



Facultad de **Universidad** **Ciencias de la**
Norbert Wiener
Salud

**Escuela Académico Profesional de Tecnología
Médica en Terapia Física y Rehabilitación**

El nivel de actividad física y su relación con la
calidad de vida en cadetes de una escuela de
oficiales, Lima - Perú 2022

**Trabajo académico para optar el título de
especialista en Fisioterapia Cardiorespiratoria**

Presentado por:

Padilla Huamantínco, Wendy Irene

Código ORCID: 0000-0002-0290-9467

Asesora: Mg. Diaz Mau, Aimée Yajaira

Código ORCID: 0000-0002-5283-0060

Línea de investigación:

Salud, Enfermedad y Ambiente: Estilo de Vida Saludable

Lima – Perú

2022

Índice

1. EL PROBLEMA.....	4
1.1. Planteamiento del problema.....	4
1.2 Formulación del problema	6
1.2.1. Problema general.....	6
1.2.2. Problemas específicos	6
1.3 Objetivos de la investigación	7
1.3.1 Objetivo general.....	7
1.3.2 Objetivo específico.....	7
1.3 Justificación de la investigación.....	8
1.3.1 Justificación teórica.....	8
1.4.2 Justificación metodológica.....	8
1.4.3 Justificación practica.....	9
1.5 Limitación de la investigación	9
1.5.1 Temporal	9
1.5.2 Espacial	9
1.5.3 Recursos	10
2. MARCO TEÓRICO.....	10
2.1 Antecedentes de la investigación	10
2.1.1 Antecedentes internacionales.....	10
2.1.2 Antecedentes nacionales	13
2.2 Bases teóricas	16
2.3 Formulación de hipótesis	20
2.3.1 Hipótesis general.....	20
2.3.2 Hipótesis específicas	21
3. METODOLOGÍA	21
3.1. Método de investigación.	21
3.2. Enfoque investigativo.....	21
3.3. Tipo de investigación.	21
3.4. Nivel o alcance de la investigación.....	22

3.5. Diseño de la investigación.	22
3.6. Población, muestra y muestreo	22
3.7. Variables y operacionalización	24
3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	27
3.8.1. Técnica	27
3.8.2. Descripción	27
3.8.3. Validación	29
3.8.4. Confiabilidad.....	30
3.9. Procesamiento y análisis de datos	30
3.10. Aspectos éticos.....	31
ANEXOS	34
Anexo 1: Matriz de Consistencia	34
Anexo 2. Esquema de presupuestos	32
Anexo 3. Cronograma de actividades	33
Anexo 4: Instrumentos	34
Anexo 5. Validación por juicio de expertos para Cuestionario de Calidad de Vida (SF-12)	39
BIBLIOGRAFIA	42

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La actividad física es descrita por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una definición integral de salud; que incentiva a un sujeto a obtener un buen estado físico, social y mental (1).

Su práctica adecuada genera diversos resultados importantes para la salud, las cuales incluyen las reducciones de enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, que junto con las enfermedades respiratorias crónicas representan más del 60% de todas las muertes a nivel mundial (2). Asimismo, está relacionada con importantes mejoras en la función cognitiva, la depresión, entre otros más. Es por ello, que la importancia de la indicación y aplicación del ejercicio físico como técnica de prevención puede generar cambios significativos en las personas, sobre todo en las poblaciones adultas jóvenes. Por esta razón, fomentar la actividad física es de suma importancia ya que el 31,1% de la población adulta a nivel mundial es físicamente inactiva (3).

Algunas investigaciones a nivel mundial demuestran que los países como Australia, Canadá, Nueva Zelanda y Estados Unidos demuestran mayor volumen de actividad física (4). En los Estados Unidos solo el 21% de los adultos cumplen con las pautas de actividad física al menos 150 minutos a la semana, y el 30% de los estudiantes de secundaria realizan al menos 60 minutos de actividad física cada día (5). De forma semejante, en Alemania, se encontró que un 28.5% de estudiantes de la carrera de enfermería realizaban ejercicio físico solo una vez a la semana (6). Por otro lado, en

Latinoamérica se observa una situación diferente. La literatura demuestra que la prevalencia de inactividad física es la más alta a nivel mundial y ocupa el quinto lugar como factor de riesgo de mortalidad (7). Los niveles más altos se registraron en países como Venezuela, Costa Rica y Chile (7).

En el Perú, se desarrolló un estudio en 259 alumnos de medicina de la Universidad de San Marcos, se demostró que un 55.2% de la población presentaba niveles bajos de actividad física (8). Es por ello, que realizar actividad física de manera consecutiva y con una correcta dosificación podría ayudar directamente a la salud de las personas, manteniendo y mejorando los procesos fisiológicos necesarios para un buen funcionamiento del organismo, obteniendo un mejor desenvolvimiento en las actividades de la vida diaria (AVD) y por lo tanto una mejor calidad de vida.

La calidad de vida se describe como “una construcción compleja y multidimensional, que involucra condiciones objetivas y percepción subjetiva en la que vive una persona (9). En los últimos años se ha evidenciado diversos estudios sobre la relación entre la actividad física y como este repercute en la calidad de vida de los estudiantes. La valoración de la calidad de vida es un punto importante de estudio ya que el grado de satisfacción está relacionado con logros obtenidos, además de prevenir cuáles podrían ser los problemas de salud que pueden desarrollar este tipo de población a mediano y largo plazo.

En una investigación realizada en estudiantes universitarios en países de Europa se encontró estadísticamente, relación significativa entre la frecuencia de ejercicio físico y el bienestar (10). Por el contrario, en Latinoamérica se observó que muchos de los estudiantes de diversas universidades presentaban una deficiencia en sentirse bien

físicamente y tener hábitos saludables en su alimentación, sueño y descanso, también presentaban un alto porcentaje de inactividad física. Muchos de los ellos no tenían hábitos de vida saludable ya que dedican la mayor parte de su tiempo a las actividades académicas (11,12). Así pues, si nos referimos a la población militar, la cual en su día a día realizan un desgaste físico y mental como parte de su labor operacional y como estudiantes, al no tener una evaluación y seguimiento adecuado hará que se vea afectada su estado de salud física involucrando la percepción subjetiva de su calidad de vida. Por esta razón, mantener una condición adecuada del gasto energético en las diferentes actividades, logrará una mejor respuesta cardiovascular y minimizará los factores de riesgo, por eso es importante que los estudiantes de la escuela de oficiales sean evaluados constantemente, para que de este modo se realicen programas de entrenamiento y monitoreo de su salud adaptado a su condición.

Por lo señalado en párrafos anteriores considero fundamental realizar la investigación titulada: “El nivel de actividad física y su relación con la calidad de vida en cadetes de una Escuela de Oficiales en Lima, Perú 2022.”

1.2 Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre el nivel de la actividad física y la calidad de vida en cadetes de una Escuela de Oficiales en Lima, Perú 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de actividad física en cadetes de una Escuela de Oficiales en Lima, Perú 2022?

- ¿Cuál es la calidad de vida en cadetes de una Escuela de Oficiales en Lima, Perú 2022?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión salud física de la calidad vida en cadetes de una Escuela de Oficiales en Lima, Perú 2022?
- ¿Cuál es relación entre el nivel de actividad física y la dimensión mental de la calidad vida en cadetes de una Escuela de Oficiales en Lima, Perú 2022?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

- Determinar la relación entre el nivel de la actividad física y la calidad de vida en cadetes de una Escuela de Oficiales en Lima, Perú.

1.3.2 Objetivo específico

- Identificar el nivel de actividad física en cadetes de una Escuela de Oficiales en Lima, Perú.
- Identificar cual es la calidad de vida en cadetes de una Escuela de Oficiales en Lima, Perú.
- Identificar la relación entre el nivel de la actividad física y la dimensión física de la calidad de vida en cadetes de una Escuela de Oficiales en Lima, Perú.

- Identificar la relación entre el nivel de la actividad física y la dimensión mental de la calidad de vida en cadetes de una Escuela de Oficiales en Lima, Perú.

1.3 Justificación de la investigación

1.3.1 Justificación teórica

El presente estudio buscará demostrar la relación entre las variables actividad física y calidad de vida en cadetes de una Escuela de Oficiales en Lima, Perú; ya que la misión de los servicios militares requiere que los miembros del servicio gocen de buena salud, encontrándose físicamente aptos para realizar tareas militares de suma exigencia. Es por ello, que la importancia de la indicación del ejercicio físico como técnica de prevención radica en que puede disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles como lo son las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, cáncer y trastornos en la salud mental como la demencia y depresión.

1.4.2 Justificación metodológica

Este estudio se justificará de forma metodológica, ya que tendrá relevancia en base a la relación de ambos instrumentos de investigación: El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Cuestionario de Calidad de Vida (SF-12). Ambas herramientas de investigación nos permitirán conocer la relación estadística entre ambas variables.

1.4.3 Justificación practica

En la justificación práctica, este trabajo dará a conocer la relación entre las variables de estudio; sus resultados dejarán aportes científicos para el desarrollo de nuevas investigaciones y permitirán realizar un mejor seguimiento de esta población. Además, con la información obtenida se podrán desarrollar y aplicar programas preventivos que permitirá al especialista en fisioterapia cardiopulmonar reconocer y prevenir afectaciones en la salud que serán de gran ayuda para los estudiantes, por lo tanto, las instituciones militares, tomarán las medidas necesarias a través de programas de ejercicio, evaluaciones constantes, etc. De esta manera, se buscará lograr el óptimo desenvolvimiento del personal militar a largo plazo.

1.5 Limitación de la investigación

1.5.1 Temporal

La limitación temporal nos permitirá determinar el periodo en el que se realizará la investigación con el objetivo de tener en cuenta algunas características de la población (13). El presente estudio tendrá una duración de cuatro meses. La recolección de datos y su estudio como tal se darán en los meses de enero, febrero, marzo y abril del año 2022.

1.5.2 Espacial

La limitación espacial hace referencia al espacio geográfico donde se realizará el proyecto de investigación, sea una ciudad, país, región, entre otros (13). El presente estudio se realizará en cadetes de una Escuela

de Oficiales en Lima, Perú, población accesible; por lo que no habrá inconvenientes en realizar la aplicación de los instrumentos de medición.

1.5.3 Recursos

La limitación de recursos refiere a los medios financieros con los que se cuenta para el desarrollo del proyecto de investigación (13). Los cadetes nos proporcionarán los resultados del presente estudio a través de las encuestas de Actividad Física (IPAQ) y Calidad de Vida (SF-12) que se darán de manera virtual, contando con los recursos económicos y administrativos.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Angin, et al (2018). Esta investigación tuvo como objetivo: “Evaluar el nivel de actividad física y el éxito académico de todos los estudiantes del Departamento de Fisioterapia y Rehabilitación.” Se realizó un estudio correlacional en estudiantes de primera, segunda, tercera y cuarta clase del departamento de fisioterapia y rehabilitación (N = 436) por la Universidad del Mediterráneo. Se empleó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para valorar el nivel de actividad física de los estudiantes y el nivel del éxito académico se adquirió por el promedio de calificaciones (GPA). Entre los resultados se encontró una relación entre el nivel de actividad física y el nivel de éxito académico ($p > 0,05$). El total de la población presentaba 20.9 % de nivel bajo de actividad física, 51.1% nivel moderado y 28.4% nivel alto. Por otro lado, no se encontró

ninguna relación entre el total de puntaje de IPAQ y GPA de los participantes ($p = 0,458$). Se concluyó que las clases universitarias, que son más difíciles que la vida educativa anterior, podrían conducir a un cambio en el nivel de actividad física de los estudiantes (14).

Jimena-Jácome, et al (2020). El estudio tuvo como objetivo: “Identificar el nivel de actividad física y estilo de vida en estudiantes de residencia médica de una universidad pública”. Este estudio fue de tipo transversal aplicado en 39 alumnos de residencia médica, se empleó dos herramientas: El cuestionario IPAQ, para medir el nivel de actividad física y el test Fantástico para medir su estilo de vida. En los resultados se evidencio que el 48 % de los individuos presentaba un nivel bajo de actividad física y 46 % presentaba un estilo de vida adecuado. De acuerdo con el sexo, las mujeres tenían un nivel alto de actividad física (15.4%) y los varones presentaban un mayor nivel de actividad física baja (30.8%). Se concluyó que existía asociación entre el nivel de estilo de vida y el riesgo cardiovascular, siendo estos resultados útiles para futuros estudios de intervención que permitan mejorar el estilo de vida y con ello disminuir el riesgo cardiovascular. Por otro lado, se recomendó incorporar en los programas académicos, la formación en áreas relacionadas al estilo de vida activo y brindar espacios aptos para su práctica (15).

Petreanu y Gheorghe, et al (2020). Este estudio tuvo como objetivo: “Observar el nivel de actividad física total en una semana, en jóvenes en la academia médica, en tres categorías de intensidad: vigorosa, moderada y baja”. Este estudio se aplicó en 200

alumnos de la UMF Carol Dávila. Para determinar este nivel de actividad física se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Se encontró que los estudiantes en total presentaban un nivel alto de 38.5 %, nivel medio de 52.5% y nivel bajo de 9% de actividad física. Según la categoría sexo, los hombres presentaban mayor nivel alto de actividad física que las mujeres (51%) y de acuerdo a la facultad, la carrera de Medicina General eran los más activos (41.79%). Se concluyó que en el contexto de actividades profesionales sean cada vez más intensas y tensas, se debe aumentar la importancia de la educación física como un medio para mejorar el régimen de vida, dirigido a encontrar soluciones para mejorar la cantidad y calidad de las actividades físicas diarias en los alumnos (16).

Ogunsanya, et al (2018). Este estudio tuvo como objetivo: “Determinar la asociación entre calidad de vida y el estrés aculturativo, el estrés percibido y el uso de mecanismos de afrontamiento en estudiantes internacionales graduados”. Fue un estudio transversal aplicado en 355 participantes de la Universidad de Austin, Texas. Para medir la variable calidad de vida se utilizó el formulario corto de 12 elementos (SF-12) y el estrés aculturativo se evaluó mediante la Escala de estrés aculturativo para estudiantes internacionales [ASSIS]. Se obtuvo que las correlaciones de Pearson entre el componente mental y el componente físico y el componente físico junto a otras variables del estudio revelaron que existían relaciones significativas entre el componente físico y edad ($r = 0,23$) y horas de ejercicio ($r = 0,22$). También se halló una relación significativa entre el componente mental y el componente físico ($r = -0,50$), estrés percibido ($r = -0,44$) y estrés aculturativo ($r = -0,27$). Se concluyó que el estudio apoya la hipótesis de que los

estudiantes internacionales en el Estados Unidos experimentan estrés tanto percibido como aculturativo que impacta significativamente su calidad de vida (17).

Palomino-Devia, et al (2018). Este estudio tuvo como objetivo: “Determinar los niveles de actividad física y sedentarismo, la calidad de vida relacionada con la salud, el autoconcepto físico y el índice de masa corporal en estudiantes colombianos de secundaria y preparatoria”. Estudio correlacional de tipo descriptivo en una población de 1.253 estudiantes entre 10 y 20 años. Para las mediciones se utilizaron los siguientes instrumentos: El Cuestionario Internacional de Actividad Física, Cuestionario de Calidad de Vida (SF-12) y el Cuestionario de Autoconcepto Físico. En el análisis estadístico se encontró diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en la salud general, el rol emocional, la salud mental y la vitalidad ($p > 0,05$). De acuerdo con las correlaciones existentes entre la calidad de vida relacionada con la salud, los niveles de actividad física, el sedentarismo y el IMC, se encontró correlaciones entre la dimensión de función social y el tiempo total de actividad física por semana y la actividad física total por semana ($p < 0,05$). Se concluyó que existía relación entre el índice de masa corporal y el autoconcepto de condición física y competencia, así como el índice de masa corporal y salud general, función física, salud mental y vitalidad (18).

2.1.2 Antecedentes nacionales

Acuña, et al (2018). Tuvieron como objetivo en su estudio: “Determinar la frecuencia de exceso de peso y el nivel de actividad física en los estudiantes de

enfermería”. Se realizó un estudio transversal en donde participaron 174 alumnos de la carrera de enfermería de una universidad privada del Norte de Lima. Utilizaron el índice de masa corporal para hallar el exceso de peso y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para la actividad física. Del total de la población se obtuvo que 83,9% fueron mujeres, el 25,9% resultaron con actividad física baja, el 31% moderada y el 43,1% alta. Asimismo, en los resultados se evidenció que no existían diferencias significativas entre el nivel de actividad física y grado académico. Se concluyó que más de la tercera parte de la población tenía un incremento mayor de peso, el nivel de actividad física era bajo principalmente en las mujeres y que más de la mitad de la población presentó insuficiente actividad física (19).

Mamani, et al (2017). El estudio tuvo como objetivo: “Determinar la prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de los peruanos”. Fue un estudio transversal con una población que iba entre los 15 a 69 años. Para medir el nivel de actividad física se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Se demostró que un 75,8% de los participantes realizaban baja actividad física, 21,3% moderada y 2,9% alta. Se demostró que la posibilidad de riesgo de actividad física baja se reducía en 50% en los adultos mayores, 60% en los jóvenes y 70% en los adultos comparado con los adolescentes entre 15 a 19 años, y aumentaba según mejorará el nivel educativo y el estado nutricional. Se concluyó que las tres cuartas partes de los peruanos tienen baja actividad física y los factores asociados a la baja actividad eran la edad, el sexo femenino, tener pareja, nivel educativo superior, obesidad, residir en la zona urbana, Lima

Metropolitana, Costa y Selva. Se recomendó implementar programas de actividad física en la escuela, la comunidad y centros de trabajo (20).

Espinoza, et al (2019). Tuvieron como objetivo: “Determinar la relación entre el disfrute y el nivel de Actividad Física (AF) en estudiantes participantes de los programas de promoción de salud.” Fue un estudio transversal donde participaron 298 estudiantes matriculados en primer año de carreras impartida por la Universidad Peruana Unión e inscritos en programas de promoción de la salud. Se aplicaron dos herramientas: el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para estimar el nivel de actividad física y el Physical Activity Enjoyment Scale (PACE) para estimar el disfrute de la AF. Demostraron que no existía una correlación entre el disfrute de la AF entre la actividad física semanal ($r = 0,082$; $p = 0,158$), en relación al total de la población se obtuvo que presentaban un nivel de AF bajo (12,2 %), moderado (48,3 %) y alto (39,6 %). Concluyeron que los estudiantes que más disfrutaban realizar AF, son los que indican mayores niveles de AF (moderados y vigorosos) y que estarían por sobre la realidad país de Perú (21).

Oblitas, et al (2020). El estudio tuvo como objetivo: “Determinar el nivel de actividad física según características demográficas, corporales y académicas de los estudiantes del primer ciclo de la Universidad Nacional Autónoma de Chota.” Se llevo a cabo un estudio transversal, aplicado en 186 estudiantes y una muestra de 163. Para determinar el nivel de actividad física se empleó el instrumento de medición “Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)” en su versión corta y un

formulario con las variables demográficas, corporales y académicas. Los resultados demostraron que, de acuerdo con el nivel de actividad física observado, la población en base al total presento 47.9% nivel alto, 42.9% nivel moderado y 9.2% nivel baja. Se concluyo que cerca de la mitad de los individuos obtuvieron un nivel de actividad física alta, mientras que una quinta parte de ellos solo realiza actividad física de baja intensidad y por otro lado se recomendó realizar estudios que incluyan a toda la comunidad universitaria con variable variables como tipo de nutrición y actividades académicas para valorar el progreso de los participantes a través del tiempo (22).

2.2 Bases teóricas

Calidad de vida

La calidad de vida (CV) según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como “la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones” (22). La OMS desarrollo un equipo de trabajo en calidad de vida (World Health Organization Quality Of Life – WHOQOL) (23), previo a su desarrollo los investigadores determinaron algunas características como que la CV era subjetiva. Se diferencia la percepción de condiciones objetivas y condiciones subjetivas (satisfacción con ese recurso), la naturaleza multidimensional de la CV e incluye tanto funcionamientos positivos como dimensiones negativas (23). El concepto de CV es amplio y complejo predominando en la salud física, estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales del entorno de las personas (Whoqol,1993). Por ello, es importante emplear de las

dimensiones incluidas en el concepto de calidad de vida por parte de los profesionales de la salud en la evaluación de los futuros usuarios de los servicios de salud (24).

Calidad de vida relacionada a la salud

La calidad de vida en el área de la salud se utiliza para evaluar la eficacia de las intervenciones considerando la agresividad tanto de padecimientos como de los tratamientos aplicados. Es un concepto que puede dar una dimensión de bienestar tanto a nivel colectivo como individual. Uno de los aspectos que más afecta la calidad de vida es la pérdida de la salud ya que influye en otros aspectos del funcionamiento humano (25). La transición del término Calidad de Vida desde las ciencias sociales a la investigación en salud se ha visto acompañada por una prioridad pragmática: la construcción de escalas, técnicas o instrumentos de medida (26).

Calidad de vida en estudiantes

La percepción de bienestar cambia de acuerdo con los diferentes entornos donde se pueda desarrollar el individuo. Uno de estos entornos donde se involucra el bienestar individual y colectivo se da en las instituciones educativas que contribuyen al desarrollo humano y la restauración de la calidad de vida. En su mayoría, el contexto educativo puede representar un riesgo para la salud, cambios en hábitos alimentarios que generan trastornos en el metabolismo y problemas de salud como gastritis, cefaleas y hasta ansiedad (27). Estos diversos eventos pueden comprometer el rendimiento académico y a largo plazo su calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) (28).

Actividad Física

De acuerdo con la OMS (2012), la actividad física se describe como cualquier movimiento corporal ejercido por los músculos que exige un gasto de energía (29). La actividad física ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (30). La Organización Mundial de la salud establece recomendaciones mundiales dividiéndolos en rango de edades. Según la OMS en el grupo de edades de 18 a 64 años (edad adulta), se entiende por actividad física, a la acción que se realiza durante el tiempo libre, ya sean a pie, en bicicleta, etc. y actividades ocupacionales como el trabajo, a lo que son juegos, deportes, tareas domésticas y ejercicios programados. Los adultos de entre 18 a 64 años debería almacenar un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada y un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa (31).

Parámetros y niveles de la actividad física

La cantidad de actividad física que un individuo recibe depende de los siguientes factores: Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo.

- a) Frecuencia: Hace referencia al nivel de repetición y la cantidad de veces que se realiza la actividad física. Se expresa en días de la semana.
- b) Intensidad: Se habla del nivel de esfuerzo que genera hacer la actividad física. Se calcula en MET.
- c) Tiempo: Duración de una sesión de actividad física. Se calcula en minutos.

- d) Tipo: Modalidad de la actividad física que involucra actividades aeróbicas, flexibilidad y fuerza.

MET (Equivalente metabólico)

Se denomina MET a la cantidad de oxígeno que requiere el cuerpo cuando efectúa una actividad física. Para obtener el número de MET, se debe multiplicar el valor obtenido por una determinada actividad (por ejemplo, caminar: 3,3 MET) (32) por el tiempo en minutos de la ejecución de la actividad en un día y por el número de días a la semana que lo efectúa.

Una actividad moderada utiliza de 3 a 6 MET, las actividades vigorosas consumen de 6-9 MET, también existen actividades muy vigorosas que emplean valores por encima de 9 MET (33).

Niveles de actividad física según los criterios del Cuestionario Internacional de

Actividad Física:

- a) Nivel bajo: No realiza ningún tipo de actividad física

- b) Nivel moderado:

3 o más días de actividad física vigorosa durante 25 minutos por día.

5 o más días de actividad física moderada al menos 30 minutos por día 5 o más días de actividad física combinada moderada/vigorosa, aproximado a un gasto de energía de al menos 600 METs por minuto y semana.

- c) Nivel alto:

Desarrolla actividad vigorosa por lo menos 3 veces por semana, alcanzando un gasto de energía de 1500 METs por minuto y semana.

7 o más días a la semana por combinación de actividad moderada y vigorosa con un gasto aproximado de 3000 METs por minuto y semana.

Actividad física en estudiantes

Los jóvenes integran un grupo poblacional que revela un alto riesgo para el padecimiento de enfermedades, producto de comportamientos inadecuados. La etapa universitaria engloba diversos estilos de vida dañinos para la salud como la inactividad física, alimentación inadecuada, obesidad y sedentarismo, las cuales aumentan progresivamente con la edad (34). Por otra parte, las instituciones educativas tienen un rol importante en los conocimientos, conductas y actitudes que estimulan el desarrollo de cada individuo desde una perspectiva biológica y psicosocial (35). Además, el estímulo de la actividad física demuestra mejorías en la fuerza y la flexibilidad muscular; evitando el sobrepeso corporal; progreso en el funcionamiento del corazón y los pulmones. Así también, entre los beneficios psicológicos demostrados se cuenta con el incremento de las percepciones de bienestar, de autoestima y de autoeficacia (36).

2.3 Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

H₁: Existe relación entre el nivel de la actividad física y la calidad de vida.

H₀: No existe relación entre el nivel de la actividad física y la calidad de vida.

2.3.2 Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

H₁: Existe relación entre el nivel de la actividad física y la dimensión física de la calidad de vida.

H₀: No existe relación entre el nivel de la actividad física y la dimensión física de la calidad de vida.

Hipótesis específica 2

H₁: Existe relación entre el nivel de la actividad física y la dimensión mental de la calidad de vida.

H₀: No existe relación entre el nivel de la actividad física y la dimensión mental de la calidad de vida.

3. METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación: La metodología empleada será el hipotético- deductivo.

La investigación partirá del desarrollo de una hipótesis y de acuerdo con ello se aplicarán reglas específicas para corroborar el acierto o falsedad de la hipótesis inicial (37).

3.2. Enfoque investigativo: El enfoque de este estudio será cuantitativo; porque se emplearán magnitudes numéricas que serán utilizadas mediante herramientas mediante un análisis estadístico (38).

3.3. Tipo de investigación: Será aplicada, ya que esta investigación tiene como objetivo dar una solución al problema de forma efectiva e inmediata (38).

3.4. Nivel o alcance de la investigación: Según el análisis y alcance de sus resultados será descriptivo – correlacional, ya que se busca relacionar las dos variables del estudio (38).

3.5. Diseño de la investigación: El diseño del estudio será no experimental/ observacional; porque no habrá contacto con las variables, debido a que solo se observará el fenómeno a investigar. Además, según el periodo de secuencia será transversal porque la toma de datos se dará en un determinado tiempo (38).

3.6. Población, muestra y muestreo

Población:

La investigación contará con la participación de 100 estudiantes (Primero a cuarto año de una Escuela de Oficiales en Lima, Perú) en los meses de febrero a abril del 2022.

Muestra:

La muestra es una sección representativa de la cantidad total de la población que se va a utilizar, la cual esta conformada por 80 estudiantes de la Escuela de Oficiales en los meses de febrero a abril del 2022.

Para calcular la muestra se tendrá en cuenta el tamaño de la población, nivel de confianza, proporción y error máximo. Se utilizará la siguiente formula:

$$n = Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N / e^2 (N-1) + z^2 \cdot p \cdot q$$

Donde:

n = Tamaño de muestra

z = Nivel de confianza (95%)

p = Porcentaje de la población que tiene el atributo deseado

q = Porcentaje complementario ($1-p$)

N = Tamaño de la población

E = Error máximo permitido (5%)

Muestreo:

Se realizará un tipo de muestreo no probabilísticos por conveniencia. Este es una técnica de muestreo en la cual el investigador escoge muestras basadas en un juicio subjetivo en lugar de hacer la selección al azar.

Criterios de inclusión

- Estudiantes entre las edades de 18 – 24 años
- Estudiantes que estén en entrenamiento constante.
- Estudiantes no repitentes.
- Estudiantes con óptimo estado de salud. (Evaluación médica)

Criterios de exclusión

- Estudiantes con descanso médico o consumo de medicación brindado por el médico.

- Estudiantes con lesiones recientes o menores a 6 meses.
- Estudiantes que tengan alguna enfermedad de trasfondo.

3.7. Variables y operacionalización

Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Salud Física	Salud Física: -Función física -Rol físico -Dolor corporal -Salud general	Ordinal	Función física: Sí, me limita mucho: 1 Sí, me limita un poco: 2 No, no me limita nada: 3 Rol físico: Si: 1 No: 2 Dolor corporal: Nada: 1 Un poco: 2 Regular: 3 Bastante: 4 Mucho: 5 Salud general:

Salud Mental	<p>Salud Mental:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Vitalidad -Función social -Rol emocional -Salud mental 		<p>Excelente: 1 Muy buena: 2 Buena: 3 Regular: 4 Mala: 5</p> <p>Vitalidad: Siempre: 1 Casi siempre: 2 Muchas veces: 3 Algunas veces: 4 Solo algunas veces: 5 Nunca: 6</p> <p>Función Social: Siempre: 1 Casi siempre: 2 Algunas veces: 3 Solo algunas veces: 4 Nunca: 5</p> <p>Rol emocional: Si: 1 No: 2</p> <p>Salud mental: Siempre: 1 Casi siempre: 2 Muchas veces: 3 Algunas veces: 4 Solo algunas veces: 5 Nunca: 6</p>
Nivel de actividad física vigorosa	Pregunta 1: Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar,	Ordinal	<p>Sedentario menos de 1.8 METs</p> <p>Activo Bajo (1.8-3 METs)</p> <p>Activo Moderado más</p>

<p>Nivel de actividad física moderada</p>	<p>ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p> <p>Pregunta 2: Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de estos días?</p> <p>Pregunta 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?</p>		<p>de 3 y menos de 6 METs</p> <p>Activo Vigoroso (6 -8 METs)</p>
<p>Nivel de actividad física baja</p>	<p>Pregunta 4: Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de estos días?</p> <p>Pregunta 5: Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</p> <p>Pregunta 6: Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en</p>		

	<p>total dedicó a caminar en uno de esos días?</p> <p>Pregunta 7: Habitualmente los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?</p>		
--	---	--	--

3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.8.1. Técnica

El concepto de técnica se define como el uso de diferentes técnicas y herramientas que el investigador puede emplear para desarrollar sistemas de información, los cuales serán empleados en un momento determinado de la investigación (39). La recolección de datos se dará con la técnica de la encuesta virtual ya que se dará a cada participante acceso a dos cuestionarios:

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y Cuestionario de Calidad de Vida, versión corta (SF-12) para que califique su nivel de actividad física y calidad de vida.

3.8.2. Descripción

Según McDaniel y Gates (1999), la medición “es el proceso de asignar números o marcadores a objetos, personas, estados o hechos, según reglas específicas para representar la cantidad o cualidad de un atributo” (40). Para la variable nivel de actividad física se utilizará:

- **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ):** Se empleará su versión corta que consta de 7 ítems. Este cuestionario brinda información sobre el tiempo aplicado al caminar, en actividades sedentarias, de intensidad moderadas y vigorosas (41).

FICHA TECNICA	
Nombre	Cuestionario Internacional de Actividad Física
Autores	Ruth M. Masterson Creber, Liam Smeeth, Robert H. Gilman y J. Jaime Miranda
Aplicación	De forma individual
Tiempo de duración	Aproximadamente 7 minutos
Dirigido	A estudiantes
Valor	Preguntas de selección múltiple
Descripción del instrumento	Consta de 7 preguntas: Las preguntas se referirán al tiempo que el participante esta activo/a en los últimos 7 días. Los resultados se dividen en categorías de nivel alto, moderado y bajo.

- **Cuestionario de Calidad de Vida (SF-12):** El SF-12 está formado por un subconjunto de 12 ítems del Cuestionario original SF-36. Se seleccionaron uno o 2 ítems de cada una de las dimensiones del SF-36), a partir de los cuales se construyen los componentes sumarios físico y mental del SF-12 como únicas puntuaciones (42).

FICHA TECNICA	
Nombre	Cuestionario de Calidad de Vida

Autores	Robinson Ramírez-Vélez, Ricardo A. Agredo-Zúñiga y Alejandra M. Jerez-Valderrama
Aplicación	De forma individual
Tiempo de duración	Aproximadamente 12 minutos
Dirigido	A estudiantes
Valor	Preguntas de selección múltiple
Descripción del instrumento	Consta de 12 preguntas en relación a la salud del participante y hasta qué punto es capaz de hacer actividades de la vida diaria.

3.8.3. Validación

Se considera que un instrumento de medición es válido cuando determina aquello para lo cual está destinado. La validez indica el grado con que pueden inferirse conclusiones a partir de los resultados obtenidos; por ejemplo, un instrumento válido para medir la actitud de los clientes frente a la calidad del servicio de una empresa debe medir la actitud y no el conocimiento del cliente respecto a la calidad del servicio. La validez puede examinarse desde diferentes perspectivas: validez real, validez de contenido, validez de criterio y validez de constructo.

- **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ):** Se empleará la versión en español validada en una población en España (43).
- **Cuestionario de Calidad de Vida (SF-12):** Se empleará la versión en español validada en una población en Colombia (44).

3.8.4. Confiabilidad

La confiabilidad de un cuestionario indicará la solidez de los resultados obtenidas por los participantes, cuando se analiza en distintas ocasiones con los mismos formularios. Según McDaniel y Gates (1992), mencionan que la confiabilidad “es la capacidad del mismo instrumento para producir resultados congruentes cuando se aplica por segunda vez, en condiciones tan similares como sea posible” (45). Para este estudio se analizó el nivel confiabilidad de ambos cuestionarios:

- **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ):** La versión traducida al español tiene una confiabilidad de 0.65 de acuerdo con el alfa de Cronbach (46).
- **Cuestionario de Calidad de Vida (SF-12):** Los estudios publicados sobre sus características métricas aportan una fiabilidad, validez y sensibilidad (alfa de Cronbach > 0.7 , reproducibilidad test-retest Coeficiente de Correlación Intraclase (CCI) $\rho \geq 0.75$) (47).

3.9. Procesamiento y análisis de datos

Una vez obtenidos los datos se usará el programa SPSS 23 para los análisis estadísticos. El método de análisis se hará para la evaluación de la media, mediana, desviación estándar. Asimismo, dado que las variables del estudio son ordinales se empleará la prueba de Rho de Spearman para determinar la correlación de las variables.

3.10. Aspectos éticos

El presente trabajo de investigación será presentado al comité institucional de ética para la investigación (CIEI) de la Universidad Norbert Wiener para la ejecución del presente proyecto de tesis, asimismo este proyecto se fundamenta en los principios éticos de Helsinki que son: Beneficencia, justicia, no maleficencia y autonomía. Para la recolección de datos se le hará llegar a una solicitud de permiso a la máxima autoridad de una Escuela de Oficiales de Lima, Perú. Así mismo, se les informará a los participantes el objetivo principal de la investigación siendo toda información recolectada previo a un consentimiento informado. Todos los datos utilizados en este estudio serán tratados con la confidencialidad del caso. Los participantes podrán decidir si aceptan participar o no de la investigación, o de retirarse de la investigación de ser necesario.

Por último, la investigación no presentará riesgos para los participantes donde se vea vulnerado su integridad, ya que se respetará la confidencialidad y el anonimato de estos a través de la designación de códigos para su registro en la base de datos y posteriormente a realizar el análisis de estos datos.

. Esquema de presupuestos

ESQUEMA DE PRESUPUESTO						
RUBRO	CANTIDAD DE RECURSOS	DEDICACIÓN HORAS/MES	COSTO HORA (S/.)	COSTO MES (S/.)	TIEMPO EN EL PROYECTO (EN MESES)	SUBTOTAL
A. GASTO PERSONAL						
Asesor	1	(04 h/ 4m)	20.00	100.00	5	500.00
TOTAL DE GASTO PERSONAL						500.00
B. TRABAJO DE CAMPO						
Pasaje	2	2	15.00	160.00	5	800.00
Alimentación	2	2	10.00	96.00	5	480.00
TOTAL DE GASTOS DE TRABAJO DE CAMPO						1280.00
C. EQUIPOS						
Cartucho de impresión	2	(04 h/06 m)	114.00	456.00	3	1368.00
TOTAL DE GASTOS DE EQUIPO						1368.00
D. OTRO RUBROS						
Papelería e insumos	1 millares			18.00		18.00
Internet	5 meses	(04 h/ 4m)		40.00	5	200.00
Telefonía móvil	5 meses			35.00	5	175.00
Bibliografía (libros, publicaciones, etc.)				14.00	5	70.00
TOTAL DE GASTOS DE RUBROS MAS IMPUESTOS (18%)						463.00
SUB TOTAL (A+B+C+D)						3611.00
IMPUESTOS (18%)						649.98

. Cronograma de actividades

Actividades	Tiempo				
	Noviembre 2021	Diciembre 2021	Enero 2022	Febrero 2022	Marzo 2022
Elaboración de proyecto de tesis (Elección del tema, planteamiento de problema, etc.)					
Presentación de proyecto de tesis al comité de ética.					
Respuesta del comité de ética.					
Elaboración y revisión de la documentación.					
Sustentación de proyecto de tesis.					

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Título: “El nivel de actividad física y la calidad de vida en cadetes de una Escuela de Oficiales de Lima - Perú 2022.”

Autora: Lic. Padilla Huamantínco, Wendy Irene

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO
¿Cuál es la relación entre el nivel de la actividad física y la calidad vida en cadetes de una escuela de oficiales de Lima, Perú 2022?	Determinar la relación entre el nivel de la actividad física y la calidad de vida en cadetes de una escuela de oficiales de Lima, Perú.	H ₁ : Existe relación entre el nivel de la actividad física y la calidad de vida. H ₀ : No existe relación entre el nivel de la actividad física y la calidad de vida.	Variable 1: Calidad de Vida Salud Física: <ul style="list-style-type: none"> • Función física • Rol físico • Dolor corporal • Salud general Salud Mental: <ul style="list-style-type: none"> • Vitalidad • Función social • Rol emocional 	Tipo de investigación: <ul style="list-style-type: none"> • Aplicativo Método y diseño de investigación: <ul style="list-style-type: none"> • Investigación Cuantitativa • Descriptiva-correlacional • Transversal Población: La investigación contará con la participación de 100 estudiantes (Primero a cuarto
PROBLEMA ESPECIFICO	OBJETIVO ESPECIFICO	HIPOTESIS ESPECIFICA		
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de actividad física en cadetes de una escuela de oficiales de Lima, Perú 2022? • ¿Cuál es la calidad de vida en cadetes de una 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de actividad física en cadetes de una escuela de oficiales de Lima, Perú. • Identificar cual es la calidad de vida en cadetes de una 	Hipótesis específica 1 H ₁ : Existe relación entre el nivel de la actividad física y la dimensión física de la calidad de vida.		

<p>escuela de oficiales de Lima, Perú 2022?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión salud física de la calidad vida en cadetes de una escuela de oficiales de Lima, Perú 2022? • ¿Cuál es relación entre la actividad física y la dimensión mental de la calidad vida en cadetes de una escuela de oficiales de Lima, Perú 2022? 	<p>escuela de oficiales de Lima, Perú.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre el nivel de la actividad física y la dimensión física de la calidad de vida cadetes de una escuela de oficiales de Lima, Perú. • Identificar la relación entre el nivel de la actividad física y la dimensión mental de la calidad de vida en cadetes de una escuela de oficiales de Lima, Perú. 	<p>H₀: No existe relación entre el nivel de la actividad física y la dimensión física de la calidad de vida.</p> <p>Hipótesis específica 2</p> <p>H₁: Existe relación entre el nivel de la actividad física y la dimensión mental de la calidad de vida.</p> <p>H₀: No existe relación entre el nivel de la actividad física y la dimensión mental de la calidad de vida.</p>	<p>Variable 2: Actividad Física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nivel de actividad física vigorosa • Nivel de actividad física moderada • Nivel de actividad física baja 	<p>año de una Escuela de Oficiales) en los meses de febrero a abril del año 2022.</p> <p>Muestra: Se realizará un tipo de muestreo no probabilísticos por conveniencia conformado por 100 cadetes de la escuela en los meses de febrero a abril del 2022.</p>
---	--	---	---	--

Anexo 4: Instrumentos

Cuestionario de Calidad de Vida (SF-12)

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: Las permitirán saber como
Por favor, conteste cada
por favor, conteste lo q

1. En general, usted di

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	2	3	4	5	6
	Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	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"/>					

Las siguientes preguntas:
¿le limita para hacer esa

2. Esfuerzos moderados:
aspiradora, jugar a la

3. Subir varios pisos p

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
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Sólo algunas veces	Nunca alguna vez
	<input type="checkbox"/>				

Durante las **4 últimas semanas**
cotidianas, a causa de

4. ¿Hizo menos de lo que

5. ¿Tuvo que dejar de
sus actividades cotidianas?

Durante las **4 últimas semanas**
cotidianas, a causa de

6. ¿Hizo menos de lo que
problema emocional?

7. ¿No hizo su trabajo
cuidadosamente a causa
emocional?

8. Durante las **4 últimas semanas**
trabajo fuera de casa?

Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

QUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

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

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

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

_____ días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

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

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

*La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.*

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

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Anexo 5. Validación por juicio de expertos para Cuestionario de Calidad de Vida (SF-12)

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

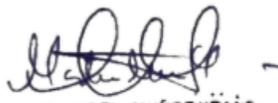
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg: David Martin Muñoz Ybañez.....

DNI: 41664193.....

Especialidad del validador:
.....

...15...de Mayo del 2021



J.C. DAVID MARTIN MUÑOZ YBAÑEZ
Tecnólogo Médico-Terapia Física y Rehabilitación
CTRP. 6895
Departamento de Fisioterapia
RED ASISTENCIAL AL MENARA

Firma y Sello del Experto Informante.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg:Noemí Cautín Martínez.....

DNI:44152994.....

Especialidad del validador:Fisioterapia Cardiorrespiratoria.....

...15...de Mayo del 2021



Mg. Esp. Noemí Cautín Martínez
FISIOTERAPEUTA CARDIORRESPIRATORIA
C.T.M.P. N° 7727 - RNE N° 1988
INCOR - ESSALUD

Firma y Sello del Experto Informante.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg:Carlos Enrique Terrones Bartolo.....

DNI:43416869.....

Especialidad del validador:Fisioterapia Cardiotorrespiratoria.....

...15...de Mayo del 2021



Carlos Enrique Terrones Bartolo
Tecnólogo Médico CTMP 7907 RNEC: 0023
Fisioterapia C. Torrespiratoria

Firma y Sello del Experto Informante.

BIBLIOGRAFIA

1. World Health Organization (WHO). (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241599979>
2. Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C. L., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., ... Hipp, D. (2009). The international prevalence study on physical activity: Results from 20 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 1–11. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-6-21>
3. Ocampo-Mascaró J, Silva-Salazar V, da Costa-Bullón AD. Correlación entre conocimientos sobre consecuencias de la obesidad y grado de actividad física en universitarios. *Medwave* 2015;15(11):e6329. Disponible en: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/6329?tab=ingles>
4. Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C. L., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., ... Hipp, D. (2009). The international prevalence study on physical activity: Results from 20 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 1–11. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-6-21>
5. Althoff, T., White, R. W., & Horvitz, E. (2016). Influence of pokémon go on physical activity: Study and implications. *Journal of Medical Internet Research*, 18(12). <https://doi.org/10.2196/jmir.6759>. Disponible en: https://www.jmir.org/2016/12/e315?mod=article_inline
6. Lehmann, F., Von Lindeman, K., Klewer, J., & Kugler, J. (2014). BMI, physical inactivity, cigarette and alcohol consumption in female nursing students: A 5-year comparison. *BMC Medical Education*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-14-82>. Disponible en: <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6920-14-82>
7. Ferrari, G. L. de M., Kovalskys, I., Fisberg, M., Gómez, G., Rigotti, A., Sanabria, L. Y. C., ... Solé, D. (2020). Socio-demographic patterning of objectively measured physical activity and sedentary behaviours in eight Latin American countries: Findings from the ELANS study. *European Journal of Sport Science*, 20(5), 670–681. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17461391.2019.1678671?scroll=top&needAccess=true>
8. Yapo Esteban, R. G. (2014). Actividad física en estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el mes de diciembre del 2013. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3803>
9. Urzúa, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto Quality of life: A theoretical review. *Terapia Psicológica*, 30(1), 718–4808. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

10. McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111–122. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00787-016-0875-9>
11. Cuellar López, M. V., Montoya Pipicano, J. F., & Castaño Mora, Y. (2016). Percepción subjetiva de la calidad de vida en estudiantes de enfermería de una universidad pública. *Universidad y Salud*, 18(3), 462. Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/3107/pdf>
12. Apaza, I. (2015). Calidad del sueño y su relación con la calidad de vida en estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Ñaña, Lima, 2011. *Universidad Peruana Unión*, 91. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1362/Isabel_Tesis_Maestr%c3%ada_2015.pdf?sequence=5&isAlowed=y
13. Arispe C, Yangalli J, et. al.: La investigación científica. 1era ed. Ecuador: Departamento de Investigación y Postgrados de la Universidad Internacional del Ecuador; 2020.
14. Angin, E., Zehra, T. G., İlker, Y., Ö, D., Tomaç, H., & Mihçioğlu, S. (2018). Assessment of physical activity and academic success levels in physiotherap...: OneSearch. *Journal of Exercise Therapy And Rehabilitation*, 5(1), 33–37. Disponible en: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=37e11626-88c2-4bd5-a412-35c36c7d7d60%40sessionmgr4010>
15. Jácome Valencia, S., Villquirán Hurtado, A. F., & Meza Cabrera, M. D. M. (2019). Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica. *Ces Medicina*, 33(2), 78–87. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7320207>
16. MANUELA, P., & GHEORGHE, P. A. (2020). Report on the Level of Physical Activity Among Students. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 20(2), 312–317. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=cookie,ip,shib,uid&db=s3h&AN=146370780&site=ehost-live&scope=site&authtype=shib&custid=s8000044>
17. Ogunsanya, M. E., Bamgbade, B. A., Thach, A. V., Sudhapalli, P., & Rascati, K. L. (2018). Determinants of health-related quality of life in international graduate students. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 10(4), 413–422. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S187712971730028X>
18. Paramio Leiva, A., Gil-Olarte Márquez, P., Guerrero Rodríguez, C., Mestre Navas, J. M., & Guil Bozal, R. (2017). Ejercicio Físico Y Calidad De Vida En Estudiantes Universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 437. Disponible en: <https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/3964>
19. Acuña L, Arias Y, Chipana D, Sifuentes L, & Quispe P. (2018). Exceso de peso y actividad física en estudiantes de

- enfermería de una Universidad del Norte de Lima. revista Peruana de Salud Pública y Comunitaria [revista en Internet] 2018 [acceso 19 de mayo de 2020]; 1(1):26,29. 1(1), 26–29. Disponible en: <https://revistas.ual.edu.pe/index.php/revistaual/article/viewFile/36/17>
20. Tarqui Mamani, C., Alvarez Dongo, D., & Espinoza Oriundo, P. (2017). Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 37(4), 108–115. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/TARQUIMA.pdf>
 21. Espinoza, J., Martínez, C., Lorca, J., & Cárcamo, J. (2019). Relationship between enjoyment and levels of physical activity in university students of the city of Lima-Perú. *Revista Horizontes Ciencias de La Actividad Física.*, 10(10), 1–10. Disponible en: <http://www.revistahorizonte.ulagos.cl/index.php/horizonte/article/view/149>
 22. Anibal, O., Ander, A. J., & Nancy, S. (n.d.). Artículo Original Nivel de Actividad Física en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Chota. Disponible en: <https://revista.cep.org.pe/index.php/RECIEN/article/view/42>
 23. Cárdenas, S. D., Redondo, M. M., & Teherán, A. M. Z. (2017). Rendimiento académico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 33(2), 139–151. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753189008.pdf>
 24. Kruithof, N., Haagsma, J. A., Karabatzakis, M., Cnossen, M. C., de Munter, L., van de Ree, C. L. P., ... Polinder, S. (2018). Validation and reliability of the Abbreviated World Health Organization Quality of Life Instrument (WHOQOL-BREF) in the hospitalized trauma population. *Injury*, 49(10), 1796–1804. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020138318304716>
 25. Urzúa, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto Quality of life: A theoretical review. *Terapia Psicológica*, 30(1), 718–4808. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>
 26. Psicología, D. E. (2011). Dimensiones Conceptuales Sobre Calidad De Vida En Estudiantes Conceptual Dimintions of the Quality of Life in Students of Psychology , México. 4(1), 47–58. Disponible en: <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.4106>
 27. Para, C., & Adquisición, L. A. (2019). Instrumentos de evaluación Psicológica. Disponible en: http://www.psicologiayeducacion.org/docs/descarga/22_catalogo_instrumentos_de_evaluacion.pdf
 28. Fernández, G. F.-M., & Pérez, F. R. (2005). Calidad De Vida Y Salud: Planteamientos Conceptuales Y Métodos De Investigación1. *Territoris*, 5(5), 117–135. Disponible en: http://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/territoris/index/assoc/Territor/is_2005v/05p117.dir/Territoris_2005v05p117.pdf
 29. Vélez D, Garzón C, Ortiz D. Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research* 2015; 1(1): 34-39. Disponible en: <http://revistas.usb.edu.co/index.php/IJPR/article/view/963>

30. Cárdenas, S. D., Redondo, M. M., & Teherán, A. M. Z. (2017). Rendimiento académico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 33(2), 139–151. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753189008.pdf>
31. OMS | Actividad física [Internet]. WHO. World Health Organization; 2013 [cited 2021 March 28]. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
32. CDC. Sobre la actividad física | Actividad física | CDC [Internet]. [cited 2021 March 28]. Available from: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/aboutphysical-activity/index.html>
33. WHO. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. World Health Organization, 24. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
34. Mantilla Toloza SC, Gómez Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado para el seguimiento de la actividad física poblacional. *Rev Iberoam Fisioter Kinesol* 2007. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1138604507736651>
35. Y, C. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería Del Trabajo*, 7(2), 49–54. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
36. García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J. A., García-Jiménez, R., & Crissien-Quiroz, E. (2018). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de Salud Pública*, 20(5), 606–611. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2018.v20n5/606-611/es>
37. Chales-Aoun, A. G., & Escobar, J. M. M. (2019). Physical activity and eating behaviors among chilean university students. *Ciencia y Enfermería*, 25. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v25/0717-9553-cienf-25-16.pdf>
38. Rodríguez Castellanos, F. A., Valencia, S. C., Gaitán Guzmán, E. M., González Rodríguez, S. A., & León Díaz, J. D. (2018). Hábitos saludables, motivos y barreras en la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 7, 81–102. Disponible en: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/4490/4227>
39. Arispe C, Yangalli J, et. al.: La investigación científica. 1era ed. Ecuador: Departamento de Investigación y Postgrados de la Universidad Internacional del Ecuador; 2020.
40. Bernal C,. Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales. 3era ed. Colombia: Pearson; 2010.
41. Sampieri, R., Collado, C., & Lucio, P. (1996). Metodología de la investigación. In Edición McGraw-Hill. Disponible en: http://www.academia.edu/download/38758233/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf
42. Urzúa M A, Caqueo-Urizar A. Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto.

- Terapia psicológica [Internet]. abril de 2012 [citado 19 de mayo de 2018]; 30(1):61-71. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S071848082012000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=es
43. World Health Organization (WHO). (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241599979>
 44. Mantilla Toloza, S. C., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48–52. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1138604507736651>
 45. Bernal C.,. Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales. 3era ed. Colombia: Pearson; 2010.
 46. Mantilla Toloza, S. C., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48–52. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1138604507736651>
 47. Ramírez-Vélez, R., Agredo-Zuñiga, R. A., & Jerez-Valderrama, A. M. (2010). Confiabilidad y valores normativos preliminares del cuestionario de salud SF-12 (short form 12 health survey) en adultos colombianos. *Revista de Salud Pública*, 12(5), 807–819. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2010.v12n5/807-819/es/>