



**Universidad
Norbert Wiener**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académico Profesional de Tecnología Médica

Tesis

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE
VIDA EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVO DURANTE LA
PANDEMIA COVID-19, UNIVERSIDAD NORBERT WIENER,
LIMA 2020”**

**Para optar el Título Profesional de
LICENCIADA DE TECNOLOGÍA MEDICA EN TERAPIA FISICA
Y REHABILITACION**

Presentado por:

BACHILLER: PALOMINO ROJAS, DEYSI MARIBEL

ASESORA: Mg. DIAZ MAU, YAJAIRA

CODIGO: #ORCID:0000_0002_5283_0060

LIMA – PERÚ

2021

DEDICATORIA.

Dedico este trabajo principalmente a nuestro creador por seguir manteniéndome con salud, porque sin eso yo no podría hacer nada ,gracias dios amado porque nunca me dejas caer ante las adversidades que me pones en el camino y por eso estoy donde estoy ,a mis padres maravilloso Aduberto y Mary que son el pilar y motivo que haya culminado esta hermosa carrera gracias por el apoyo incondicional que me siguen brindando hasta el día hoy ,ustedes siguen dando todo su esfuerzo para no quebrarme ante situaciones tristes , me siento muy orgullosa de ustedes ,a mis hermanos Eduard y Henrry por el cariño y apoyo incondicional a mi hijo Dominic que me da la fuerza para crecer día adía gracias mi dios por permitirme ser su madre, a mis angelitos que desde el cielo me cuidan y protegen

AGRADECIMIENTOS

A dios por haber permitido que culmine esta etapa de mi vida

A mis padres que me apoyaron en esta larga carrera, a mi alma mater por albergarnos durante los 5 años de carrera a su vez a todos los docentes que nos acompañaron en cada ciclo y con brindaron sus conocimientos y sus experiencias profesionales a nuestros asesores de tesis que nos guiaron de una manera paciente en cada fase del trabajo, en especial a mi asesora la Magister Díaz Mau, Yajaira y finalmente a todos los familiares y amigos que ayudaron de forma directa e indirecta, gracias a todos por el sacrificio porque finalmente valió la pena

ÍNDICE	Págs.
Dedicatoria_	i
Agradecimientos	ii
Índice.....	iii
Índice de tablas	vi
Índice de figuras	v
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción.....	x

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema.	1
1.2. Formulación del Problema.....	5
1.2.1. Problema general:.....	5
1.2.2. Problemas específicos:.....	5
1.3. Objetivos de la investigación.....	6
1.3.1. Objetivo general	6
1.3.2. Objetivos específicos.....	6
1.4. Justificación de la investigación	7
1.4.1. Teórica	7
1.4.2. Práctica	7
1.4.3. Metodológica.....	8
1.5. Limitaciones de la investigación.....	8

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes	9
2.1.1. Nacionales	9
2.1.2. Internacionales.....	10
2.2. Bases teóricas.....	16
2.3. Formulación de hipótesis.....	20
2.3.1. Hipótesis general	20
2.3.2. Hipótesis específicas	20

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1 Método de la investigación.....	22
3.2 Enfoque de la investigación.....	22
3.3 Tipo de investigación	22
3.4 Diseño de la investigación.....	23
3.5. Población, muestra y muestreo	23
3.6 Variables y operacionalización.....	25
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.7.1. Técnica	27
3.7.2. Descripción de los instrumentos	27
3.7.3. Validación y confiabilidad.....	27
3.8 Procesamiento y análisis de datos.....	28
3.9 Aspectos éticos.....	28

CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados.....	30
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados.....	30
4.1.2. Prueba de hipótesis.....	41
4.1.3. Discusión de los resultados.....	46

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	48
5.2 Recomendaciones.....	49

REFERENCIAS.....	50
-------------------------	-----------

ANEXOS:	56
----------------------	-----------

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumentos

Anexo 3: Aprobación del Comité de Ética

Anexo 4: Formato de consentimiento informado

Anexo 5: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos

Anexo 6: Informe del asesor de turnitin

ÍNDICE DE TABLAS

Págs.

Tabla N° 1.....	30
Tabla N° 2.....	31
Tabla N° 3.....	32
Tabla N° 4.....	33
Tabla N° 5.....	34
Tabla N° 6.....	35
Tabla N° 7.....	36
Tabla N° 8.....	37
Tabla N° 9.....	38
Tabla N° 10.....	39
Tabla N° 11.....	40
Tabla N° 12.....	42
Tabla N° 13.....	43
Tabla N° 14.....	44

ÍNDICE DE FIGURAS

Págs.

Figura N° 1	31
Figura N° 2.....	32
Figura N° 3.....	33
Figura N° 4.....	35
Figura N° 5.....	37
Figura N° 6.....	38
Figura N° 7.....	39
Figura N° 8.....	41

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre la actividad física y la calidad de vida en trabajadores administrativos durante la pandemia Covid 19, universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Material y métodos: Participaron 80 trabajadores administrativos de la universidad Norbert Wiener, seleccionados a través del muestreo no probabilístico por conveniencia, considerándose los criterios de inclusión y exclusión y que fueron evaluados mediante el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) para medir la actividad física y el cuestionario SF12 para evaluar la calidad de vida. Se utilizó el método hipotético deductivo por tratarse de un estudio descriptivo, relacional y de diseño transversal.

Resultados: Se encontró una relación moderada y directa entre la actividad física y la calidad de vida, $p < 0,05$, $\rho = -0,458$ con IC95%. El promedio total del estado de la actividad física fue de $1389,38 \pm 1024,54$ MET, lo cual indica que la muestra presentó una actividad física moderada. El 46,3% presentó actividad física baja; el 31,2% moderada y el 22,5% presentó actividad física vigorosa. La puntuación promedio total de la calidad de vida fue de $71,05 \pm 18,82$ por lo que la muestra presentó una calidad de vida buena. El 28,7% presentó una calidad de vida mala y el 71,3% presentó una calidad de vida buena.

Conclusiones: Existe relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida en trabajadores administrativo Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020. Los trabajadores administrativos presentaron actividad física moderada y una calidad de vida buena.

Palabras claves: Actividad física. Calidad de vida. Trabajadores administrativos.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between physical activity and quality of life in administrative workers during the Covid 19 pandemic, Norbert Wiener University, Lima 2020.

Material and methods: 80 administrative workers from Norbert Wiener University participated, selected through non-probabilistic sampling for convenience, considering the inclusion and exclusion criteria and who were evaluated through the international physical activity questionnaire (IPAQ) to measure physical activity and the SF12 questionnaire to assess quality of life. The hypothetical deductive method was used as it is a descriptive, relational and cross-sectional study.

Results: A moderate and direct relationship was found between physical activity and quality of life, $p < 0.05$, $\rho = -0.458$ with 95% CI. The total average of the state of physical activity was 1389.38 ± 1024.54 MET, which indicates that the sample presented moderate physical activity. 46.3% presented low physical activity; 31.2% moderate and 22.5% presented vigorous physical activity. The average total quality of life score was 71.05 ± 18.82 , so the sample presented a good quality of life. 28.7% presented a poor quality of life and 7.3% a good quality of life.

Conclusions: There is a relationship between Physical Activity and Quality of Life in post-COVID-19 pandemic administrative workers, Norbert Wiener University, Lima 2020. Administrative workers presented moderate physical activity and a good quality of life.

Keywords: Physical activity. Quality of life. Administrative workers.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

Según la OMS, se considera actividad física cualquier movimiento corporal generado por la musculatura esquelética y que requiera gasto de energía (1). Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud, nos menciona que la actividad física lo relaciona a todos los movimientos de la vida diaria ya sea actividades básicas, el trabajo, las distracciones de ocio, actividades recreativas como deportes (2). En 2016, aproximadamente un tercio de las mujeres y un cuarto de los hombres en todo el mundo no alcanzaron el nivel de ejercicio físico recomendado para mantenerse saludables. (5). Se encontró que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global (7). En el Perú, como en la mayoría de países, la falta de actividad física es un problema que se ha ido incrementando recientemente, y en la década de los 80 se observaba al mismo tiempo, hasta el día de hoy son pocos los recursos que se están implementando (8). así mismo la actividad física es de suma importancia para promover el bienestar del individuo y, por lo tanto, reducir el deterioro de la función asociado con la edad de cada persona. (9). Se sabe que la falta de actividad física conduce a la pérdida de masa muscular lo que ocasionaría debilidad muscular, fuerza y resistencia de los músculos del cuerpo, la falta de actividad física conduce a un aumento de posturas viciosas sobre todo si no tenemos la correcta higiene postura en periodos largos tal como lo van realizando los trabajadores administrativos antes mencionados ya que se sientan en sus escritorios de forma inadecuada y durante largas horas. (10).

Finalmente, como recurso, tenemos una serie de cuestionarios que podemos utilizar para determinar el nivel de inactividad física. Para esta investigación consideraremos el Cuestionario (IPAQ), con la que el abordaremos en los trabajadores administrativos. Este cuestionario es un método subjetivo para determinar el consumo de energía de cada individuo. Por lo tanto, a la realización de la prueba tendremos conocimientos de los resultados de la mencionada población que laboral mucho tiempo en periodos largos en sus escritorios (11).

El concepto de calidad de vida (CV) se ha comenzado a utilizar cada vez más en el campo de la evaluación de la salud o la medición de la felicidad. Sin embargo, no existe una definición de concepto único o una distinción completa de otros términos similares, y a menudo se abusa de él. (12).(13)En la actualidad, en algunas partes del mundo, el aumento continuo de la infección por COVID-19 y la capacidad de mantener la tasa de disminución en otras áreas están atrayendo cada vez más atención. Los gobiernos, los empleadores, los trabajadores y sus organizaciones enfrentan enormes desafíos en sus esfuerzos por hacer frente a la pandemia de COVID-19), por lo que los trabajadores administrativos deben trabajar durante mucho tiempo. Es por eso que se recomiendan inspecciones periódicas para que todos puedan ser evitados (14) La calidad de vida es complicada porque el trabajo ocupa espacio y tiempo muy relacionado con nuestra vida. (15)Por otro lado, la calidad de vida, en 1948, La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como el estado completo de bienestar físico, mental y social, no solo sin enfermedad, actualizándose por última vez en 2009. (16).es evidente que agregar años a la vida no es suficiente afianzamiento que vayan a ser vividos con calidad de vida. La opinión sobre calidad de vida no se expresa apropiadamente como se ha hecho hasta ahora, en este sentido es utilizable dos elementos: la morbilidad y la mortalidad, o

también mencionado de forma positiva, la falta de enfermedad o el optimismo de vida.

(16). Por otro lado, la calidad de vida de un individuo dependerá de la interacción entre los patrones de comportamiento individuales y las condiciones de vida.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre la actividad física y calidad de vida en trabajadores administrativos durante la pandemia covid-19, universidad Norbert Wiener, Lima 2020?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la actividad física en trabajadores administrativos durante la pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020?.
- ¿Cuál es la calidad de vida en trabajadores administrativos durante pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020?.
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión física en trabajadores administrativos durante la pandemia Covid- 19, universidad Norbert Wiener, Lima 2020?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión mental en trabajadores administrativos durante la pandemia Covid- 19, universidad Norbert Wiener, Lima 2020?

1.3 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general:

Determinar la Actividad física y su relación con la calidad de vida en trabajadores administrativos durante la pandemia covid-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020

1.3.2 Objetivos específicos:

- Identificar cuál es la actividad física en trabajadores administrativos durante la pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020

- Identificar cuál es la calidad de vida en trabajadores administrativos durante la pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020

- Identificar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión física en trabajadores administrativos durante la pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020

- Identificar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión mental en trabajadores administrativos durante la pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

1.4 . JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El trabajo de investigación actual es justificable porque la actividad física es muy importante para la vida de las personas, especialmente para el personal administrativo, también porque comprender que el ejercicio físico nos ayuda a promover la felicidad y

aumentar la necesidad de ejercicio y deterioro de la función de cada persona también mejora la calidad de vida de cada paciente.

1.4.1. Justificación Teórica

El trabajo de investigación actual es de forma teórica porque intenta probar la relación entre la actividad física y la calidad de vida, dado que el personal administrativo pasa mucho tiempo sentado en el escritorio, lo que puede conducir a diversos desequilibrios físicos. Este es el problema más común asociado a la columna vertebral, las deformidades de la misma. Por lo tanto, esta investigación permitirá y ayudará a los administradores a conocer más sobre las restricciones relacionadas con su trabajo y también a las organizaciones y a los propios trabajadores a evitar lesiones futuras, para no causar problemas en su desenvolvimiento laboral.

1.4.2. Justificaron Practica

Este trabajo de investigación demostrara que la relación entre las variables de actividad física sobre calidad de vida es practica puesto que nos dejará un aporte a la sociedad, para que cada institución cuente con un campo acondicionado y un plan de actividades físicas para mejorar la calidad de vida en los trabajadores administrativos de la universidad Wiener y así centrarse en los problemas que puedan aquejar con el tiempo, Por otro lado, contribuirá a la sociedad científica al descubrir nuevos conocimientos sobre las actividades física y la calidad de vida, y será utilizado por nuevos investigadores.

1.4.3. Justificación Metodológica

La investigación metodológica. Se basa en la correlación entre las herramientas de los dos estudios (el primero es el cuestionario IPAQ). Por otro lado, tenemos el cuestionario SF12, que finalmente permitirá tanto de forma estadísticamente significativos La relación entre la actividad física y la calidad de vida del personal administrativo de Norbert Wiener Universidad en 2020.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Antecedentes nacionales

Huamán, (2017). en su investigación sostuvo como objetivo “determinar la práctica de actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa – Melgar-Puno”, el estudio es de tipo no experimental, de diseño transversal, descriptivo. La muestra del estudio estuvo formada por 125 trabajadores de entre 21 y 70 años. En la recopilación de información se utilizó un instrumento sobre hábitos de ejercicio físico llamado (IPAQ), finalmente los resultados arrojaron la escala de ejercicio físico, de los cuales el 27,2% dijo que realizaba algún tipo de ejercicio, encontrando que el porcentaje era más frecuente. Más del 54,4% de las personas realizan de dos a tres días de ejercicio físico a la semana, mientras que aquellos con mayor duración realizan menos de 10 minutos de ejercicio físico, lo que representa el 32,8%, La conclusión final de este estudio indicó que realizan ejercicio físico moderado. Todos los resultados están organizados en forma tabular, y los datos que

se obtengan en la encuesta serán de gran utilidad porque permite comprender datos actuales y mejorar la calidad de vida de cada trabajador. (23)

Sanabria, et al., (2014). en su investigación tuvieron como imparcialidad “Disponer la purulencia sobre actividad física en los obreros de la salud de la administración departamental de Salud (DIRESA) delineando la adecuada nutrición y la precedente en patologías no transmisibles”. **Materiales y métodos** Este análisis es un estudio no experimental y transversal. La investigación se realizó de agosto a noviembre de 2012. Según los criterios de participación y aceptación, la población de estudio es de 172 trabajadores de salud de DIRESA. Se excluyen los trabajadores cuyos cuerpos están sujetos a determinadas limitaciones físicas. Utilice el instrumento IPAQ para determinar el nivel de actividad física, que puede medir la actividad física en las siguientes áreas: trabajo, hogar, traslado y reposo, la información se procesaron en SPSS-19. Según la clasificación de la Organización Mundial de la Salud, el estado nutricional se evalúa mediante el índice de masa corporal, Como resultado, el 88,0% de los trabajadores de DIRESA tenían niveles bajos de ejercicio físico, mientras que el 64,0% tenían sobrepeso. En las enfermedades no contagiosas notificadas por los obreros, se logró descubrir que la “diabetes” representaba el 4.7%, la hipertensión representaba el 15.6%, la dislipidemia el 32.6% y el tabaquismo representaba el 15.0%. **Conclusión** Los trabajadores de DIRESA a menudo carecen de ejercicio y tienen sobrepeso, por lo que se recomienda poner en practica la diplomacia de salud que ayuden a perfeccionar la salud. (23)

2.1.2. Antecedentes internacionales

Lizka de León y García. (2018). Como objetivo de investigación, describí “determinar las características antropométricas, niveles de actividad física y estilos de vida saludables del personal docente, administrativo y de servicios de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos en Guatemala”, el cual es un cruce descriptivo Investigación presencial, conformada por 69 profesores y 56 trabajadores administrativos y asistencial. Se realiza a través de un cuestionario: abreviado como Cuestionario Internacional de Ejercicio Físico (IPAQ) y evalúa un estilo de vida saludable, establece el índice de masa corporal (IMC), tanto por ciento de grasa y la periferia de cintura. El IMC requerido de ambos grupos tenía sobrepeso, incluyendo 25,4 IC 95% para el personal docente [24,3, 26,4] y 27,0 IC 95% para el personal administrativo y de servicios [26,1, 27,9]. El porcentaje medio de grasa saludable se basó en la edad, el sexo y los parámetros dentro de la circunferencia de la cintura. En cuanto a los hábitos alimentarios, más del 90% de las muestras tenían tres comidas, según las recomendaciones, la ingesta de frutas, verduras y agua fue baja. En el gasto por la adquisición de tabaco y alcohol se obusera una disminución en la constancia de ingesta. Según investigaciones del cuestionario de IPAQ, el 58% del subjetivo docente y el 66% de los trabajadores administrativos y de servicios no están trabajando. Es necesario incrementar la facilidad para que el personal realice ejercicios físicos y orientar cambios en los estilos inadecuados alimentarios que promoverá una adecuada supervivencia. (24)

Vásquez, (2018). Establece un objetivo: "La relación entre el ejercicio físico y la salud de los funcionarios del SRI". El estudio utilizó instrumentos internacionales estandarizados para realizar un diseño de estudio de observación transversal: (a)

IPAQ-S representa la naturaleza cualitativa de la actividad física Nivel, SF-12 significa dos puntos de salud. Se aplicaron a 187 socios SRI. El instrumento fue probado por 10 cooperantes. Estos resultados logrados se tabulan dentro del sistema de software SPSS v.22. siendo los datos obtenidos: Los funcionarios del “SRI” gozan de buena salud y tienen un rendimiento moderado de ejercicio físico debido a sus actividades laborales, los hábitos sedentarios son elevados. Dentro de lo establecido se encuentra el índice de masa corporal (IMC) , se puede predecir, y se realizaron comparación de varianza y regresión lineal. Se demuestra demográficamente la presencia de un modelo lineal basado en factores predictivos: edad y pregunta SF-12 No. 2. Conclusión: El nivel moderado de ejercicio físico de los servidores públicos corresponde a su salud física y tiene un efecto positivo. como causa se incorpora un elemento óptimo de sanidad del IMC, que determina una gravitación. La tasa media de sentado es muy alta, lo que demuestra que el sedentarismo afectará el bienestar de la condición de vida saludable de los funcionarios públicos. Incluso si actualmente realizan ejercicio físico moderado, su falta de acción para reducir los estilos encontrados también afectará Calidad de vida. (25)

Nieto, et al., (2017). Establece un objetivo:” Diagnosticar los niveles de actividad física que muestran los trabajadores del área administrativa enfocado al crecimiento y exploración de la sede principal Uniminuto”. Se utiliza un tipo de investigación cuantitativa con conexiones descriptivas-horizontales. No es experimental. El trabajador asignado del establecimiento de la sede de Uniminuto fue muestreado deliberadamente con 26 personas de entre 23 y 63 años. Se utilizó el Cuestionario Internacional de Ejercicio Físico. IPAQ es una herramienta adecuada para monitorear los niveles de AP de la población. Se destaca que, según el cuestionario,

las mujeres gozan de mejores condiciones físicas que los hombres, por lo que se determina que, en comparación con los hombres, las mujeres generalmente acumulan más tiempo para la actividad física, ya sea moderada o vigorosa. (26)

Álvarez, et al., (2016). En su investigación tuvieron como objetivo “Caracterizar el sedentarismo y los niveles de ejercicio físico del personal administrativo en diferentes agencias del sector público”. Se realizó un estudio, una encuesta descriptiva transversal que incluyó una muestra de 240 participantes. El "Cuestionario Global de Ejercicio Físico" (GPAQ) compilado por la organización mundial de la salud se utiliza en la forma abreviada del español (2002) y se utiliza como herramienta: "Cuestionario Internacional de Ejercicio Físico" (IPAQ), que incluye 7 preguntas. El principal resultado es que más del 54% de las personas permanecen sentadas de 7 a 12 horas al día. El 39% de la plantilla realiza actividades moderadas en el lugar de trabajo, el 8,8% realiza ejercicio vigoroso y el 67% de los participantes no hace ejercicio en su tiempo libre. La conclusión final se da promedio que el porcentaje la de la mitad de los trabajadores del área administrativo de las sociedades cotizadas en la investigación, no afrontaron ni una ocupación que pudiera reducir la alta frecuencia de sentarse. (27)

Brizuela (2016). Como objetivo de investigación detallado de "estudiar la correlación del síndrome metabólico (SM), “la actividad física y la calidad de vida de los trabajadores del poder judicial”, este tipo de investigación es descriptiva, con 131 funcionarios participando en la investigación (49, mujeres 6% y hombres 50,4%). El nivel de actividad física se mide mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). La calidad de vida se valora según el cuestionario de

salud SF36, y finalmente se realizó el síndrome metabólico (SM) según los estándares del Grupo de Tratamiento de Adultos del Programa Nacional de Educación sobre Colesterol (III) (NCEP ATP III). El resultado final es que, considerando que la población representada es menor de 40 años (55%), el 65% de los afiliados se limita a tener sobrepeso u obesidad, mientras que el 56% tiene niveles bajos de ejercicio físico. El 82% de los evaluados mostró al menos un factor de riesgo de EM, lo que indica un factor que representa el porcentaje más alto (30%). Por otro lado, encontramos que la polivalencia de SM fue del 29,8% y la norma común fue el aumento de la circunferencia abdominal (66,4%). El resultado final del estudio es que el riesgo de los hombres de desarrollar síndrome metabólico es 12.0 veces mayor que el de las mujeres, la baja intensidad del ejercicio es un 78% mayor que la intensidad del ejercicio moderado, y su incidencia en personas mayores de 40 años es la de personas menores de 40. 6,0 veces. El sexo, la edad y el nivel de actividad física están relacionados con el riesgo de EM; sus métodos tempranos pueden aportar beneficios para la prevención de enfermedades cardiovasculares. (28)

García ,et al.,(2014). Establece como objetivo:” Analizar la relación de la Calidad de Vida en el Trabajo (CVT), con los síntomas del estrés en el personal administrativo de una universidad pública del Ecuador”. Materiales y métodos: diseño Corresponde al paradigma cuantitativo, transversal y analítico Y relación. Resultados: de un análisis descriptivo de 447 muestras Trabajadores, 59,3% de mujeres y 40,7% de hombres; la edad media es La duración media del mandato en 46 años es de 18 años. El cuestionario utiliza: "CVT-GOHISALO" y "valoración de manifestación de tensión ". 76% del personal administrativo notó Niveles medios a altos de síntomas fisiológicos de estrés. a Síntomas de cambios en la sociedad, la

inteligencia y el comportamiento laboral. Y las emociones psicológicas muestran un menor nivel de estrés. No hay ningún trastorno mental o emocional. Más de la mitad La población de investigación será vulnerable al riesgo de desequilibrio de CVT; un tercio de la población de investigación obtenida Alta satisfacción laboral. Conclusión: este estudio es Inédito, que demuestra una asociación significativa entre la TVC y los síntomas del estrés. Los resultados de la investigación plantean una estrategia predictiva para mejorar la transmisión continuamente variable en el entorno universitario; Política nacional que aboga por una "buena vida"(29)

Martínez y Calvo. (2014). Establecen como objetivo de investigación “reconocer la correlación autentica existente entre la calidad de vida percibida en relación a la salud y el ejercicio de la actividad física proyectada de una forma adecuada en un conjunto de trabajadores públicos” método. Un total de 125 trabajadores del Departamento de Servicios de Salud del Ayuntamiento de Sevilla cumplimentaron el Cuestionario de Salud ACUTE SF-36 versión 2 para demostrar su calidad de vida relacionada con la salud laboral, así como un cuestionario general que indica las siguientes cuestiones Tabla: El tipo y frecuencia de ejercicio físico que realizan. resultado. Para todas las dimensiones del cuestionario, el estado de salud se encuentra dentro del rango promedio, es decir, aquellas dimensiones de función física y vitalidad que se desempeñan bien. En conclusión. Los trabajadores que no realizan ejercicios físicos se encuentran en peor estado de salud, o al menos en comparación con el año anterior, mientras que las respuestas de los trabajadores que realizan ejercicios físicos de forma regular indican que sus percepciones de la calidad de vida relacionada con su salud son más positivas. (30)

Fuentes.,et al.,(2013). Describe como objetivo de investigación “analizar y comparar la composición corporal y las características de la actividad física a través de la acelerómetro en las jornadas laborales de los trabajadores administrativos y trabajadores auxiliares de la universidad viña del mar”). Breve introducción: Las actividades de la jornada laboral se pueden distinguir por el consumo energético, algunas de las cuales pueden ser beneficiosas para la salud según su particularidad. Objeto: examinar y confrontar las características de la estructura física y la actividad física mediante la aceleración de jornada laboral del personal administrativo y auxiliar de limpieza de la Universidad de Viña del Mar. Consumo de energía para 8 secretarias y 8 asistentes de limpieza durante 8 días consecutivos a través de un acelerómetro de tres ejes durante 10 horas. Además, también se realizaron evaluaciones antropométricas e IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Deportiva) Resultado: Según IPAQ, ambos grupos pertenecen a la categoría sedentaria, pero el acelerómetro determina que el asistente camina más pasos, tarda más en descansar después de sentarse y realiza un nivel de ejercicio físico más alto que el secretario. (31)

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. ACTIVIDAD FÍSICA

Se define actividad física, como los movimientos corporales que se da de manera consiente o intencionales; esto ocasionaría que nuestro organismo se desplace de un lugar a otro, comandado por el aparato musculo esquelético en relación al

sistema nervioso, donde se involucra gasto de energía dando como respuesta inmediata a una interacción con el medio ambiente y otros organismos. (5)

Muchos de los autores confunden actividades físicas con respecto a ejercicios físicos inclusive la misma OMS lo viene describiendo continuamente , los ejercicios físicos; lo definen como actividades físicas planificadas y realizadas de forma repetida estructurada y frecuentes para que finalmente logremos en el cuerpo (flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad); con la finalidad de mantener y lograr una condición física adecuada , todos los ejercicios físicos van a depender a la función de cada persona y en condición a su edad y estado de bienestar de salud , debido a que nuestro organismo va cambiando simultáneamente así como también nuestras capacidades de forma individual.(8)

Numerosos estudios epidemiológicos (15) han estudiado los beneficios del ejercicio físico (AF) regular y los riesgos de un estilo de vida sedentario (25), también debemos aclarar que la aptitud física y positiva de cada individuo es alcanzar la capacidad máxima para realizar las actividades físicas en donde no involucre la fatiga ni el gasto de energía, en cambio la condición física son atributos que tiene el individuo para realizar las actividades físicas. (2)

2.2.2. NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA

En nuestra actualidad existen diversos estudios en los que se ha logrado identificar el porcentaje de actividad Física que realizan cada persona, en algunos casos han logrado identificar el nivel de actividad física en muestra poblacional que de forma

indirecta se han logrado identificar que son personas con riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el sedentarismo. A continuación, mencionaremos diferentes tipos de niveles de actividad física de los cuales se usarán como guía en el estudio presentado

2.2.2.1. Bajo o inactivo.: establecen personas que presentan hábitos de vida sedentarios las cuales no realizan ningún tipo de actividad física durante el tiempo libre, y en parte de su tiempo de ocio permanecen sentados siendo los más propensos a padecer mayores enfermedades.

2.2.2.2. Moderado.: Aquí encontraremos a personas con actividad laboral activa ya sea trabajos de campo y en algunas circunstancias las áreas administrativas. en donde es posible el gasto energético de cada persona durante el día ellos están más propensos a sufrir problemas posturales.

2.2.2.3. Alto o saludable.: Mencionaremos aquellas personas con un hábito de vida activo, sea en la práctica del deporte, pudiendo ser el gimnasio o las caminatas con regularidad con un mínimo de 30 minutos diarios. Incluyendo los ejercicios físicos, el hábito alimenticio y la actividad mental y social.

2.2.3. CALIDAD DE VIDA

Según la Organización Mundial de la Salud, la calidad de vida es la percepción que tiene una persona de dónde se encuentra en la cultura y el sistema de valores en el

que vive y en el entorno relacionado con sus metas, expectativas y normas. Sus preocupaciones. Un concepto muy amplio, afectado por la salud física del sujeto, su estado mental, su grado de independencia, su relación social y su relación con los elementos básicos del entorno, su complejidad se ve afectada. (15)

Por otro lado, la calidad de vida es el temperamento de completo bienestar obtenido de la ejecución latente humano. Este es un sentimiento subjetivo que conduce a una sensación general de satisfacción, por otro lado, se considera que La calidad de vida es una cognación de bienestar, Las condiciones personales y de vida se calculan según el grado de sus propios valores. Cada tema. Además, cuando se correlaciona con la salud, indica una mejora en la salud. La calidad de vida del paciente. Por eso se define la calidad La vida se puede utilizar para buscar un desarrollo que mejore la calidad de vida. Limitar las enfermedades, los grupos desfavorecidos o de edad. (16).

Calidad de vida en el trabajo

Con el tiempo, se ha establecido la calidad de vida laboral (CV), Filosofía en la organización. Se trata del bienestar de las personas, su afiliación e Integrar en las actividades laborales ya realizadas; utilizar el tiempo adecuadamente Libertad, fluctúa armoniosamente entre la flexibilidad laboral y la vida familiar. (17).

En la actualidad, es muy importante analizar la calidad de vida en el trabajo, Ha pasado de un modelo de producción a una organización. Trabajo, requisitos de calificación y desarrollo cultural, lo que significa Los trabajadores son eficientes para enfrentar las necesidades sociales, pero al mismo tiempo Necesita un flujo de trabajo

humanizado para satisfacer a los trabajadores, Seguro y participante en un ambiente laboral que fomente la participación Cooperación e iniciativa para crear condiciones favorables para su desempeño Actividades para mejorar la calidad de vida y trabajo. (18).

Medición de la calidad de vida

Dado que es un tema altamente subjetivo, es difícil definir o construir variables específicas para medir la calidad de vida; sin embargo, según las características es común de cada individuo y basándonos en el modelo de Wilson y Cleary se podrá realizar de una forma adecuada la medición (9)

2.3. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

2.3.1. Hipótesis General

Hi: Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en trabajadores administrativo post pandemia covid-19, universidad Norbert Wiener, Lima 2020

Ho: No existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en trabajadores administrativo post pandemia covid-19, universidad Norbert Wiener, Lima 2020

2.3.3. Hipótesis Específicas

- **Hi:** Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Ho: No existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

- **Hi:** Existe relación entre la actividad física y la dimensión física de la calidad de vida en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Ho: No existe relación entre la actividad física y la dimensión física de la calidad de vida en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

- **Hi:** Existe relación entre la actividad física y la dimensión mental de la calidad de vida en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Ho: No existe relación entre la actividad física y la dimensión mental de la calidad de vida en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación:

El método empleado en la presente investigación fue el hipotético-deductivo, porque se utilizaron principios generales que ya fueron utilizados partiendo, de varias informaciones que pueden ser reales con el fin de llegar a una conclusión específica. (7)

3.2. Enfoque de la investigación:

Investigación cuantitativa, debido a que usará magnitud numérica, puede usar herramientas en el campo estadístico para procesarlas estadísticamente donde esta medición nos permitirá realizar comparaciones con similares estudios. (10)

3.3. Tipo de investigación:

Esta investigación fue aplicada. Porque una vez que planteado el estudio, se dio solución que fue beneficiosa para la población estudiada. (3)

Asimismo, la presente investigación fue correlacional ya que se estableció la relación entre la variable de actividad física y la variable calidad de vida en los trabajadores administrativos de la universidad Wiener. (22)

3.4. Diseño de investigación:

El diseño de la presente investigación fue no experimental puesto que no hubo manipulación de las variables y solo se realizó la observación del fenómeno motivo del estudio. Asimismo, es observacional porque el estudio fue realizado sin alterar los datos obtenidos (23), es transversal, porque solo se realizó la evaluación una sola vez. (1) y es descriptivo correlacional, porque se realizó la explicación general de las variables de estudio para luego establecer la existencia de relación entre ambas. (25)

3.5. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

3.6.1 Población

Se contó con una población conformada por 140 por trabajadores administrativos de la universidad Norbert Wiener del 2020.

3.6.2 Muestra

La muestra de estudio estuvo formada por 80 trabajadores administrativos durante la pandemia Covid-19 de la universidad Norbert Wiener del 2020 y fue obtenida de manera censal, debido a que no se aplicó fórmula para determinarla y solo se usó los criterios de inclusión y exclusión establecidos. Este tipo de muestra considera al 100% de la población, ya que resulta un número manejable para evaluar

3.6.3 Muestreo

Se realizó el tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión siguientes:

Criterios de inclusión

- Personas mayores de edad.
- personas que trabajen en la universidad Norbert Wiener.
- personas que trabajen en el área administrativa en la universidad Norbert Wiener.
- Personas que trabajen más de 1 mes universidad Norbert Wiener.
- Personas que acepten colaborar con la prueba a realizar la prueba completa.

Criterios de exclusión

- Personas que hayan sido sometidos a una intervención quirúrgica hace un mes.
- Personas con antecedentes de enfermedades cardiovasculares.
- Personas que estén medicados para patologías cardiorrespiratorias.
- Personas menores de edad.
- Personas que no trabajen en la universidad Norbert Wiener.
- Personas con alteraciones.

3.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala Valorativa
Actividad física	La variable se mide con el cuestionario internacional de salud (IPAQ)	1.- Actividades físicas vigorosas 2.- Actividades físicas moderadas 3.- Actividades físicas bajas	1. En los últimos 7 días, ¿Cuántos realizó actividades físicas intensas? 2. Frecuentemente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en estos días? 3. En los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo actividades físicas moderadas? Mas no caminar. 4. Frecuentemente ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? 5. En los últimos 7 días, ¿Cuánto caminó por lo menos 10 minutos seguidos? 6. Frecuentemente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? 7. En los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	ordinal	Nivel alto 8.0 MET's Nivel moderado 4.0 MET's Nivel bajo o inactivo 3.3 MET's
Calidad de vida	La variable se medirá con el cuestionario de calidad de vida (SF12)	1.- Calidad de vida Buena 2.- calidad de Vida Mala	1. En general usted diría que su salud es excelente, muy buena, buena, regular, mala. 2. Durante un día normal usted podría realizar esfuerzos moderados. 3. Durante un día normal usted podría subir varios pisos por la escalera 4. Durante las 4 ultima semanas hizo menos de lo que hubiera querido hacer	ordinal	0-30: Dependencia total 31-40: Dependencia severa.

			<p>5. Durante las 4 últimas semanas tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas</p> <p>6. Durante las últimas semanas hizo menos de lo que hubiera querido hacer, por algún problema emocional</p> <p>7. Durante las últimas 4 semanas no hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre por algún problema emocional</p> <p>8. Durante las 4 últimas semanas hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual</p> <p>9. Durante las 4 últimas semanas se sintió calmado y tranquilo</p> <p>10. Durante las últimas 4 semanas tuvo mucha energía</p> <p>11. Durante las 4 últimas semanas se sintió desanimado y triste.</p> <p>12. Durante las últimas 4 semanas con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales</p>		<p>41-50: Dependencia moderada.</p> <p>51-60: Dependencia leve.</p> <p>61-75: Buena.</p> <p>76-90: Muy buena.</p> <p>91-100: Excelente</p>
--	--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.7.1. Técnica

Para la recolección de datos de la presente investigación se hizo uso de la técnica de la encuesta; y se entregó a cada participante dos cuestionarios de manera virtual que fueron: el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y el cuestionario de calidad de vida (SF-12).

3.7.2. Descripción

- **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)**

La Escala Internacional de Actividad Física (IPAQ) fue propuesta y diseñada por la Organización Internacional de Consenso de Medición de la Actividad Física, aprobada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y compuesta por 25 representantes en Ginebra (Suiza) de 1997 a 1998 (15)

- **Cuestionario de Calidad de Vida (SF-12).**

Compuesto por doce ítems, el propósito es brindar una herramienta de fácil aplicación para evaluar el bienestar y la capacidad funcional de las personas mayores de 14 años. (22)

3.7.3. Validación y confiabilidad

- **Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)**

según el alfa de Cronbach, utilizaremos la versión española de España con una fiabilidad de 0,05. (15)

- **Cuestionario de calidad de vida (SF-12)**

En el 96% las escalas superaron el estándar propuesto de fiabilidad (α de Cronbach) de 0,7. Las estimaciones agrupadas obtenidas por meta análisis fueron superiores a 0,7 (24)

3.8. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Después de recolectar los datos, se elaboró una matriz de datos utilizando el Programa Microsoft Excel 2016 y luego de ser codificados de manera conveniente se trasladaron al Programa Estadístico SPSS V25 para el análisis correspondiente. El método de análisis fue cuantitativo ya que se evaluó la media, la desviación estándar y los valores máximos y mínimos. Debido que los resultados de las variables de estudio fueron convertidos a determinadas escalas valorativas (ordinales), se utilizó las frecuencias y porcentajes consignados en tablas y figuras. Asimismo, para determinar la relación entre variables, se utilizó la prueba de Rho de Spearman considerándose significativa para $p < 0,05$.

3.9. ASPECTOS ÉTICOS

El presente trabajo se basó en las bases teórica de los principios éticos de Helsinki que está basado en el respeto por el individuo, para la realización del estudios se le envió una solicitud de permiso a la Universidad Privada Norbert Wiener, tras lo cual se informó a cada participante a la autodeterminación y derecho a tomar decisiones una vez que se le ha informado claramente sobre el estudio, ellos firmaron un consentimiento informando donde fue de forma voluntaria y aceptaron participar por

otro lado, sin presiones de ninguna índole podrán retirarse de la investigación cuando así lo decida.

CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 RESULTADOS

4.1.1 Análisis Descriptivo

Los resultados que a continuación se presenta, corresponde a las características sociodemográficas de la muestra, tales como la edad y el sexo.

Características sociodemográficas de la muestra

Tabla 1. Edad promedio de los trabajadores administrativos durante la Pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Características de la edad	
Muestra	80
Promedio	35,99
Desviación estándar	±10,96
Edad mínima	21
Edad máxima	60

Fuente: Elaboración propia

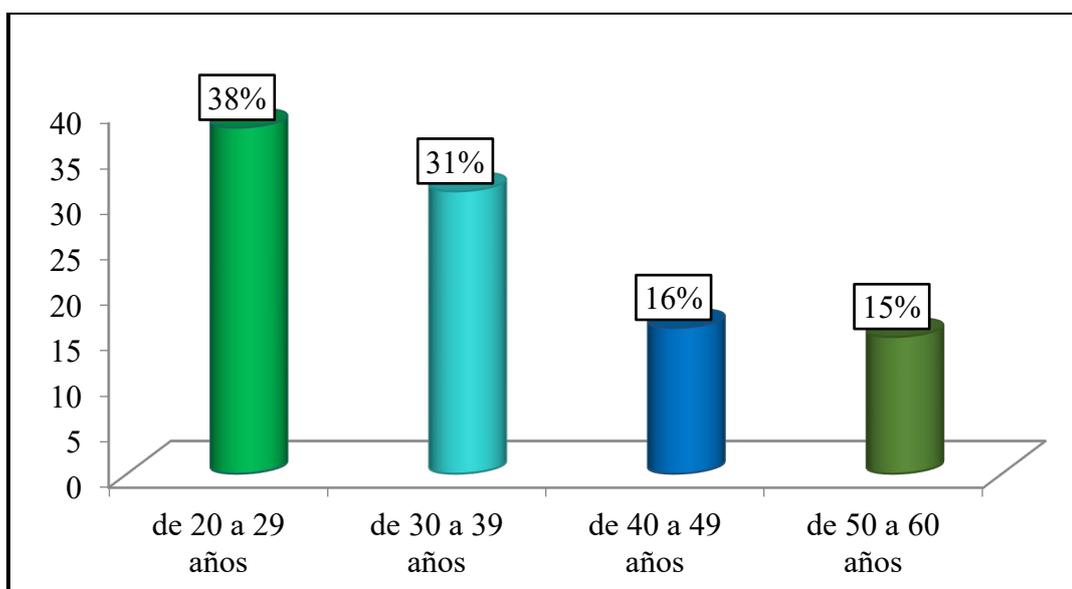
La muestra estuvo formada 80 trabajadores administrativos durante la Pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2020 que fueron evaluados respecto a las actividades físicas que realizaban y la calidad de sueño. La muestra presentó una edad promedio de 35,99 años, con una desviación estándar de $\pm 10,96$ años y un rango de edad que iba desde los 21 a los 60 años.

Tabla 2. Edad etárea de los trabajadores administrativos durante la Pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
de 20 a 29 años	30	37,5	37,5
de 30 a 39 años	25	31,3	68,8
de 40 a 49 años	13	16,3	85,0
de 50 a 60 años	12	15,0	100,0
Total	80	100,0	

Fuente: Elaboración Propia

Figura 1. Edad etárea de la muestra en porcentajes



Fuente: Elaboración propia

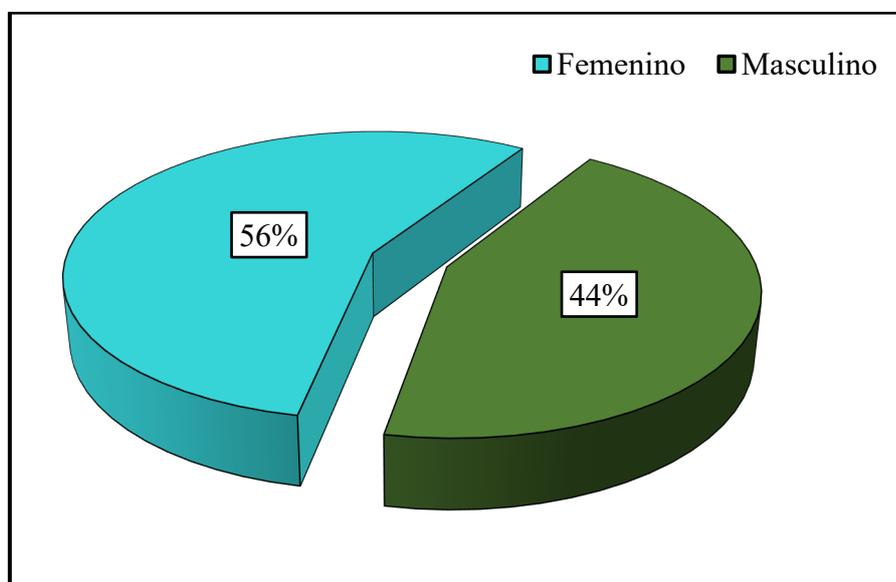
En la tabla 2 y figura 1 se presentan la distribución de la muestra de acuerdo a la edad etárea. Se encontró que la mayor de los trabajadores administrativos, el 37,5%, tenían de 29 a 29 años de edad; el 31,3% tenía menos de 30 a 39 años; el 16,3% tenía menos de 40 a 49 años mientras que solo el 15,0% presentaron una edad de 50 a 60 años.

Tabla 3. Sexo de los trabajadores administrativos durante la Pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Masculino	35	43,8	43,8
Femenino	45	56,3	100,0
Total	80	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Figura 2. Sexo de la muestra en porcentajes



Fuente: Elaboración propia

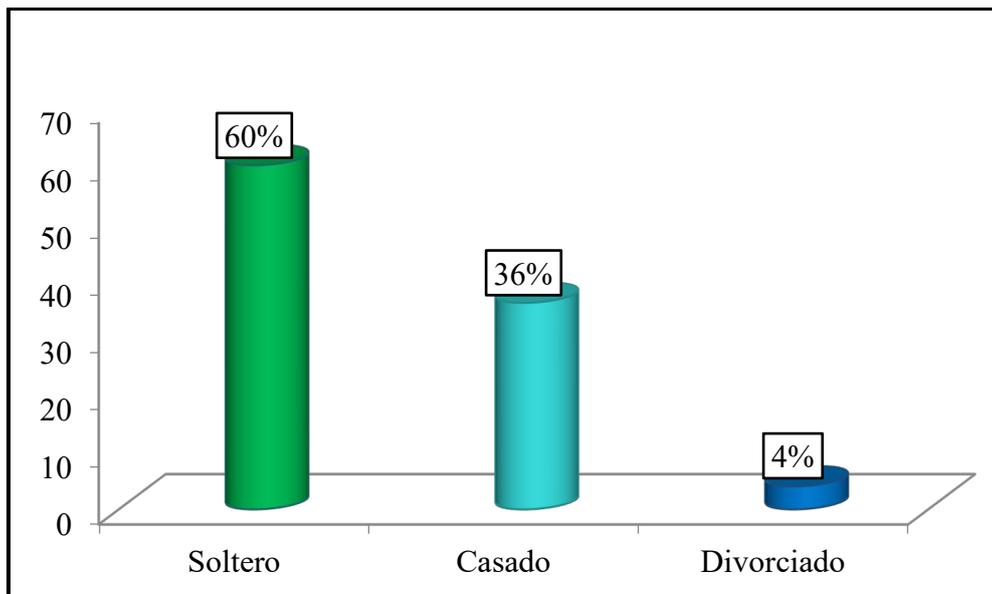
La tabla 3 y figura 2 presentan la distribución de la muestra según el sexo. Se observa que la mayor parte de los trabajadores administrativos de la Universidad Norbert Wiener-Lima, el 56,3%, eran del sexo femenino. El 43,8% eran del sexo masculino.

Tabla 4. Estado civil de los trabajadores administrativos durante la Pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Soltero	48	60,0	60,0
Casado	29	36,2	96,2
Divorciado	3	3,8	100,0
Total	80	100,0	

Fuente: Elaboración Propia

Figura 3: Estado civil de la muestra



Fuente: Elaboración propia

Al realizar la distribución de la muestra de acuerdo al estado civil, se encontró que la mayor parte de la muestra, el 60,0%, eran trabajadores administrativos solteros; el 36,2% de los trabajadores eran casados y solo el 3,8% eran divorciados.

Evaluación de la actividad física de la muestra

Tabla 5. Actividad física en MET promedio, de los trabajadores administrativos durante la Pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

	N	Media	Desv. estándar	MET mínimo	MET máximo
Actividad leve	37	458,73	±212,90	99,0	593,0
Actividad moderada	25	1386,06	±218,86	798,0	1596,5
Actividad vigorosa	18	2969,56	±715,35	2386,0	6720,0
Promedio total IPAQ	80	1389,38	±1024,54	99,0	6720,0

Fuente: Elaboración Propia

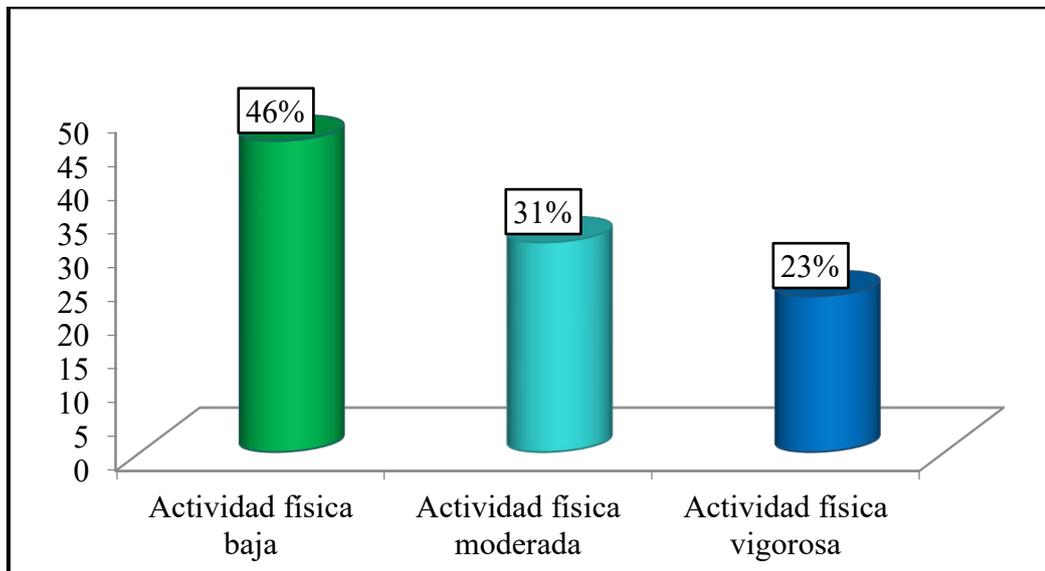
La tabla 5 presenta los MET promedio de las dimensiones y el promedio total en MET, del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) que obtuvo la muestra. La mayor parte de la muestra presentó una actividad física leve, con un promedio de 458,73±212,90 MET un valor mínimo de 99,0 y un máximo de 593,0 MET. Le sigue la dimensión de actividad física moderada, con un promedio de 1386,06±218,86 MET un valor mínimo de 798,0 y un máximo de 1596,5 MET. Finalmente se encuentra la dimensión actividad física vigorosa, con un promedio de 2969,56±915,35 METS un valor mínimo de 2386,0 y un máximo de 6720,0 MET. El promedio total del IPAQ fue de 1389,38±1024,54 MET un valor mínimo de 99,0 y un máximo de 6720,0 MET, lo cual indica que la muestra presentó una actividad física moderada.

Tabla 6. Escala valorativa de la actividad física en los trabajadores administrativos durante la Pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Actividad física baja	37	46,3	46,3
Actividad física moderada	25	31,2	76,5
Actividad física vigorosa	18	22,5	100,0
Total	80	100,0	

Fuente: Elaboración Propia

Figura 4: Actividad física de la muestra



Fuente: Elaboración Propia

En la tabla 6 y figura 4 se presenta la evaluación de la actividad física de la muestra, formada por 80 trabajadores administrativos de la Universidad Norbert Wiener, Lima. El 46,3% de los trabajadores administrativos presentaron un nivel de actividad física bajo; el 31,2% presentó un nivel de actividad física moderado y el 22,5% presentó un nivel de actividad física alto.

Evaluación de la Calidad de Vida de la muestra

Tabla 7. Calidad de vida en puntuación promedio en los trabajadores administrativos durante la Pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

	Componente Salud Física	Componente Salud Mental	Calidad de vida de la muestra
N	80	80	80
Media	74,32	67,80	71,05
Desv. estándar	±20,97	±21,81	±18,82
Mínimo	13,0	22,0	20,0
Máximo	100,0	100,0	98,0

Fuente: Elaboración Propia

La tabla 7 presenta la puntuación promedio de los componentes Salud Física y Salud Mental y la puntuación promedio total de la Calidad de vida en términos del Cuestionario SF-12 que obtuvo la muestra. En el componente Salud Física la puntuación promedio fue de $74,32 \pm 20,97$ puntos, con una puntuación mínima de 13,0 y una máxima de 100,0. Este resultado nos indica que la muestra presentó una salud física buena.

En el componente Salud Mental la puntuación promedio fue de $67,80 \pm 21,81$ puntos, con una puntuación mínima de 22,0 y una máxima de 100,0. Este resultado nos indica que la muestra presentó una salud mental buena.

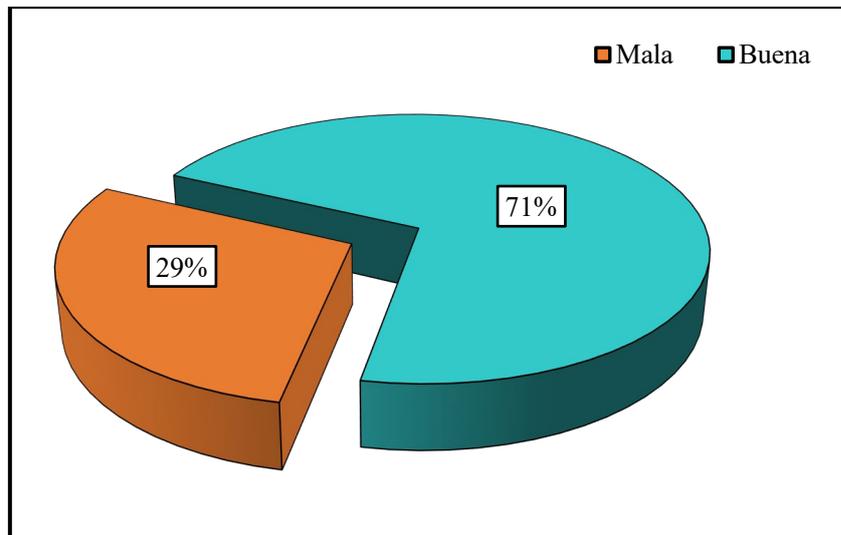
La puntuación promedio total de la Calidad de vida, en términos del Cuestionario SF-12 que obtuvo la muestra fue de $71,05 \pm 18,82$ puntos, con una puntuación mínima de 20,0 y una máxima de 98,0. Este resultado nos indica que la muestra presentó una calidad de vida buena.

Tabla 8. Escala valorativa de la Calidad de vida en los trabajadores administrativos durante la Pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Mala	23	28,7	28,7
Buena	57	71,3	100,0
Total	80	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Figura 5: Calidad de Vida de la muestra



Fuente: Elaboración propia

La tabla 8 y figura 5 presentan los resultados de la calidad de vida de la muestra, formada por 80 trabajadores administrativos de la Universidad Norbert Wiener, Lima. El 29,7% de la muestra presentó mala calidad de vida mientras que el 71,3% presentó una calidad de vida buena. La mayor parte de la muestra presentó buena calidad de vida.

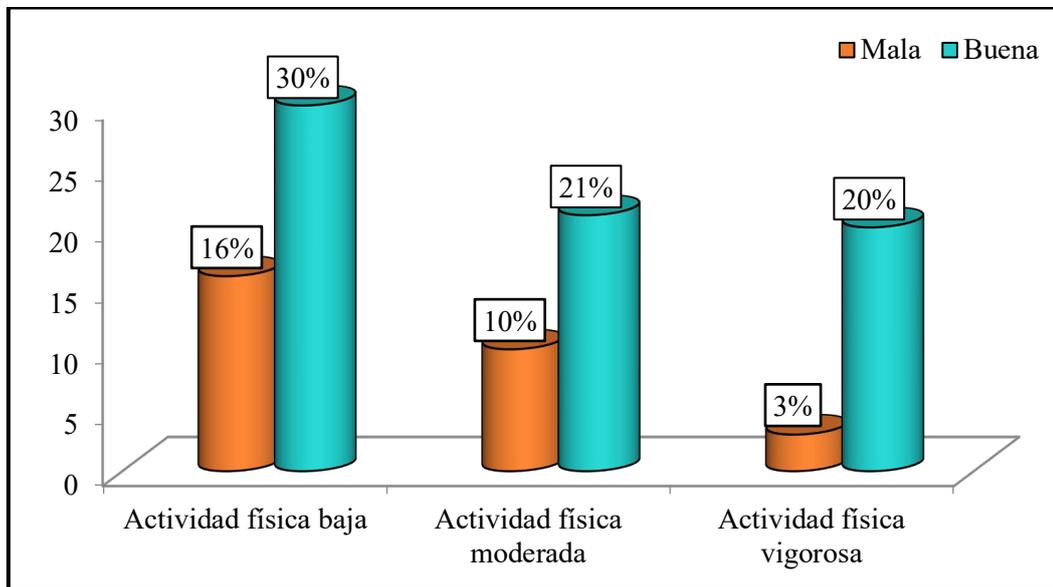
Tabla 9. Actividad física y Calidad de vida los trabajadores administrativos durante la Pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Actividad física	Calidad de vida de la muestra		Total	p^*
	Mala	Buena		
Actividad física baja	13	24	37	
Actividad física moderada	8	17	25	0,021
Actividad física vigorosa	2	16	18	Rho=0,559
Total	23	57	80	

* Obtenido mediante la prueba de rho de Spearman.

Fuente: Elaboración Propia

Figura 6: Actividad física y Calidad de Vida de la muestra



Fuente: Elaboración Propia

En la evaluación de la actividad física y la calidad de vida de la muestra, se encontró que el 16,2% de los trabajadores administrativos que presentaron actividad física baja tenían una calidad de vida mala y el 30,0% una calidad de vida buena. De los que

presentaron actividad física moderada, el 10,0% tenían una calidad de vida mala y el 21,2% una calidad de vida buena. El 2,5% de los que presentaron actividad física vigorosa, tenían una calidad de vida mala y el 20,0% una calidad de vida buena. Asimismo, se encontró que hay relación ($p < 0,05$) directa y moderada, entre la actividad física y la calidad de vida.

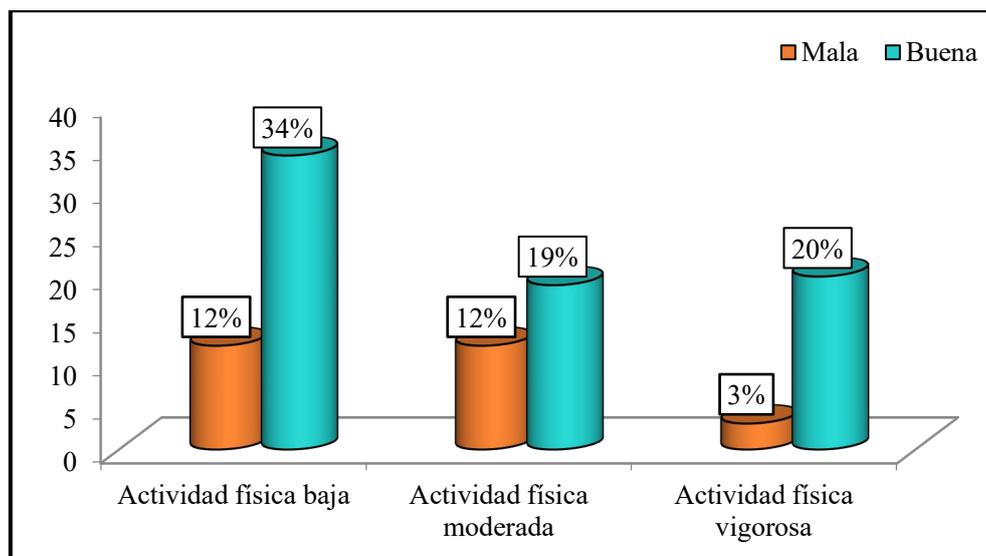
Tabla 10. Actividad física y Calidad de vida en su componente salud física en trabajadores administrativos durante la Pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Actividad física	Componente Salud Física		Total	p^*
	Mala	Buena		
Actividad física baja	10	27	37	
Actividad física moderada	10	15	25	0,013
Actividad física vigorosa	2	16	18	Rho=0,426
Total	22	58	80	

* Obtenido mediante la prueba de rho de Spearman.

Fuente: Elaboración Propia

Figura 7: Actividad física y el componente Salud Física de la calidad de vida



Fuente: Elaboración Propia

Al evaluar la actividad física y el componente Salud Física de la calidad de vida de la muestra, se obtuvo los hallazgos siguientes: el 12,5% de los trabajadores administrativos que presentaron actividad física baja tenían una calidad de vida mala y el 33,8% una calidad de vida buena. El 12,5% de los trabajadores administrativos que presentaron actividad física moderada tenían una calidad de vida mala y el 18,7% una calidad de vida buena. El 2,5% de los trabajadores administrativos que presentaron actividad física vigorosa tenían una calidad de vida mala y el 20,0% una calidad de vida buena. Asimismo, se encontró que hay relación ($p < 0,05$) directa y moderada, entre la actividad física y el componente Salud Física de la calidad de vida.

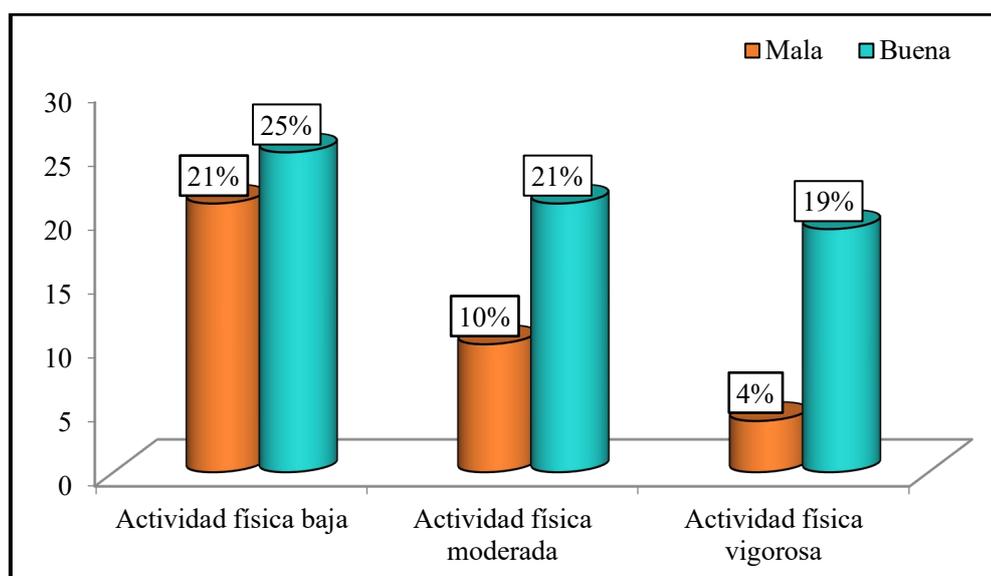
Tabla 11. Actividad física y Calidad de vida en su componente salud mental en trabajadores administrativos durante la Pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Actividad física	Componente Salud Mental		Total	p^*
	Mala	Buena		
Actividad física baja	17	20	37	
Actividad física moderada	8	17	25	0,006
Actividad física vigorosa	3	15	18	Rho=0,687
Total	28	52	80	

* Obtenido mediante la prueba de rho de Spearman.

Fuente: Elaboración Propia

Figura 8: Actividad física y el componente Salud Mental de la calidad de vida



Fuente: Elaboración Propia

Al evaluar la actividad física y el componente Salud Mental de la calidad de vida de la muestra, se obtuvo los hallazgos siguientes: el 21,2% de los trabajadores administrativos que presentaron actividad física baja tenían una Salud Mental mala y 25,0% una salud mental buena. El 10,0% de los trabajadores administrativos que presentaron actividad física moderada, tenían una Salud Mental mala y 21,2% una salud mental buena. El 3,8% de los que presentaron actividad física vigorosa, tenían una Salud Mental mala y el 18,8% una salud mental buena. Asimismo, se encontró que hay relación ($p < 0,05$) directa y alta, entre la actividad física y el componente Salud Mental de la calidad de vida.

4.1.2 PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.1.2.1. Hipótesis General: Existe relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida en trabajadores administrativo Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Ho: No existe relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida en trabajadores administrativo Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Ha: Si existe relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida en trabajadores administrativo Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Nivel de Significación: $\alpha = 5\% \approx 0,05$

Prueba Estadística: Rho de Spearman

Tabla 12: Pruebas rho de Spearman

		Actividad Física	Calidad de Vida
Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	0,559
	Sig. (bilateral)	.	0,021
	N	80	80
Calidad de Vida	Coefficiente de correlación	0,559	1,000
	Sig. (bilateral)	0,021	.
	N	80	80

Fuente: Elaboración Propia

Decisión y conclusión:

Dado que el nivel de significancia de la prueba rho de Spearman es $p = 0,021 < 0,05$, se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida en trabajadores administrativo Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020. Además, el valor de la correlación es $Rho = 0,559$ lo que indica que la relación es directa y moderada; es decir que si el nivel de actividad física es baja la calidad de vida es mala y viceversa.

4.1.2.2 Hipótesis específica H1: Existe relación entre la Actividad Física y el componente Salud Física de la Calidad de Vida en trabajadores administrativos Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Ho: No existe relación entre la Actividad Física y el componente Salud Física de la Calidad de Vida en trabajadores administrativos Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Ha: Si existe relación entre la Actividad Física y el componente Salud Física de la Calidad de Vida en trabajadores administrativos Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Nivel de Significación: $\alpha = 5\% \approx 0,05$

Prueba Estadística: Rho de Spearman

Tabla 13: Pruebas rho de Spearman

		Actividad Física	Componente Salud Física
Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	0,426
	Sig. (bilateral)	.	0,013
	N	80	80
Componente Salud Física	Coefficiente de correlación	0,426	1,000
	Sig. (bilateral)	0,013	.
	N	80	80

Fuente: Elaboración Propia

Decisión y conclusión:

Dado que el nivel de significancia de la prueba rho de Spearman es $p = 0,013 < 0,05$, se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación entre la Actividad Física y el componente Salud Física de la Calidad de Vida en trabajadores administrativos Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima

2020. La relación entre la Actividad Física y el componente Salud Física de la Calidad de Vida es directa y moderada.

4.1.2.3 Hipótesis específica H2: Existe relación entre la Actividad Física y el componente Salud Mental de la Calidad de Vida en trabajadores administrativos Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Ho: No existe relación entre la Actividad Física y el componente Salud Mental de la Calidad de Vida en trabajadores administrativos Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Ha: Si existe relación entre la Actividad Física y el componente Salud Mental de la Calidad de Vida en trabajadores administrativos Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

Nivel de Significación: $\alpha = 5\% \approx 0,05$

Prueba Estadística: Rho de Spearman

Tabla 14: Pruebas rho de Spearman

		Actividad Física	Componente Salud Mental
Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	0,687
	Sig. (bilateral)	.	0,006
	N	80	80
Componente Salud Mental	Coefficiente de correlación	0,687	1,000
	Sig. (bilateral)	0,006	.
	N	80	80

Fuente: Elaboración Propia

Decisión y conclusión:

Dado que el nivel de significancia de la prueba rho de Spearman es $p = 0,006 < 0,05$, se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación entre la Actividad Física y el componente Salud Mental de la Calidad de Vida en trabajadores administrativos Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020. La relación entre la Actividad Física y el componente Salud Mental de la Calidad de Vida es directa y alta.

4.1.3 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida en trabajadores administrativo Post pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener, puesto que bajo este entorno en el cual desarrollan sus actividades laborales podrían presentar alteraciones importantes en la actividad física y su calidad de vida.

Los resultados obtenidos muestran que existe relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida en trabajadores administrativo Post pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener, la cual fue establecida mediante la prueba Rho de Spearman y se obtuvo una $p < 0,05$; asimismo, la relación es alta ($\rho = 0,559$) y directa, resultados que concuerdan con los de Vásquez, (2018); que estableció relación entre el ejercicio físico y la salud en funcionarios administrativos.

En la evaluación del nivel de actividad física de los trabajadores administrativos, se encontró una puntuación media de $1389,38 \pm 1024,54$ MET, lo cual indica que los trabajadores administrativos presentaron una actividad física moderada; también se encontró que el 46,3% de la muestra presentó actividad física baja; el 31,2% presentó actividad física moderada y el 22% presentó actividad física vigorosa, resultados similares a los Nieto, et al., (2017) los cuales indican que el 34,6% de la muestra de estudio presentó actividad física baja; el 34,6% presentó actividad física moderada y el 30,8% presentó actividad física vigorosa y con los hallazgos de Lizka de León y García. (2018) donde el 37,2% de la muestra es sedentaria y el 51,3% es activa (actividad

moderada y vigorosa) pero difieren con el de Brizuela (2016) cuyo estudio encontró que el 56,0% de la muestra presentó un nivel bajo de actividad física.

Con relación a la calidad de vida de los trabajadores administrativos de la universidad Norbert Wiener, se obtuvo una puntuación media total de $71,05 \pm 18,82$ lo cual indica que la calidad de vida de los trabajadores administrativos es buena; asimismo se encontró que el 28,7% presentó una calidad de vida mala y el 71,3% presentó una calidad de vida buena, los cuales difieren con los encontrados por Vásquez, (2018) donde ninguno presentó mala calidad de vida, el 5,3% presentó regular calidad de vida, el 42,8% buena calidad de vida, el 41,7% muy buena calidad de vida y el 10,2% excelente calidad de vida; y también difieren de los hallazgos encontrados por Martínez y Calvo. (2014) que en su estudio encontraron que el 80,8% de los trabajadores administrativos de un servicio de salud, presentaron una calidad de vida excelente, buena o muy buena.

Respecto a la relación entre el nivel de actividad física y el componente salud física de la calidad de vida en los trabajadores administrativos de la universidad Norbert Wiener, se encontró que hay relación ($p < 0,05$) moderada y directa ($\rho = 0,426$).

Respecto a la relación entre el nivel de actividad física y el componente salud mental de la calidad de vida en los trabajadores administrativos de la universidad Norbert Wiener, se encontró que hay relación ($p < 0,05$) alta y directa ($\rho = 0,687$).

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- De acuerdo a las evidencias obtenidas sobre las variables del presente estudio, podemos concluir que existe relación moderada y directa, entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en los trabajadores administrativo Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020, es decir que si el nivel de actividad física aumenta la calidad de vida aumenta.
- Se concluye, que el nivel de actividad física de los trabajadores administrativo Post pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener 2020, es moderado.
- Se concluye, que la calidad de vida de los trabajadores administrativo Post pandemia COVID-19 de la Universidad Norbert Wiener 2020, es buena.
- Según los hallazgos encontrados podemos concluir que existe relación entre la Actividad Física y el componente Salud Física de la Calidad de Vida en los trabajadores administrativos Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

- Se concluye, de acuerdo a los hallazgos encontrados, que existe relación entre la Actividad Física y el componente Salud Mental de la Calidad de Vida en los trabajadores administrativos Post pandemia COVID-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.

5.2 RECOMENDACIONES

- Realizar otras investigaciones que amplíen y profundicen respecto a la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida trabajadores administrativo Post pandemia COVID-19, en las diferentes universidades de Lima; esos aportes ayudarán a conocer con mayor profundidad el nivel de actividad de actividad física y su calidad de vida en dicha población.
- Se recomienda evaluar y fomentar la mejora de la actividad física y la calidad de vida del personal administrativo de la Universidad Norbert Wiener, a fin de prevenir y/o evitar que el bajo (o sedentario) nivel de actividad física y la mala calidad de vida, conlleven a que los administrativos tengan un bajo desempeño laboral.
- Se recomienda a los directivos del área de recursos humanos de la Universidad Norbert Wiener, propiciar talleres con la finalidad de mejorar el nivel de actividad física y mejorar la calidad de vida en el personal administrativo.

REFERENCIAS

1. Santillán M, Eulalia T. Sobre las asociaciones entre la actividad física y la adiposidad corporal del personal académico y administrativo de una universidad ecuatoriana. Revista Cubana de Alimentación Nutricional. 2020, 30(1): 115-130. disponible en: file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/marco%20teorico.pdf.
2. Castro R, Fanning M, Monsalve N. et al. Importancia de la actividad física en el bienestar de la persona adulta. Revista Científica Ser, Saber y Hace de Enfermería ,2019 II. disponible en: file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/1%20sombreado.pdf.
3. Garcia M, Gonzales B, Aldrete M. et al. Relación entre la calidad de vida en el trabajo y síntomas de estrés en el personal administrativo universitario. Ciencias & Trabajo. 2014, (50):97-102. Disponible en: file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/aaaaaaa%203%20sombreado.pdf
4. Figueroa de la Barra J. Actividad Física, Salud y Calidad de vida. Tesis Titular. Universidad Académica de Humanismo Cristiano ,2013. disponible en : file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/4%20sombreado.pdf
5. Bermuy Moreno G. Calidad de vida relacionada a la salud y factores de riesgo psicosociales en una trabajadora de una empresa constructora. tesis doctoral. Universidad Cayetano Herida ,2016. disponible en:

- file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/5%20sombreado.pdf
6. Robles A, Rubio Jurado B. De la Rosa E.et al. Generalidades y Conceptos De Calidad de Vida en Relación con los cuidados de Salud. Medigraphic,2016,11(3):120-125. disponible en: file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/7%20sombreado.pdf
 7. Alvares G, Guadalupe M, Morales H. et al. El sedentarismo y la Actividad Física en Trabajadores Administrativos del Sector Publico. Revista Ciencia UNEMI .2016,9(21):116-124. disponible en: file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/a.pdf
 8. Huamán Flores N. Práctica de la Actividad Física en los Trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa –Melgar –Puno. Tesis Titular. Universidad Nacional del Altiplano ,2018. disponible en: file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/aa.pdf
 9. Brizuela Guadamuz P. Calidad de Vida y Nivel de Actividad Física en Trabajadores que asisten al Servicio de Salud del Poder Judicial Con Factores de Riesgo Asociados al Síndrome Metabolico.Tesis Magistral. Universidad Nacional Sistema de estudio Posgrado ,2016. disponible en: file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/aaa.pdf
 10. Liska de León C, García E. Características Antropométricas, Nivel de Actividad Física y Estilo de Vida Saludable en el Personal Docente, Administrativo y de Servicio de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de san Carlos Guatemala.

Revista Científica. 2018,28 (1) 2070-824 disponible en:
file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/aaaa.pdf

11. Perez Vásquez J. La Actividad Física en la Salud del Personal que Labora en la Dirección General de Servicio de Rentas Internas en el Primer Trimestre del Año 2017. Tesis Titular. Universidad Central de Ecuador, 2018. disponible en:
file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/aaaaa.pdf
12. Nieto Borja J, Angulo Tenorio J, Jarava Miranda D. Niveles de Actividad Física en el Personal Administrativo de Área de Desarrollo e Investigación de la Sede Principal Uniminuto. Tesis Titular. Corporación Universitaria Minuto de Dios, 2017. disponible en: file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/aaaaaa.pdf
13. Chavarría Ganza M. Actividad Física, Comportamiento Sedentarios y Composición Corporal del Personal Administrativo de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana. Tesis Titular. Pontificia Universidad Javeriana, 2018. disponible en:
file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/2%20sombreado.pdf
14. Fuentes M, Zúñiga F, Javier. F et al. Actividad Física Laboral y Composición en Mujeres Adultas. Nutrición Hospitalaria. 2013,28(3):1060-1064 disponible:
file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/12original03.pdf
15. Juárez O, Cañedo R, Barragán M. Medición de la calidad de Vida Mediante Índices Sistemáticos en Localidades del Municipio de Acapulco, Guerrero, México, Población y Salud en Mesoamerica. 2017,14(2):1659-0201. disponible en:

file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/1659-0201-
psm-14-02-00040.pdf

16. Daza Moreno A, Garzón Chisgatee Í, Veles Céspedes K. Calidad de vida en Salud del Personal Asistencial de la Clínica Universitaria Cooperativa de Colombia. Tesis Doctoral. Universidad Cooperativa de Colombia, 2017.disponible en:
file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/2017_calidad_ vida_salud.%20(1).pdf
17. Alves D, Cirera Y, Carlos A. Vida con Calidad de Vida en el Trabajo.Invenio.2013,16(30):145-163. disponible en
file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/87726343010.p df
18. Ramírez R. Actividad Física y Calidad de Vida Relacionada con la Salud.Rev. Andal Med Deporte .2010;3(3):110-120.disponible en:
file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/323327663006. pdf
19. Seron P, Muñoz S, Llanos F. Nivel de Actividad Física Mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física. Rev. Med Chile.2010;138:1232-1239. disponible en:
file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/art%2004.pdf
20. Ponce N, Quispe L, Alfaro P.et al. Creencias y Practicas de Actividad Física y Estilos de Vida Saludable en el Personal Administrativo de una Universidad de Lima, Perú. Rev. Hered Rehab.2016;1:46-48.disponible en :
file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/ayuda%20para %20marco%20teorico.pdf

21. Martínez S.E. CalboLluch Africa. Calidad de vida Percibida y su Relación con la Práctica de la Actividad Física en el Ámbito Laboral. Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación. 2014;25:53-57. disponible en: <file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/Dialnet-CalidadDeVidaPercibidaYSuRelacionConLaPracticaDeAc-4554731.pdf>
22. Jiménez Taborda J, Obregón Lemus M, Tamayo Chavena G. Medición de la Actividad Física por Medio del Ipaq Corta Versión Colombia de los Estudiantes del Primer Semestre de la Universidad Buenaventura, Tesis Titular. Universidad San Buenaventura Colombia; 2019. disponible en : file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/Medicion_Actividad_Fisica_Jimenez_2019.pdf
23. García Calvache C. Relación entre Calidad de Vida y Satisfacción Laboral en los Empleados de la Empresa Seguros Alianza S.A. en Quito. Tesis Doctoral. Universidad Internacional SEK; 2015. disponible en: <file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/TESIS%20RELACION%20ENTRE%20LA%20CALIDAD%20DE%20VIDA%20Y%20SATISFACCION%20LABORAL.pdf>
24. Cruz Trujillo O. Calidad de Vida en el Trabajo y el Estrés de los Trabajadores de la Municipalidad Provincial de Huaura; 2017. Tesis Titular. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2018. disponible en: <file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/TFCE-04-10.pdf>
25. Sanabria H, Tarqui C, Portugal W. et al. Nivel de Actividad Física en los Trabajadores de una Dirección Regional de Salud de Lima; Perú. Rev. Salud Pública. 2014;16(1):53-

62.disponible:

file:///E:/ARTICULOS%20EN%20RELACION%20ALAM%20TESIS/v16n1a05.pdf

26. Escalante Y. Actividad Física, Ejercicios Físico y Condición Física en el Ámbito de la Salud Pública .Rev.Esp.Salud Pública.2011;84:325-328.disponible en: file:///E:/archivo%2025%20de%20octubre/01_editorial.pdf
27. Mendoza N.Murillo López L. Rangel L. Niveles de Actividad Física en Docentes y Administrativos de Diferentes Centros Educativos en Latinoamericana. Universidad Santos Tomas, Bucaramanga Colombia .2020.disponible en: file:///E:/archivo%2025%20de%20octubre/2020MendozaNicolas.pdf
28. Zhang A,Vivanco M,Zapata F.et al. Actividad Fisica Global de Pacientes con Factores de Riesgo Cardiovasculares Aplicando el International Physical Activity Questionnaire.Rev. Med Heered 22(3);2011:115.disponible en : file:///E:/archivo%2025%20de%20octubre/v22n3ao4.pdf

ANEXOS

Anexo N° 1: Matriz de consistencia

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, LIMA 2020.

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre la actividad física y calidad de vida en trabajadores administrativos post pandemia covid-19, universidad Norbert Wiener, Lima 2020?</p> <p>Problemas específicos 1.-¿Cuál es la actividad física en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020? 2.- ¿Cuál es la calidad de vida en trabajadores</p>	<p>Objetivo general Determinar la Actividad física y su relación con la calidad de vida en trabajadores administrativos post pandemia covid-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020</p> <p>Objetivos específicos 1.-Identificar cuál es la actividad física en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020 2.- Identificar cuál es la calidad de vida en trabajadores administrativos post pandemia</p>	<p>Hipótesis general Hi=Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en trabajadores administrativo post pandemia covid-19, universidad Norbert Wiener, lima 2020. Ho= No existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en trabajadores administrativo post pandemia covid-19, universidad Norbert Wiener, lima 2020</p>	<p>actividad física Dimensiones 1.- Actividad física vigorosa 2.-Actividad física Moderado 3.- Actividad física vigorosa</p> <p>Calidad de vida Dimensiones 1.- Función física</p>	<p>Tipo de investigación Aplicada</p> <p>Método y diseño de investigación Método: hipotético deductivo</p> <p>Diseño No experimental-transversal</p> <p>Población y muestra</p>

<p>administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020?</p> <p>3.-¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión física en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, universidad Norbert Wiener, Lima 2020?</p> <p>4.-¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión mental en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, universidad Norbert Wiener, Lima 2020?</p>	<p>Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020</p> <p>3.-Identificar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión física en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020</p> <p>4.-Identificar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en su dimensión mental en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>Hi=Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020</p> <p>Ho=no existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en trabajadores administrativos durante la pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.</p> <p>Hi= Existe relación entre la actividad física y la dimensión física de la calidad de vida en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.</p>	<p>2.-Función social</p> <p>3.-Rol físico</p> <p>4.-Rol emocional</p> <p>5.- Salud mental</p> <p>6.- Vitalidad</p> <p>7.- Dolor corporal</p> <p>8.- Salud general</p>	<p>Estará conformada por 140 trabajadores administrativos de la universidad Norbert Wiener</p> <p>Muestra</p> <p>Estará conformada por 103 trabajadores administrativos de la universidad Wiener</p>
--	---	---	---	---

		<p>H₀= No existe relación entre la actividad física y la dimensión física de la calidad de vida en trabajadores administrativos durante la pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.</p> <p>H₁=Existe relación entre la actividad física y la dimensión mental de la calidad de vida en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020.</p> <p>H₀=no existe relación entre la actividad física y la dimensión mental de la calidad de vida en trabajadores administrativos post pandemia Covid- 19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020</p>		
--	--	---	--	--

Anexo N°2: Instrumentos

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántas horas por día	
No sabe/no está seguro	
7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

VALOR DEL TEST:

1. Caminatas: $3'3 \text{ MET}^* \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ (Ej. $3'3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$)
 2. Actividad Física Moderada: $4 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
 3. Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
- Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa

RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD

NIVEL ALTO

NIVEL MODERADO

NIVEL BAJO O INACTIVO

CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA (SF12)

Por favor, conteste cada pregunta marcando una casilla, sino está seguro de cómo responder a una pregunta por favor, conteste lo que le parezca más cierto

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

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>				
Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala

Las siguientes preguntas se refieren a actividades o cosas que usted podría hacer en un día normal. Su salud actual, ¿le limita para hacer esas actividades o cosas? Si es así, ¿cuánto?

	1	2	3
	Sí, me limita mucho	Sí, me limita un poco	No, no me limita nada
2. Esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de 1 hora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Subir varios pisos por la escalera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?

	1	2
	Sí	No
4. ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?

	1	2			
	Sí	No			
6. ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, por algún problema emocional?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
7. ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, por algún problema emocional?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
8. Durante las 4 últimas semanas, ¿hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?					
	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>				
	Nada	Un poco	Regular	Bastante	Mucho

Las preguntas que siguen se refieren a cómo se ha sentido y cómo 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. Durante las **4 últimas semanas** ¿cuánto tiempo...

	1 Siempre	2 Casi siempre	3 Muchas veces	4 Algunas veces	5 Sólo alguna vez	6 Nunca
9. ...se sintió calmado y tranquilo?	<input type="checkbox"/>					
10. ...tuvo mucha energía?	<input type="checkbox"/>					
11. ...se sintió desanimado y triste?	<input type="checkbox"/>					

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

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>				
Siempre	Casi	Algunas siempre	Sólo veces	Nunca alguna vez

Anexo N°3: Aprobación del Comité de Ética

Lima, 20 de enero de 2021

Investigador(a):
Palomino Rojas Deysi Maribel
Exp. N° 242-2020

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: "Actividad física y su relación con la calidad de vida en trabajadores administrativo durante la pandemia covid-19, universidad Norbert Wiener, lima 2020" V01, el cual tiene como investigador principal a Palomino Rojas Deysi Maribel.

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

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO: “Actividad física y su relación con la calidad de vida en trabajadores administrativo durante la pandemia covid-19, universidad Norbert Wiener, lima 2020”

Investigador principal: Bachiller Palomino Rojas Deysi Maribel

Estimado Sr (a):

Usted es convidado a ser parte de este proceso de exploración. la determinación de este manual es expresarle la máxima seriedad del caso para apoyar en su decisión de participar en la investigación.

Propósito

Como profesional en el área de Terapia Física y Rehabilitación, surge la preocupación sobre los trabajadores administrativos en cuanto a la investigación antes mencionada así mismo conlleva a ser un factor de riesgo para la salud y bienestar y es sumamente importante saber la relación de actividad física y calidad de vida. Para ello el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). para medir el nivel de actividad física; y el cuestionario (Sf12). para medir la calidad de vida.

Participante: los participantes serán todos los trabajadores administrativos de la universidad Norbert Wiener

Participación voluntaria

Su colaboración es fundamental es por ello que usted debe responder el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el cuestionario Sf12, El rango establecido para el llenado de las preguntas es un aproximado es de 10 - 15 minutos y será realizada por una sola vez.

Beneficios de la participación

Será necesario informarle que su colaboración en esta encuesta contribuirá a aumentar los conocimientos en las áreas salud y sobre todo de la misma profesión, por tal motivo queda

detallado que usted es principal motivo de estudio. queda mencionar que todo lo recolectado cooperara a mejorar protocolos bien definidos.

Riesgos y costos del estudio

Esta aplicación no simboliza algún ningún peligro por lo tanto ha de saber que no tendrá ni un costo adicional para su persona.

Confidencialidad de la información

También deberá saber que una vez recolectado las respuestas quedara totalmente en secreto de claves que le ayudaran a tener todo bajo confidencialidad mediante el uso de códigos generados para que usted no pierda su privacidad.

Requisitos de Participación

Al aceptar la participación deberá firmar este documento llamado consentimiento, con lo cual autoriza y acepta la participación en el estudio voluntariamente.

Renuncia

Queda precisar que su deseo que apoyarnos es participación es sin presión alguna por cualquier circunstancia ya no dese ser participe, puede retirarse con toda libertad sin algún gasto, pago o consecuencia negativa por hacerlo

Consultas posteriores

En el caso de tener alguna pregunta o comentario acerca de su participación en este estudio, por favor póngase en contacto con mi persona Palomino Rojas Deysi Maribel al número 988746745 o al correo garita25_3e@hotmail.com dechipaloroja@gmail.com

Contacto con el comité de ética:

Declaración de consentimiento

Manifiesto con total sinceridad haber sido comentado e informado detalladamente sobre el estudio, me brindaron el acceso de responder preguntas de una manera responsable, no he recibido coacción menos influenciado indebidamente a participar voluntariamente En merito a ello proporciono la información siguiente

Documento Nacional de Identidad -----

Correo electrónico personal o institucional-----

Anexo N°5: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



Universidad
Norbert Wiener

Lima, 31 de mayo de 2021

CARTA N° 0217-2021/DFCS/UPNW

Doctor:

Juan Carlos Berites Azabache

Director de la EAP de Tecnología Médica

Universidad Privada Norbert Wiener

Presente.-

De mi mayor consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a Usted para saludarlo en nombre propio y de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, a quien represento en calidad de Decano.

Sirva la presente para otorgarle la autorización y aprobación a la del siguiente Proyecto de Tesis a realizarse en vuestra EAP:

N°	Autor(es)	Título de proyecto	Según solicitud N°
1	Deysi Maribel Palomino Rojas Cód: 2012100539	<i>"Actividad Física y su relación con la calidad de vida en trabajadores administrativos durante la pandemia covid-19, Universidad Norbert Wiener, Lima 2020"</i>	Exp. N° 242-2020

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para brindarle las seguridades de mi consideración más distinguida.

Atentamente,


Enrique Lugo Soria
Decano
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

Anexo N°6: Informe del asesor del Turnitin