15
1.3.1. Objetivo general.....	15
1.3.2. Objetivos específicos.....	15
1.4. Justificación de la investigación.....	16
1.4.1. Teórica.....	16
1.4.2. Metodológica.....	16
1.4.3. Práctica.....	16
1.5. Limitaciones de la investigación.....	16
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....	17
2.1. Antecedentes.....	17
2.2. Base Teórica.....	19
2.2.1. Variable: Nivel de actividad física.....	19
El sedentarismo.....	21
2.3. Formulación de hipótesis.....	24
CAPITULO III: METODOLOGÍA.....	25
3.1. Método de la investigación.....	25
3.2. Enfoque de la investigación.....	25
3.3. Tipo de investigación.....	25
3.4. Diseño de la investigación.....	25
3.5. Población, muestra y muestreo.....	26
3.6. Variables y operacionalización.....	26

3.6.1. Operacionalización de variables.....	27
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	28
3.7.1. Técnica	28
3.7.2. Descripción de instrumentos	28
3.7.3. Validación	28
3.7.4. Confiabilidad.....	29
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos.....	29
3.9. Aspectos éticos	29
CAPITULO IV: RESULTADOS	31
4.1. Resultados.....	31
4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados estadísticos.....	31
4.1.2. Discusión de resultados.....	35
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	37
5.1. Conclusiones.....	37
5.2. Recomendaciones	38
REFERENCIAS	39
Anexos.....	45

Índice de tablas

Tabla 1. Nivel de actividad física en estudiantes internos de enfermería	31
Tabla 2. Nivel de actividad física en su dimensión intensidad en los estudiantes internos de enfermería.....	32
Tabla 3. Nivel de actividad física en su dimensión frecuencia en los estudiantes internos de enfermería.....	33
Tabla 4. Nivel de actividad física en su dimensión duración en los estudiantes internos de enfermería.....	34

Índice de gráficos

Figura 1. Nivel de actividad física en estudiantes internos de enfermería.....	31
Figura 2. Nivel de actividad física en su dimensión intensidad en los estudiantes internos de enfermería.....	32
Figura 3. Nivel de actividad física en su dimensión frecuencia en los estudiantes internos de enfermería.....	33
Figura 4. Nivel de actividad física en su dimensión duración en los estudiantes internos de enfermería.....	34

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo Determinar el nivel de actividad física en estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022. Materiales y métodos: El trabajo tiene enfoque cuantitativo, el diseño metodológico es descriptivo y de corte transversal. El estudio tiene muestreo no probabilístico, de forma censal, donde se tomaron 62 internos de enfermería que estuvieron cursando el noveno y décimo ciclo; los internos que participaron fueron seleccionados de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión planteados en la investigación. Resultados. Se pudo precisar que el 35.48% de los estudiantes presentan un nivel de actividad física baja, mientras que el 43.55% obtuvo un nivel moderado y por último el 20.97% tiene un nivel de actividad física vigorosa. Se pudo concluir que la mayoría de los estudiantes presentó niveles moderados de actividad física.

Palabras clave: Nivel de actividad física.

Abstract

The objective of this study was to determine the level of physical activity in internal nursing students of the ninth and tenth cycle of the Private University Norbert Wiener Lima 2022. Materials and methods: The work has a quantitative approach, the methodological design is descriptive and cross-sectional. . The study has non-probabilistic sampling, census-based, where 62 nursing interns who were studying the ninth and tenth cycle were taken; the inmates who participated were selected according to the inclusion and exclusion criteria set out in the research. Results. It was possible to specify that 35.48% of the students present a low level of physical activity, while 43.55% obtained a moderate level and finally 20.97% have a vigorous level of physical activity. It was possible to conclude that most of the students presented moderate levels of physical activity.

Keywords: Physical activity level.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El beneficio del estilo de vida activo es conocido que hay menos riesgos de tener enfermedad cardiovascular, obesidad, resistencia a insulina, cáncer de mamas y colon; actividades físicas reducen obesidad y se asocian con salud mental, el bienestar emocional y longevidad; se dan por adecuados, entrenamientos físicos y tener buen estado nutricional, según actividades realizadas y tener apropiada relación de componentes del cuerpo en rendimientos altos (1).

Los cambios del modo de vida y hábitos saludables que se dan al pasar las etapas escolares a las universitarias se ven los descensos en el nivel de práctica de actividad física; la inactividad lleva consigo problemas relativos a la salud como el sobrepeso y la obesidad y otras enfermedades no transmisibles, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II (2).

Los universitarios actúan como catalizador de facilitar estilos de vida activa física más que otro grupo social; el conocimiento de conducta deportiva y física de jóvenes, su motivación en vida sedentaria y consumo de drogas, alcohol, cigarro, son insumos asociados a su calidad de vida, según lo humano y social, y más en la vida universitaria, según decisiones a oferta deportiva y actividad física, promoción del bienestar y calidad de vida (3). Las actividades físicas y deportes son actividades extraacadémicas en las universidades; ahora no se da importancia en el desarrollo integral de estudiantes, no se toma en cuenta del beneficio. La etapa universitaria se considera crítica en los hábitos de vida saludable, porque los estudiantes tienen rutinas regulares de actividades físicas en las etapas de infancia y adolescencia, a reducciones de actividades físicas y aumento de hábitos sedentarios (4).

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) la actividad física es movimiento corporal de músculos esqueléticos, que consumen energía, incluyen actividades al jugar, trabajar, tareas domésticas y actividades recreativas; luego del ejercicio, hay otras actividades físicas en tiempo de ocio, para desplazarse según parte del trabajo, que beneficia a la salud (5).

Para la Organización Panamericana de la salud (OPS), toda forma de actividad física da muchos beneficios a la salud si se hace regularmente con suficiente duración; en el mundo, uno de cada cuatro adultos y tres de cada cuatro adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen la recomendación mundial a la actividad física de la OMS; al aumentar el desarrollo económico, aumentan la inactividad, hay países donde la inactividad llega al 71%, por cambios de patrones de transporte, uso de tecnología y de urbanización (6).

Se vio que la inactividad física es factor de riesgo respecto a la mortalidad mundial (6% de muertes), el 61% de población mundial no hace actividad física para beneficios en la salud, en la vida universitaria se realizan series de tareas y actividades del quehacer académico, ello implica varias horas de tiempo sedentario en el aula. En Alemania, el 29% de estudiantes de enfermería realiza ejercicio una vez por semana, en Latino América, los estudios reportan prevalencias de sedentarismo en jóvenes universitarios del 85% al 90% (7).

En América Latina hay mayor porcentaje de población con insuficiente actividad física; Latinoamérica supera a otros países occidentales de altos ingresos, donde hay menos actividades físicas, en 16% de la población; Uruguay, Chile y Ecuador tienen mejores índices de actividad física y 27% de su población que no cumple los requerimientos mínimos (8).

El sedentarismo más afianzado es Brasil, donde 48% de su población tiene insuficiente actividad física; Costa Rica, Argentina y Colombia están en 36%; el nivel recomendado por OMS de actividad física semanal es de 150 minutos de moderado a intenso o 75 minutos de fuerte esfuerzo físico fuerte (9). En Perú el promedio del nivel de actividad física es 34,7 años, donde 55% son de hombres; 78% están en zona urbana; El nivel de actividad física es 77%, baja; 17% es moderado y 4% es alto; el 80% de jóvenes no cumplen con el cupo necesario de actividad física en la salud, es así que personas menores de 35 años tienen obesidad, diabetes o infartos (10).

En ese sentido, resulta indispensable evaluar los niveles de actividad física en la población estudiantil universitaria siendo que la misma suele enfocarse en sus cotidianidades dejando con ello de lado las actividades físicas cayendo en muchos casos en sedentarismo lo que implica un daño a la salud, por tal motivo, se ha planteado como interrogante principal ¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022?

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de actividad física en su dimensión intensidad en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022?

- ¿Cuál es el nivel de actividad física en su dimensión frecuencia en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022?
- ¿Cuál es el nivel de actividad física en su dimensión duración en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de actividad física en estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de actividad física en su dimensión intensidad en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022.
- Identificar el nivel de actividad física en su dimensión frecuencia en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022.
- Identificar el nivel de actividad física en su dimensión duración en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

El estudio se enfoca en necesidad de promover el ejercicio físico en los estudiantes dado que, en nuestro país, no hay estudio de niveles de actividades físicas y estilos de vida saludables y su relación con otras carreras profesionales y centros laborales, con los resultados de esta investigación, se podrán generar otras investigaciones analíticas para generar evidencias y así se podrán proponer soluciones a un nivel institucional como son las universidades o las unidades prestadores de salud.

1.4.2. Metodológica

Este estudio tiene relevancia e importancia metodológica porque sus resultados servirán de referencias a otras instituciones, para fomentar estilos de vida activos para poder contribuir a construir sociedades saludables y tener menos riesgo de padecer enfermedades y acercarse a unos estados adecuados de bienestar y calidad de vida que marca el camino a otros investigadores sobre el tema.

1.4.3. Práctica

Es de necesidad investigar como aportar en mejorar la calidad de vida de los estudiantes y con ello tener una comprensión para asegurar una garantía de salud, seguridad física y seguridad mental, con ello prevenir enfermedades a futuro por el sedentarismo.

1.5. Limitaciones de la investigación

Las limitaciones de la investigación vienen dadas debido a la capacidad de poder encuestar a los estudiantes de la Universidad quienes en diversas oportunidades se negaron a formar parte del estudio por lo que se pasó a indicar cuales eran los procesos de recolección de datos y obtención de información a fin de alcanzar los objetivos de estudio, siendo que a su vez se pasó a garantizar la confidencialidad de los datos.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

A nivel internacional:

Fernández et al. (11) en el 2019, en Chile, con el objetivo “determinar el nivel de sedentarismo en alumnos de medicina y evaluar los determinantes asociados”. Estudio descriptivo, transversal. Muestra de 710 sujetos. Método, se aplicó una encuesta que evaluaba la actividad deportiva que realizaban. Resultados, el nivel de sedentarismo es 81%; las causas fue cansancio y falta de tiempo por carga estudiantil; el 71% tienen poca actividad física.

Puerta et al. (12) para el año 2019 ha elaborado en Costa Rica un estudio con el objetivo “relacionar los niveles de actividad física identificados en estudiantes universitarios con el género y el programa al que pertenecen” se empleó un estudio de corte transversal con una muestra de 329 personas. Dentro de los principales resultados se pudo conocer que el 65.7% de los estudiantes tienen un nivel bajo, el 19.8% presentó un nivel moderado de actividad física y el 14.6% arrojó un nivel alto, siendo que la prevalencia de niveles bajos fue de 55.6% en hombres y en mujeres de 70.6%. Se logró concluir que una gran parte de los estudiantes presentaron sedentarismo, siendo que las mujeres presentaron mayores índices del mismo.

Hormazábal et al. (13) para el 2022 en Chile ha llevado a cabo un estudio con el objetivo de “analizar los niveles de actividad física, estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes universitarios” presentó un estudio no experimental, descriptivo – transversal. La muestra estuvo constituida por 130 personas. Dentro de los resultados se pudo conocer que los niveles de actividad física se encuentran en rangos positivos y óptimos, donde se destaca la categoría vigorosa, lo que predomina en un 70% de la totalidad de la muestra. Se pudo concluir que los niveles de actividad física están en un nivel vigoroso.

A nivel nacional

Zapata (14) en Lima para el año 2020 elaboró un estudio con el propósito de “determinar el nivel de actividad física en estudiantes de tecnología médica en la Universidad Mayor de San Marcos, Lima - 2020” el estudio fue descriptivo con un enfoque cuantitativo y transversal, siendo para ello una muestra de 129 estudiantes. Los resultados indicaron que el nivel de actividad física que predominó fue el bajo con un 54% de prevalencia. Las conclusiones se enfocaron en determinar que la actividad física no se relaciona con la edad y género, por lo que la mayoría presentó niveles bajos de actividad física.

Alarcón et al. (15) para el 2022 ha desarrollado un estudio con el objetivo de “Determinar el nivel de actividad física en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Lima durante la pandemia por COVID-19” para lo cual se empleó un estudio transversal descriptivo, siendo para ello utilizada una muestra de 133 estudiantes. Los resultados arrojaron que el 42.9% de los estudiantes presentaron niveles altos de actividad física, mientras que el 38.4% arrojó niveles bajos y el 18.8% presentó niveles moderados de actividad física. Las conclusiones indicaron que los estudiantes en su mayoría realizaron actividad física en una alta frecuencia.

Jauregui (16) en el 2022 ha desarrollado un estudio con el objetivo de “verificar el nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en los tiempos del Covid-19” para lo que se utilizó un estudio descriptivo de diseño no experimental y transversal, siendo para ello la muestra de 66 estudiantes. Los principales resultados determinaron que el 80% de los estudiantes presentaron niveles de actividad física baja, mientras que el 10% presentó niveles moderados y, por último, el 10% arrojó niveles altos de actividad física. Las conclusiones arrojaron que la mayoría evidenció niveles bajos de actividad física.

Cabello (17) para el 2018 desarrolló un estudio con el objetivo de “determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de una Institución Educativa” siendo para

ello empleado un estudio descriptivo, no experimental transversal correlacional, la muestra estuvo constituida por 120 estudiantes. Los resultados arrojaron que la practica de actividad física era moderada en un 62.5% de los estudiantes, mientras que había tendencia en desarrollar actividad en un 20.8%. Las conclusiones determinaron que existe tendencia en a mayoría de los estudiantes a realizar actividad física con una frecuencia moderada.

2.2. Base Teórica

2.2.1. Variable: Nivel de actividad física

Definición

- Se deben considerar una diferencia entre conceptos de actividades físicas; ejercicios físicos, deportes y condiciones físicas: **Actividad física:** es cualquier movimiento corporal producido por músculos esqueléticos con gasto energético añadido al metabolismo basal. **Ejercicio físico:** son cualquier movimiento para mejoras o mantenimiento de condiciones físicas. Deporte: son ejercicios físicos que se realizan por reglas que conjuga actividad física con otra característica donde se compete. **Condición física:** conjuntos de atributos, donde el individuo posee, y que se relacionan con capacidad de desarrollar actividades físicas (18).

El término **condición física**, deriva de la frase en inglés physicalfitness, y va a designar la vitalidad de las personas y sus aptitudes reales para acción que emprende; las condiciones físicas pueden lograr altos rendimientos y alcanzar condiciones físicas saludables, que pueden y deben lograrse con carga física leve y moderada, ajustada a la posibilidad por cada individuo, según se su edad y su estado funcional actual (19).

Beneficios de las actividades físicas para la salud

Los sujetos físicamente activos van a gozar de mayor calidad y esperanza de vida, debido a que menos padecen las limitaciones asociadas a enfermedades crónicas y envejecimiento; el

beneficio que los ejercicios aportan a la salud se notan al hacer actividad física moderada, y es notorio en sujetos sedentarios que cambian el hábito; hay relaciones curvilíneas de las actividades físicas y los estados de salud del sujeto, así que el aumento en las actividades físicas y las condiciones físicas causa una mejora en su salud; las personas activas físicamente tienen bajo riesgo de padecer una enfermedad crónica (20).

Actividades físicas en la infancia y la salud en las edades adultas

Las investigaciones demostraron que obesidades en infancia se mantienen hasta la edad adulta, el riesgo de la obesidad en edades adultas es dos veces más elevados en niños obesos que de los que no son; las actividades físicas en la infancia causan protección frente a la obesidad durante su vida; los sujetos adultos que fueron obesos en infancia tienen una peor salud y una elevada mortalidad que aquellas que no fueron obesos en la infancia (21).

Al tener condiciones físicas aeróbicas en la infancia, las actividades físicas durante la niñez reducen los riesgos de tener enfermedad cardiovascular siendo adulto; durante el crecimiento (en la adolescencia), los jóvenes desarrollan rápido las densidades minerales del hueso; el hecho es importante, ya que el desarrollo de muchas masas óseas durante su infancia y adolescencia van a reducir la probabilidad de perder mucha masa ósea en etapa posterior de la vida (osteoporosis) (22).

Se demostró que la actividad física en la pubertad temprana, como actividad de fuerza muscular (cargar peso que tensionan los huesos), pueden lograr mayores masas óseas que constituyan protecciones frente a la osteoporosis en la tercera edad (23).

Ejemplos de actividades beneficiosas, se tienen los de impacto osteoarticular y fuerzas musculares que soporta nuestro propio peso corporal, como son saltos, bailes, aeróbic, gimnasias, voleibol, balonmanos, raquetas, fútbol o bicicletas de montañas, se deben subrayar

que la actividad de bajo impacto como es la natación no es eficaz para promover mejoras en las masas óseas, que es máxima a edades entre 20 a 30 años, donde los esfuerzos en mejorar se deben centrar en infancia y adolescencia (24).

Estudios en niños y adolescentes demostraron que las acumulaciones de grasas en las regiones abdominales se asocian a incrementos de factores de riesgo como excesos niveles de triglicéridos en la sangre, bajos niveles de colesterol HDL, hipertensión, resistencias a insulinas, disfunciones del endotelio y rigidez de la pared arterial; la acumulación de grasas en caderas y muslos son mucho menos peligrosa (25).

Clasificación de la actividad física

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) clasifico los niveles de actividad física en 3 categorías: Bajo nivel (Categoría 1): no hay alguna actividad física o no es suficiente para esta categoría. Moderado nivel (Categoría 2): se deben cumplirse algunos criterios como tres o más días de actividades vigorosas por 20 minutos al día o más. Hacer cinco o más días de actividades moderadas o caminar cerca de 30 minutos al día. Hacer cinco o más días combinados de los dos anteriores, alcanzando gastos de más de 600 METS/minuto por semana. Alto nivel (Categoría 3): se deben cumplir los criterios. Tres días de actividades vigorosas, alcanzando gastos de 1500 METS/minuto por semana; más de 7 días juntando actividades moderadas o caminatas o actividad vigorosa, con gasto energético más de 3000 METS/minuto (26).

El sedentarismo

El sedentarismo es una conducta que afecta la disminución de ejercicios físicos, sean en el hogar o trabajo; para la OMS es un factor de riesgo que lleva al aumento de mortalidad; es problema de salud pública para atender, que aumenta riesgo de enfermedad no

transmisibles (ENT) como HTA, varios tipos de canceres, diabetes mellitus, y otras patologías. Las prevalencias en el Caribe así también en Latino América son similar en Perú del 25% (27).

Para OMS, cada año se pueden evitar por lo menos 4 y 5 millones de muertes si las personas hagan mayores actividades físicas; debe haber medidas que promuevan los ejercicios físicos, y lograr alcanzar algunos ODS hasta el 2030 que estén relacionadas a la salud; el ejercicio físico es importante para prevenir o tratar enfermedades no transmisibles; hay promedios de 82% y 27%, en adolescentes y adultos, no están siguiendo las recomendaciones de OMS desde el 2010, y no hay ningún cambio o mejoras en las últimas décadas (28).

En los efectos benéficos que puede tener en lo cardiovascular relacionado con altas actividades físicas moderadas y vigorosa, hay evidencias emergentes de consecuencias negativas en la salud relacionada con sedentarismo, definido como tipos de comportamientos de vigilias caracterizada por gastos de energías $\leq 1,5$ equivalente metabólico de tareas, estando en posiciones acostados, reclinados o sentados (29).

El efecto del sedentarismo y la actividad física en resultados de salud son objetos de intensos escrutinios, hay estudios que dicen que los riesgos asociados con tiempos sedentarios son más en personas que no tienen actividades físicas regularmente (30).

Factores relacionados al sedentarismo

Hay estudios que dicen que las mujeres están más asociadas con los estilos de vida que implican al sedentarismo con 48% más probabilidades que los hombres de ser sedentarias. Se encontró que adolescentes y adultos jóvenes, las mujeres tienen menos probabilidad de iniciar actividades físicas que de hombres; la relación se explica por circunstancias propias

de la mujer, porque históricamente tienen bajos salarios que, de hombres, ello crea barrera para tener actividades físicas; las mujeres tienen cantidades de trabajo en el hogar y tienen diferentes actividades incluyendo el cuidado familiar, y eso limita el tiempo disponible para hacer actividades físicas (31).

En grupos de edades las personas mayores tienen más probabilidad de riesgo de tener bajo nivel de ejercicios físicos, como son personas de 60 años; se determinó los niveles de ejercicios físicos entre sujetos mayores de 60 y 80 años, donde a medida que aumenta la edad, la actividad física disminuye, llevando a disminución física; para la CDC, el nivel de ejercicios físicos se reducen a medida que el sujeto envejece; el 70% de niños de 12 y 13 años hacen regular actividad física, pero la cifra baja al 37% entre 18 a 21 años (32).

Aspectos socioeconómicos es obstáculo en ejercicio físico, donde las personas con ingresos menores tienen más probabilidad de ser sedentarios; con ocupación remunerada hay 20% menos de disminuir el nivel de ejercicio físico; Las personas que viven en zonas urbanas están en 27% más probabilidades de ser sedentarias con las que viven en zonas rurales (33).

La ausencia de información acerca de las actividades físicas se asocia con el incremento de la posibilidad de ser inactivo físicamente, además que el conocimiento radica en acceder a la educación y varía conforme con los recursos para dicho acceso, además que la educación no resulta ser idóneo para todos, por lo general una percepción negativa acerca de la salud tiende a asociarse con el sedentarismo ya que incrementa el 49% de probabilidades de ser sedentario (34).

En el hogar tener actividad física hay más correlación positiva en calidad de vida; la cantidad de ejercicios físicos de ocios y transportes disminuyen con la edad con diferencias de género en la intensidad y tipos de ejercicios físicos; las actividades físicas deben ser en estudiantes para que la actividad recreativa de calidad no se sustituye por tareas domésticas o

profesional; los estudiantes universitarios, según como pasan el tiempo en clases, frente a dispositivos audiovisuales, están dentro de aquellas personas con aumento del riesgo de sedentarismo (35).

En sobrepeso y obesidad, las personas con diagnóstico de diabetes e hipertensión tienen más probabilidades de ser sedentario; el comportamiento tiene determinantes culturales y socioeconómicos relacionada con la sociedad contemporánea, actividad laboral y educativa, rutinas diseñadas que ocurra en posición sentada, con menos gasto energético, promueven sedentarismo en los individuos y las poblaciones (36).

Dimensiones de la actividad física

- **Intensidad:** es la dificultad física que se utiliza, es decir, cuanto mayor sea la intensidad física que se utilice en la actividad física, la ingestión de glucosa de los músculos será superior, por lo tanto, el cuerpo requiere de una dosis superior de azúcar, sin embargo, cuando los ejercicios son realizados en procesos pequeños existe posibilidades de hiperglicemia como un efecto de las hormonas que elabora el cuerpo frente a tales contextos (37).
- **Frecuencia:** el cuerpo humano tiende a realizar su función mediante diferentes almacenamientos de glucosa, la cual se identifica como azúcar y se encuentra concentrado para cuando sea necesario. Cuando se realizan las actividades físicas la reserva de azúcar es imposible de recuperar por lo que si son realizados ejercicios durante los días posteriores supondría una falta de glucosa (37).
- **Duración de los ejercicios:** Los ejercicios con una duración prolongada suelen ser hipoglucemiantes. Depende de qué tan largos sean, el peligro de hipoglicemia se eleva de forma igualitaria (37).

2.3. Formulación de hipótesis

No aplica

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El estudio tuvo el método deductivo, que nos indican el comprobar las hipótesis o generar los conocimientos, donde se deben revisar las teorías y el fundamento del fenómeno que se va a estudiar iniciando en lo general hasta obtener conclusiones en particular (38).

3.2. Enfoque de la investigación

Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo, lo cual permitió medir los fenómenos desde unas perspectivas estadísticas, describiendo todos los hechos con toda objetividad y permitiendo que deban ser contrastados en los demás escenarios (39).

3.3. Tipo de investigación

El presente estudio fue una investigación básica cuyo objetivo fue utilizar en el ámbito científico para comprender y ampliar nuestros conocimientos sobre un fenómeno o campo específico (40).

3.4. Diseño de la investigación

Se ha utilizado el no experimental ya que las variables no se manipularon ni cambiaron de manera deliberada, es decir que solo fueron observadas como son dentro de su propio contexto. Aunado a ello fue transversal debido a que toda la información se obtuvo en un solo período y fue descriptivo porque se conocieron las características de la variable (41).

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1 Población

La población fue finita y estuvo constituida por 62 internos de enfermería que estuvieron cursando el noveno y décimo ciclo del período 2022; los internos que participaron fueron seleccionados de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión planteados en la investigación.

3.5.2. Muestra

La muestra se logró constituir por 62 internos de enfermería que estuvieron cursando el noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener De Lima del período 2022.

3.5.3. Muestreo

El muestreo que se empleó en el presente estudio fue el censal debido a que se ha tomado la totalidad de la población.

Criterios de Inclusión:

Participaron internos de enfermería del noveno y décimo ciclo que desearon participar en el estudio y que firmaron el consentimiento informado.

Criterios de Exclusión:

Estudiantes internos de enfermería que no estén en el noveno y décimo ciclo y también los que no desean participar en el estudio. Estudiantes internos de enfermería que no estén en el noveno y décimo ciclo y también los que no desearon firmar el consentimiento informado para el estudio.

3.6. Variables y operacionalización

3.6.1. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (Niveles y rangos)
V1: Nivel de actividad física	Se conoce como el nivel de un determinado movimiento del cuerpo humano que es generado por los músculos del mismo y tienden a producir un gasto de energía superior a la tasa del metabolismo basal (41)	Se conoce como cualquier movimiento del cuerpo producto de los músculos en los internos de enfermería del 9no y 10mo ciclo de la universidad Norbert Wiener, lo que será valorizado a través del uso del cuestionario IPAQ en su corta versión.	Intensidad	Actividad física baja	Ordinal	Baja (<600 METs) Moderada (600 a 1499 METs) Vigorosa (1500 a 3000 METs)
				Actividad física moderada		
				Actividad física vigorosa		
			Frecuencia	Frecuencia de actividad física baja		
				Frecuencia de actividad física moderada		
				Frecuencia de actividad física vigorosa		
			Duración	Duración en la que realiza actividad física baja		
				Duración en la que realiza actividad física moderada		
				Duración en la que realiza actividad física vigorosa		

*METs= Unidad de medida del índice metabólico

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica que se empleó en este presente trabajo de investigación fue mediante una encuesta, con la cual se obtendrá una cantidad importante de datos de forma óptima y eficaz.

3.7.2. Descripción de instrumentos

El instrumento para evaluar la actividad física fue tomado del trabajo de investigación de Leyla Quiñones Chira en el 2018, en su tesis “Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017” (43), el cual consiste en el Cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ) en su versión corta, el cual se encuentra compuesto por diferentes ítems que buscan valorizar los niveles de la actividad, dicho cuestionario ha sido validado y tiene un porcentaje de adecuado de confiabilidad que ha sido aceptado internacionalmente desde hace 20 años cuando se le permitió identificar un rango aceptable para su medición. A nivel nacional, se ha podido emplear en diferentes investigaciones que les permitió encontrar la validez y confiabilidad necesaria para su aplicación.

3.7.3. Validación

Ha sido una investigación evaluada por 7 jueces expertos donde se incluyeron médicos, enfermeros y trabajadores del área deportiva, siendo que la valoración cualitativa arrojó una W de Kendall igual a .760 ($p=0.004$), lo que implicó que existió asociación entre los expertos por lo que se consideró como un instrumento adecuado para su aplicación.

3.7.4. Confiabilidad

Se ha realizado una prueba piloto a fin de valorizar la fiabilidad del instrumento en una cantidad de 10 colaboradores que tenían características similares a la población. Haciendo uso del alfa de Cronbach se pudo precisar un valor de .903 que demostró una alta confiabilidad del instrumento en cuestión.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Se conoce como el procedimiento mediante el cual se procesa la información obtenida sobre un determinado hecho, su finalidad radica en producir datos y resultados a través de análisis y evaluación de los objetivos de estudio. Dicho proceso se realiza con mecanismos y herramientas que permitan la agrupación de los datos para poder adecuarlo de manera idónea (38).

En el caso del presente estudio se ha utilizado el programa estadístico SPSS V25 a fin de procesar la data y establecer los niveles de la variable para identificar el nivel de actividad física realizada en la población objeto de análisis.

3.9. Aspectos éticos

Fueron tomados en cuenta los factores que resguardan la participación de los investigadores, así como los principios bioéticos, de manera similar se utilizó el consentimiento informado previo a la obtención de información dada a los internos enfermeros, en ese sentido se describe la forma de aplicar los principios bioéticos:

Principio de autonomía

El principio de autonomía fue aplicado estrictamente en este estudio de investigación, se respetará las decisiones de los internos y su libre voluntad para la participación. para cada uno de ellos se les dará a conocer los pormenores del estudio para luego llene su consentimiento

informado para así lograr que la participación sea adecuada y regular al estudio.

Principio de Beneficencia

A los internos de enfermería se les explico sobre los beneficios indirectos que se obtendrá con los resultados de este estudio. Al determinar cómo es el estado nutricional y actividad física, nos va a permitir manejar mejores estrategias educativas para este grupo vulnerable en particular.

Principio de No Maleficencia

Se explicó a cada uno de los Internos de Enfermería que su participación en este estudio de investigación no implica ningún riesgo a su salud e integridad individual.

Principio de Justicia

Todos los participantes e internos serán tratados con respeto y cordialidad, se tratará a todos por igual, sin discriminaciones o preferencias.

CAPITULO IV: RESULTADOS

4.1. Resultados

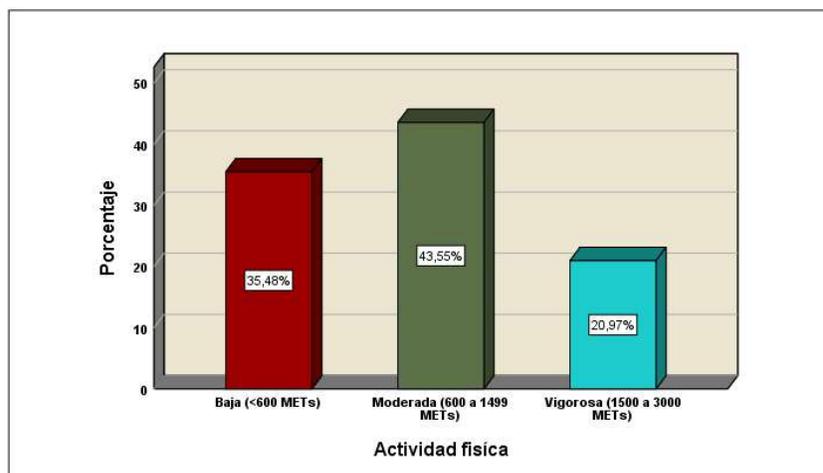
4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados estadísticos

Objetivo general: Determinar el nivel de actividad física en estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada NorbertWiener Lima 2022.

Tabla 1. Nivel de actividad física en estudiantes internos de enfermería

Nivel	fr	%	% acumulado
Baja (<600 METs)	22	35.48%	35.48%
Moderada (600 a 1499 METs)	27	43.55%	79.03%
Vigorosa (1500 a 3000 METs)	13	20.97%	100.00%
Total	62	100.00%	

Figura 1. Nivel de actividad física en estudiantes internos de enfermería



Interpretación: Se observa que el 35.48% de los estudiantes presentan un nivel de actividad física baja, mientras que el 43.55% tiene una actividad física moderada. El 20.97% de los estudiantes tienen un nivel de actividad física vigorosa. En general, se puede concluir que la mayoría de los estudiantes internos de enfermería tienen niveles moderados de actividad física, pero hay una proporción significativa con niveles bajos de actividad física. Es importante que los estudiantes mantengan un nivel adecuado de actividad física para mejorar su salud y

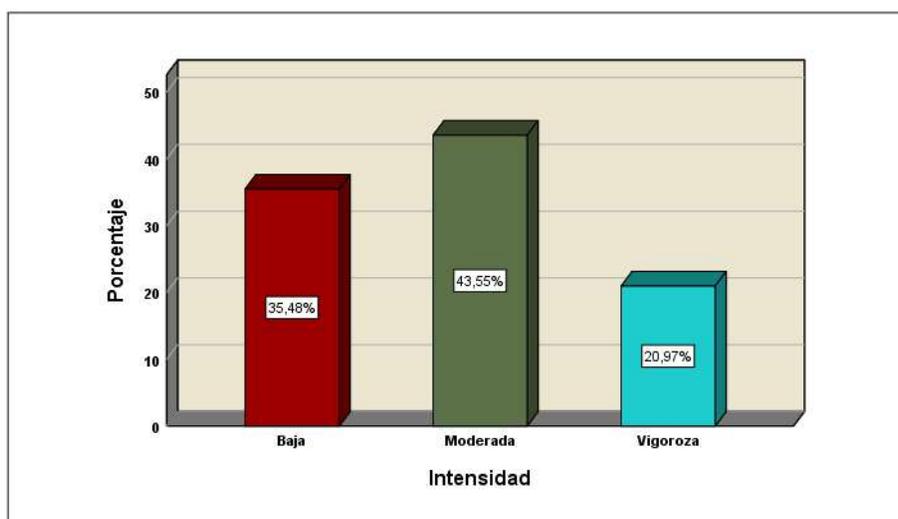
bienestar, lo que también puede tener un impacto positivo en su desempeño académico y profesional.

Objetivo específico 1: Identificar el nivel de actividad física en su dimensión intensidad en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022.

Tabla 2. Nivel de actividad física en su dimensión intensidad en los estudiantes internos de enfermería

Nivel	fr	%	% acumulado
Baja	22	35.48%	35.48%
Moderada	27	43.55%	79.03%
Vigorosa	13	20.97%	100.00%
Total	62	100.00%	

Figura 2. Nivel de actividad física en su dimensión intensidad en los estudiantes internos de enfermería



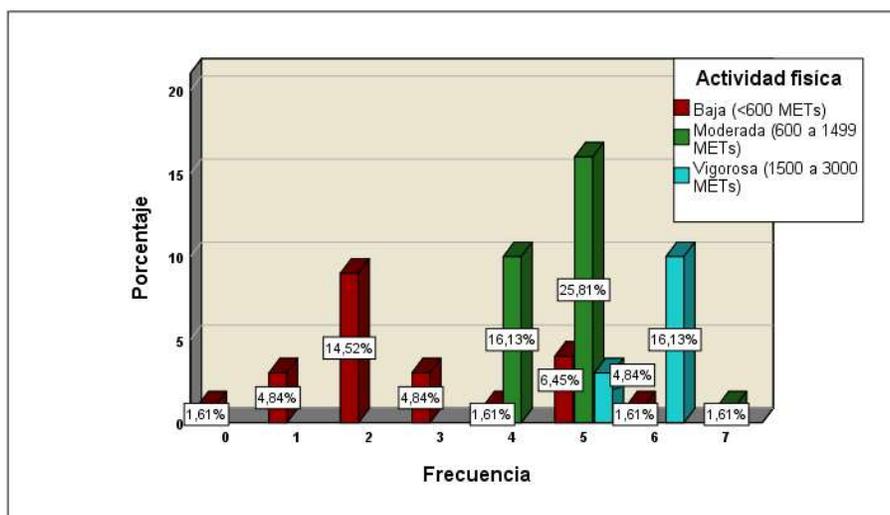
Interpretación: La muestra estuvo compuesta por un total de 62 estudiantes, y se observó que el 35.48% tenía un nivel bajo en intensidad de actividad física, el 43.55% tenía un nivel moderado, y el 20.97% tenía un nivel vigoroso.

Objetivo específico 2: Identificar el nivel de actividad física en su dimensión frecuencia en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada

Tabla 3. Nivel de actividad física en su dimensión frecuencia en los estudiantes internos de enfermería

Frecuencia / Días a la semana	Actividad física						Total	%
	Baja (<600 METs)		Moderada (600 a 1499 METs)		Vigorosa (1500 a 3000 METs)			
	fr	%	fr	%	fr	%		
0	1	1.61%	0	0.00%	0	0.00%	1	1.61%
1	3	4.84%	0	0.00%	0	0.00%	3	4.84%
2	9	14.52%	0	0.00%	0	0.00%	9	14.52%
3	3	4.84%	0	0.00%	0	0.00%	3	4.84%
4	1	1.61%	10	16.13%	0	0.00%	11	17.74%
5	4	6.45%	16	25.81%	3	4.84%	23	37.10%
6	1	1.61%	0	0.00%	10	16.13%	11	17.74%
7	0	0.00%	1	1.61%	0	0.00%	1	1.61%
Total	22	35.48%	27	43.55%	13	20.97%	62	100.00%

Figura 3. Nivel de actividad física en su dimensión frecuencia en los estudiantes internos de enfermería



Interpretación: En cuanto a la frecuencia de la actividad física, se observó que el 1.61% de los estudiantes no realizaba actividad física en ningún día de la semana, mientras que el 37.10% realizaba actividad física en 5 días o más por semana. En cuanto a la intensidad de la actividad física, el 16.13% realizaba actividad física moderada en 4 días por semana, el 25.81% realizaba actividad física moderada en 5 días por semana y el 16.13% realizaba actividad física vigorosa en 6 días por semana. En resumen, se puede decir que la mayoría de los estudiantes internos de enfermería realizan una actividad física moderada con una frecuencia de 5 días o más por

semana. Sin embargo, un porcentaje considerable de estudiantes no realiza actividad física o realiza una actividad física baja, lo que sugiere que es importante promover hábitos de actividad física saludables en esta población.

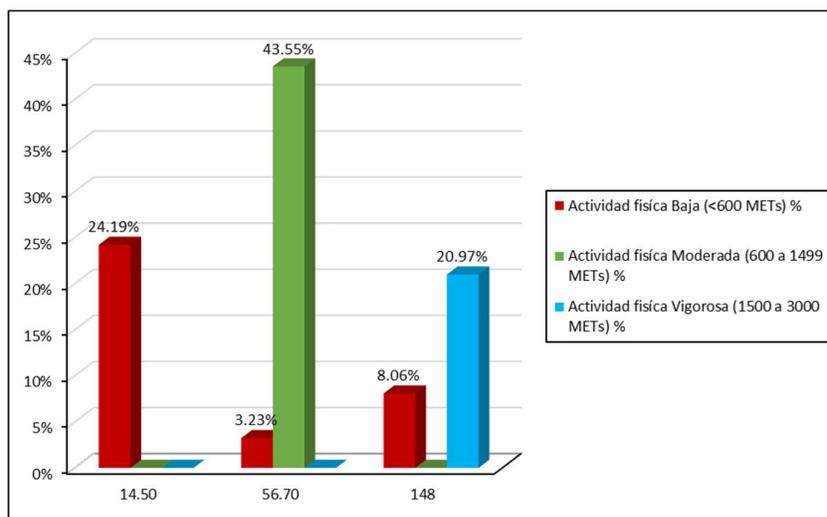
Objetivo específico 3: Identificar el nivel de actividad física en su dimensión duración en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada

Norbert Wiener Lima 2022.

Tabla 4. Nivel de actividad física en su dimensión duración en los estudiantes internos de enfermería

Duración promedio minutos a la semana	Actividad física						Total	
	Baja (<600 METs)		Moderada (600 a 1499 METs)		Vigorosa (1500 a 3000 METs)			
	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
14.50	15	24.19%	0	0.00%	0	0.00%	15	24.19%
56.70	2	3.23%	27	43.55%	0	0.00%	29	46.77%
148	5	8.06%	0	0.00%	13	20.97%	18	29.03%
Total	22	35.48%	27	43.5%	13	21.0%	62	100.0%

Figura 4. Nivel de actividad física en su dimensión duración en los estudiantes internos de enfermería



Interpretación: En total, 62 personas participaron en el estudio. De estos, el 35.48% realizó actividad física de baja intensidad, el 43.5% realizó actividad física de intensidad moderada, y el 21.0% realizó actividad física de alta intensidad. En cuanto a la duración de la actividad física, el grupo con la duración promedio más baja fue el de actividad física de baja intensidad, con

una duración promedio de 14.5 minutos por semana. El grupo con la duración promedio más alta fue el de actividad física de intensidad vigorosa, con una duración promedio de 148 minutos por semana.

4.1.2. Discusión de resultados

De acuerdo con el objetivo general, haciendo uso del SPSSV25 se pudo constatar que el 33.48% de los estudiantes presentaron niveles de actividad física baja, al tiempo que el 43.55% presentaron niveles moderados y, por último, el 20.97% obtuvo niveles vigorosos de actividad física. Tales resultados se asemejan a los encontrados por Puerta et al. (12) quienes para el 2019 elaboraron un estudio con el objetivo “relacionar los niveles de actividad física identificados en estudiantes universitarios con el género y el programa al que pertenecen” donde pudieron identificar que el 65.7% de los estudiantes tienen un nivel bajo, el 19.8% presentó un nivel moderado de actividad física y el 14.6% arrojó un nivel alto, por lo tanto se debe tener en consideración que la actividad física es un movimiento corporal que se produce mediante músculos que tiende a tener un gasto de energía que se añade al metabolismo basal (18).

De acuerdo con el objetivo específico primero, mediante el SPSS V25 se logró constatar que el 35.48% de los estudiantes presentaron niveles bajos en cuanto a la intensidad de actividad física, mientras que el 43.55% presentó un nivel moderado y el 20.97% obtuvo niveles vigorosos. Tales hallazgos se diferencian a los encontrados por Hormazábal et al. (13) quienes para el 2022 desarrollaron un estudio con el objetivo de “analizar los niveles de actividad física, estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes universitarios” pudiendo con ello identificar que los niveles de actividad física son positivos, donde se destaca la categoría vigorosa, lo que predomina en un 70% de la muestra, cabe mencionar que la intensidad es la dificultad que se emplea para la realización de la actividad física, por lo tanto, el cuerpo requiere de una dosis superior de azúcar, sin embargo, cuando los ejercicios son realizados en procesos pequeños existe posibilidades de hiperglicemia, lo que sería una consecuencia de las hormonas del cuerpo frente a tales contextos (37), por lo que depende de la persona y el contexto en el que

se desenvuelve para que la intensidad con la que realiza actividad física incremente en proporción a ello.

De acuerdo con el objetivo específico segundo, se logró verificar que una cantidad considerable de estudiantes no realizó actividades físicas o tiende a realizar con una frecuencia baja cualquier clase de actividad. Tales hallazgos se asemejan a los encontrados por Zapata (14) en Lima para el año 2020 elaboró un estudio con el objetivo de “determinar el nivel de actividad física en estudiantes de tecnología médica en la Universidad Mayor de San Marcos, Lima - 2020” pudiendo encontrar que los resultados indicaron que el nivel de actividad física que predominó fue el bajo con un 54%, por ende, la frecuencia es cuando el cuerpo humano tiende a realizar su función mediante diferentes almacenamientos de glucosa, la cual se identifica como azúcar y se encuentra concentrado para cuando sea necesario (37), por lo tanto, la persona suele hacer el gasto de energía mediante la realización de actividad física con frecuencia que le permite generar resultados positivos, sin embargo, la frecuencia suele variar conforme el entorno y las personas que realizan dicha actividad.

De acuerdo con el objetivo específico tercero, se logró encontrar que el 35.48% de los estudiantes realiza actividad física de baja intensidad, mientras que el 43.5% realiza actividad física con una intensidad moderada, y el 21.0% realizó actividad física de alta intensidad. Tales resultados se diferencian a los encontrados por Alarcón et al. (15) quienes para el 2022 ejecutaron un estudio a fin de “determinar el nivel de actividad física en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Lima durante la pandemia por COVID-19” pudiendo con ello encontrar que el 42.9% de los estudiantes presentaron niveles altos de actividad física, mientras que el 38.4% arrojó niveles bajos y el 18.8% presentó niveles moderados de actividad física, en ese sentido, la duración de los ejercicios de tiempo prolongado suelen generar hipoglucemiantes, lo que varía conforme de qué tan largos sean, es decir que el peligro de hipoglicemia se eleva de forma igualitaria (37).

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- **Primera.** Conforme al objetivo general, se logró verificar que existe una prevalencia de estudiantes del 35.48% que presentaron niveles de actividad física baja, al tiempo que el 43.55% presentaron niveles moderados y, por último, el 20.97% obtuvo niveles vigorosos de actividad física.
- **Segunda:** Conforme al objetivo específico primero, se pudo verificar que el 35.48% de los estudiantes presentaron niveles bajos en cuanto a la intensidad de actividad física, mientras que el 43.55% presentó un nivel moderado, por último, el 20.97% obtuvo niveles vigorosos.
- **Tercera:** Conforme al objetivo específico segundo, se logró verificar que una cantidad considerable de estudiantes no realizó actividades físicas o tiende a realizar con una frecuencia baja cualquier clase de actividad.
- **Cuarta.:** Conforme al objetivo específico tercero, se encontró que el 35.48% de los estudiantes encuestados realiza actividad física de baja intensidad, mientras que el 43.5% realizó actividad física con una intensidad moderada, y por último, el 21.0% realizó actividad física de alta intensidad.

5.2. Recomendaciones

- **Primera.** Se recomienda hacer estudios sobre la importancia de las actividades físicas para poder mantener la salud física y mental de calidad en las poblaciones adulto joven.
- **Segunda:** Se sugieren a todas las autoridades y docentes de la Universidad Norbert Wiener el fortalecimiento de planes de estudios para hacer talleres de actividades físicas, el cual ejecutar por lo menos tres veces a la semana.
- **Tercera:** Se recomiendan crear programas deportivos, para impulsar a los estudiantes de enfermería hacer actividades físicas.
- **Cuarta.:** Se recomiendan que en las universidades se sigan cumpliendo con la Ley Universitaria en su artículo 75°, donde se mencionan que se deben fomentar sus actividades deportivas, culturales y artísticas, donde se están asumiendo papeles protagónicos en las promociones de la salud, el cual se considera como ejes centrales para el desarrollo de un país.
- **Quinta:** Se recomienda realizar por medio de un curso dentro del plan curricular o un programa continuo durante los cinco años de estudios, cuyo fin es la promoción de la actividad física, promoviendo estilos vida saludables en universitarios.

REFERENCIAS

1. Pérez D. Conceptuación y medidas de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. Revista de Psicología del deporte. 2004; 13(2).
2. Organización Mundial de Salud. Inactividad física un problema de salud pública mundial; 2012. Citado el 12 de agosto del 2022. En internet:
 - a. www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/.
3. Moscoso D. Hábitos de actividad física y deportiva de los jóvenes a su llegada a la universidad. Didactica de la Educacion Fisica. 2011; 35(1).
4. Zafra J., Millones E., Retuerto M. Factores sociodemográficos asociados a actividad física y sedentarismo en población peruana adulta. Revista Peruana de Epidemiología. 2013; 17(3).
5. Organización Mundial de la Salud. La actividad física en los jóvenes; 2013. Citado el 12 de agosto del 2022. En internet:
 - a. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/.
6. Ceremonia del Día Mundial de la Salud y Juramentación del Consejo Directivo.
 - a. Rev.Acad. Peru. 2013; 20(1): p. 17-25.
7. De la Cruz E., Pino J. Estilo de vida relacionado con la salud. Citado el 12 de agosto del 2022. En internet:
 - a. <http://digitum.um.es/Xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>
 - b. [0salud.pdf](#).
8. Gutiérrez M., Rodríguez B., Martínez M., García U., Sánchez M. Percepción del entorno para la práctica de actividad física en escolares de la provincia de Cuenca;

2013. Citado el 12 de agosto del 2022. En internet:
- a. [//scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0213-91112014000100007&sript=sci_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0213-91112014000100007&sript=sci_arttext).
9. Sánchez J., Jiménez J., Fernández F., Sánchez M. Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. Citado el 12 de agosto del 2022. En internet:
- a. www.uds.edu/WEB/pdf/revista_6.pdf.
10. Mollinedo F., Trejo P., Araujo R., Lugo L. Índice de masa corporal, frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física. Citado el 12 de agosto del 2022. En internet: www.ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/218/107.
11. Fernández S., Aravena E., Eberhard D., Alvo D., Verdugo L. Actitud sedentaria y factores asociados en estudiantes de Medicina. Rev Andal Med Deporte. [Internet]. 18 de agosto de 2019 [citado 01 de julio del 2022]. 3 (2):12-23 Disponible en:
- a. <https://www.redalyc.org/pdf/3233/3233276232360006.pdf>
12. Puerta, K., De la Rosa, K., y Ramos, A. Niveles de actividad física y su relación entre la distribución por sexo y programa académico en una universidad [Internet]. 2019 [citado 01 de agosto del 2022]. 16(2): 1-10 Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7087433>
13. Hormazábal, F., Pardo, K., Peña, F., Rivas, B., y Martín, J. Actividad física, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios y familia en tiempos de pandemia. [Tesis de grado]. Chile: Universidad Católica De La Santísima Concepción; 2022. Disponible en: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/handle/25022009/2642>
14. Zapata, V. Nivel de actividad física en estudiantes de Tecnología Médica del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima- 2020. [Tesis de grado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020.

15. Alarcón, L., Méndez, N., Reyes, C., y Ríos, A. Nivel de actividad física en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de lima durante la pandemia por Covid-19. [Tesis de grado]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2020. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/11563#:~:text=Resultados%3A%20En%20base%20a%20nuestra,nivel%20de%20actividad%20f%C3%ADsica%20moderada.>
16. Jauregui, M. Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021. [Tesis de grado]. Lima: Universidad Continental, 2022. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf
17. Cabello, C. Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018. [Tesis de grado]. Lima: Universidad César Vallejo, 2022. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18481>
18. Costa B., De Oliveira A., Reis K., Cardoso W. Percepción de estudiantes de enfermería en cuanto a la actividad física para la promoción de la calidad de vida.
- a. citado 1 de agosto de 2022. En internet:
- b. [//portalg.com.br/anais/lcongresso/artigos/artigo_1.pdf](http://portalg.com.br/anais/lcongresso/artigos/artigo_1.pdf).
19. Hidalgo C., Ramírez A. Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán. *Ciência&SaúdeColetiva*. 2013; 18(7): p. 1943-1952.
20. Cunha R., Souza C., Silva J., Silva M. Nivel de actividad física e índices antropométricos de hipertensos y/o diabéticos de una ciudad de Brasil. *Rev. salud*

- pública. 2012; 14(3): p. 429-437.
21. Zaragoza A., Ortiz R. Estado nutricional y nivel de actividad física según percepción de los estudiantes de la Universidad de Alicante. *RevEspNutr Comunitaria*. 2012; 18(3): p. 149-153.
 22. Ramírez R. Relación entre índice de masa corporal y nivel de actividad física en adolescentes según infraestructura deportiva de sus instituciones educativas. Tesis para optar título profesional de Licenciada en Nutrición. Lima - Perú.: UNMSM; 2013.
 23. Ortega J. Prácticas de estilo de vida saludable en profesional de Enfermería del servicio de Emergencia del Hospital Carlos Lan Fraco y La Hoz de Puente Piedra. Tesis para optar título de especialista en Salud Pública. UNMSM; 2013.
 24. Tucno J. Relación entre actividad física, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal en niños de 8 a 11 años de edad de una institución educativa del distrito de Comas- Lima 2014. citado 11 de setiembre de 2022. En internet:
 - a. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4618/1/Tucno_mj.pdf.
 25. Cabrera V. Estilo de vida de los jóvenes y las necesidades de educación sexual; 2013. citado 1 de agosto de 2022.
 26. Jiménez R. Análisis de las relaciones entre las variables motivacionales y los estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes de educación física. *Rev. Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2006; 1(1): p. 83-94.
 27. Valencia A. Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes, España. In tesis para optar el título de Doctor; 2013; Universidad de Valencia, España. p. 404.
 28. MINSA. Documento Técnico Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud en el Perú

- Acciones a desarrollar en el Eje Temático de Actividad Física; citado 17 de agosto de 2022. En internet:
- a. <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/146.pdf>.
29. Palma G. Efectos de un programa de intervención de actividad física para la salud en adolescentes. Tesis Doctoral de Ciencias de la Actividad Física y Deporte. España: Universidad de Granada, 2005.
30. Veleros M. Efectos de la actividad física sobre la actividad cerebral y la variabilidad de la frecuencia cardíaca en mayores. tesis para optar el título de Doctor. España: Universidad Autónoma de Barcelona, 2010; 2010.
31. Barranco J. Estado nutricional y patrón alimentario de los estudiantes de Medicina del INTE, según el índice de masa corporal. Revista Ciencia y Sociedad. 2003; 28(3): p. 363-390.
32. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza: Biblioteca OMS; 2010. citado 12 de agosto de 2022. En internet: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf.
33. OMS. Vigilancia global de la actividad física; 2011. citado 17 de agosto de 2022.
- a. En internet:
 - b. http://www.who.int/chp/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf?ua=1.
34. Tomas R. Hacia una definición de Sedentarismo. Rev. Chil. Cardio. 2009; 28(4): p.
- a. 409-413.
35. Ricciardi R. Sedentarism: a concept analysis. Nursing. 2005; 40: p. 79-87.
36. Vidarte J., Vélez C., Parra J. Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años.
- a. Rev. Salud Pública. 2012; 14(3): p. 417-428. 6:18 p. m.

37. Andrades C. Conoce los factores que influyen en el ejercicio [Internet]. Fundación Diabetes Juvenil de Chile; 2019 [Consultado el 30 de junio de 2022]. Disponible en: <https://diabeteschile.cl/conoce-los-factores-que-influyen-en-el-ejercicio/>
38. Neill D., Suárez L. Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica. 1° edición. Ecuador: Editorial UTMACH;2018. 127 p. ISBN: 978-9942-24-093-4.
39. Hernández R, Fernández C., Baptista P. Metodología de la investigación. Sexta ed.
a. México: McGraw; 2014. 850 p. ISBN: 9789701057537
40. Técnicas de investigación. Investigación correlacional. [Internet]. [Consultado 11 Jul 2020]. Disponible en: <https://tecnicasdeinvestigacion.com/investigacion-correlacional/>
41. Hernández F. Metodología de la Investigación (Sexta ed.). (S. D. Interamericana Editores, Ed.) 2014 México: McGRAW-HILL.
42. Koepsell D., Ruiz, M. Ética de la investigación, integridad científica. 2017.
a. Editarte.
43. Farinola M. Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto. Rev Argent Cardio. 2011; 79: p. 351-354.

Anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia

FORMULACION DE PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO
<p>Problema general ¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física en su dimensión intensidad en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022?</p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física en su dimensión frecuencia en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022?</p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física en su dimensión duración en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar el nivel de actividad física en estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar el nivel de actividad física en su dimensión intensidad en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022.</p> <p>Identificar el nivel de actividad física en su dimensión frecuencia en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022.</p> <p>Identificar el nivel de actividad física en su dimensión duración en los estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022.</p>	<p align="center">No aplica</p>	<p><u>Variable 1. Nivel de actividad física</u></p> <p>Dimensiones</p> <p>Intensidad Frecuencia Duración</p>	<p>Tipo de investigación correlacional</p> <p>Método y diseño de investigación es sin intervención descriptiva</p> <p>Lapoblación es finita y estuvo constituida por 62 internos de enfermería que estuvieron cursando el noveno y décimo ciclo; los internos que participaron fueron seleccionados de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión planteados en la investigación</p>

Anexo B. Instrumentos de recolección de datos

ANEXO 02:

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Introducción:

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

_____Días por semana

Ninguna actividad física vigorosa Pase a la pregunta 3

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?

_____Horas por día

_____Minutos por día

-----No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

_____Días por semana

----- Ninguna actividad física moderada Pase a la pregunta 5

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

_____Horas por día

_____Minutos por día

----- No sabe/No está seguro(a)

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

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

_____Días por semana

No caminó Pase a la pregunta 7

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?

_____Horas por día

_____Minutos por día

----- No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?

_____Horas por día

_____Minutos por día

----- No sabe/No está seguro(a)

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

ANEXO C. CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTE INTERNOS DE ENFERMERÍA DEL NOVENO Y DÉCIMO CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER DE LIMA 2022

Nombre de los investigadores principales:

Bach. AUQUI ESCALANTE Cindy

Propósito del estudio: Analizar la relación del nivel de actividad física con el sedentarismo en estudiantes internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2022

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegida, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a AUQUI ESCALANTE Cindy

Participación voluntaria:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Nombres y apellidos del participante o apoderado	Firma o huella digital
N° de DNI:	
N° de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
Correo electrónico	
Nombre y apellidos del investigador	Firma
N° de DNI	
N° teléfono móvil	
Nombre y apellidos del responsable de encuestadores	Firma
N° de DNI	
N° teléfono	
Datos del testigo para los casos de participantes iletrados	Firma o huella digital
Nombre y apellido:	
DNI:	
Teléfono:	

Lima, del 2022

***Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado.**

.....
Firma del participante

Data de procesamiento y análisis de casos

Internos	Variable: Actividad física																			
	Intenso				moderado				Caminar				Sentado			Total	Actividad física	Intensidad	Frecuencia	Duración
	Mets	días	hr y minutos	Total	Mets	días	hr y minutos	Total	Mets	días	hr y minutos	Total	días	hr y minutos						
e1	8	0	0	0	4	0	0	0	3.3	2	10	66	5	120	66	Baja	Baja	5	120	
e2	8	0	0	0	4	2	10	80	3.3	1	15	50	4	340	130	Baja	Baja	4	340	
e3	8	2	15	240	4	0	0	0	3.3	5	14	231	0	0	471	Baja	Baja	5	14	
e4	8	0	0	0	4	0	0	0	3.3	6	24	475	1	420	475	Baja	Baja	1	420	
e5	8	2	13	208	4	2	15	120	3.3	3	15	149	0	0	477	Baja	Baja	3	15	
e6	8	2	12	192	4	3	15	180	3.3	1	32	106	1	120	478	Baja	Baja	1	120	
e7	8	2	15	240	4	0	0	0	3.3	5	15	248	0	0	488	Baja	Baja	5	15	
e8	8	2	16	256	4	0	0	0	3.3	5	15	248	0	0	504	Baja	Baja	5	15	
e9	8	2	16	256	4	0	0	0	3.3	5	15	248	0	0	504	Baja	Baja	2	16	
e10	8	3	12	288	4	3	14	168	3.3	1	15	50	0	0	506	Baja	Baja	3	12	
e11	8	1	12	96	4	0	0	0	3.3	6	21	416	0	0	512	Baja	Baja	6	21	
e12	8	2	14	224	4	2	19	152	3.3	3	14	139	0	0	515	Baja	Baja	2	14	
e13	8	2	22	352	4	0	0	0	3.3	5	10	165	0	0	517	Baja	Baja	5	10	
e14	8	2	10	160	4	2	25	200	3.3	2	25	165	1	123	525	Baja	Baja	1	123	
e15	8	2	15	240	4	2	16	128	3.3	3	20	198	0	0	566	Baja	Baja	3	20	
e16	8	2	15	240	4	3	14	168	3.3	2	24	158	0	0	566	Baja	Baja	2	24	
e17	8	2	14	224	4	0	0	0	3.3	5	21	347	0	0	571	Baja	Baja	2	14	
e18	8	2	20	320	4	3	15	180	3.3	2	12	79	0	0	579	Baja	Baja	2	20	
e19	8	2	20	320	4	3	15	180	3.3	2	12	79	0	0	579	Baja	Baja	2	20	
e20	8	2	15	240	4	3	15	180	3.3	2	25	165	0	0	585	Baja	Baja	2	15	
e21	8	2	15	240	4	0	0	0	3.3	5	21	347	0	0	587	Baja	Baja	2	15	
e22	8	2	15	240	4	2	20	160	3.3	3	20	198	0	0	598	Baja	Baja	2	15	
e23	8	2	18	288	4	3	28	336	3.3	2	14	92	0	0	716	Moderada	Moderada	5	42	
e24	8	2	19	304	4	0	0	0	3.3	5	26	429	0	0	733	Moderada	Moderada	7	45	
e25	8	3	15	360	4	2	27	216	3.3	2	29	191	0	0	767	Moderada	Moderada	4	56	
e26	8	2	16	256	4	3	29	348	3.3	2	28	185	0	0	789	Moderada	Moderada	5	57	
e27	8	3	12	288	4	2	36	288	3.3	2	33	218	0	0	794	Moderada	Moderada	4	69	
e28	8	2	20	320	4	3	25	300	3.3	2	27	178	0	0	798	Moderada	Moderada	5	52	
e29	8	2	12	192	4	3	33	396	3.3	2	32	211	0	0	799	Moderada	Moderada	5	65	
e30	8	2	22	352	4	2	30	240	3.3	3	21	208	0	0	800	Moderada	Moderada	5	51	
e31	8	3	20	480	4	2	29	232	3.3	2	27	178	0	0	890	Moderada	Moderada	4	56	
e32	8	3	14	336	4	2	35	280	3.3	2	43	284	0	0	900	Moderada	Moderada	4	78	
e33	8	3	25	600	4	2	24	192	3.3	2	17	112	0	0	904	Moderada	Moderada	4	41	
e34	8	2	23	368	4	3	31	372	3.3	2	26	172	0	0	912	Moderada	Moderada	5	57	
e35	8	2	23	368	4	2	26	208	3.3	3	34	337	0	0	913	Moderada	Moderada	5	60	
e36	8	3	19	456	4	2	31	248	3.3	2	32	211	0	0	915	Moderada	Moderada	4	63	
e37	8	2	32	512	4	2	26	208	3.3	3	20	198	0	0	918	Moderada	Moderada	5	46	
e38	8	3	21	504	4	2	30	240	3.3	2	29	191	0	0	935	Moderada	Moderada	4	59	
e39	8	2	21	336	4	2	33	264	3.3	3	34	337	0	0	937	Moderada	Moderada	5	67	
e40	8	2	25	400	4	2	31	248	3.3	3	30	297	0	0	945	Moderada	Moderada	5	61	
e41	8	2	22	352	4	2	34	272	3.3	3	33	327	0	0	951	Moderada	Moderada	5	67	
e42	8	2	23	368	4	2	31	248	3.3	3	34	337	0	0	953	Moderada	Moderada	5	65	
e43	8	2	24	384	4	3	31	372	3.3	2	31	205	0	0	961	Moderada	Moderada	5	62	
e44	8	3	24	576	4	2	29	232	3.3	2	25	165	0	0	973	Moderada	Moderada	4	54	
e45	8	3	25	600	4	2	25	200	3.3	2	35	231	0	0	1031	Moderada	Moderada	4	60	
e46	8	2	25	400	5	3	32	480	3.3	2	24	158	0	0	1038	Moderada	Moderada	5	56	
e47	8	3	24	576	4	2	29	232	3.3	2	35	231	0	0	1039	Moderada	Moderada	4	64	
e48	8	2	21	336	4	3	31	372	3.3	2	54	356	0	0	1064	Moderada	Moderada	5	85	
e49	8	2	21	336	4	2	30	240	3.3	3	52	515	0	0	1091	Moderada	Moderada	5	82	
e50	8	3	46	1104	4	3	54	648	3.3	1	71	234	0	0	1986	Vigorosa	Vigorosa	6	100	
e51	8	2	73	1168	4	3	33	396	3.3	2	83	548	0	0	2112	Vigorosa	Vigorosa	5	106	
e52	8	3	62	1488	4	3	35	420	3.3	1	76	251	0	0	2159	Vigorosa	Vigorosa	6	97	
e53	8	3	61	1464	4	3	44	528	3.3	1	56	185	0	0	2177	Vigorosa	Vigorosa	6	105	
e54	8	3	63	1512	4	3	45	540	3.3	1	67	221	0	0	2273	Vigorosa	Vigorosa	6	108	
e55	8	3	54	1296	4	3	65	780	3.3	1	65	215	0	0	2291	Vigorosa	Vigorosa	6	119	
e56	8	4	57	1824	4	2	39	312	3.3	1	56	185	0	0	2321	Vigorosa	Vigorosa	6	96	
e57	8	3	58	1392	4	2	71	568	3.3	2	65	429	0	0	2389	Vigorosa	Vigorosa	5	129	
e58	8	3	65	1560	4	3	49	588	3.3	1	78	257	0	0	2405	Vigorosa	Vigorosa	6	114	
e59	8	3	55	1320	4	3	67	804	3.3	1	87	287	0	0	2411	Vigorosa	Vigorosa	6	122	
e60	8	4	55	1760	4	2	46	368	3.3	1	91	300	0	0	2428	Vigorosa	Vigorosa	6	101	
e61	8	3	68	1632	4	3	54	648	3.3	1	73	241	0	0	2521	Vigorosa	Vigorosa	6	122	
e62	8	3	76	1824	4	2	96	768	3.3	2	92	607	0	0	3199	Vigorosa	Vigorosa	5	172	