



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

Actividad física y las barreras percibidas para su  
práctica en estudiantes de administración de una  
universidad privada de lima, 2021

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

**Presentado por:**

Quinto Arzapalo, Paola Carito

**Asesora:** Mg. Reyes Jaramillo, Yolanda

**Codigo ORCID:** 0000-0003-4622-8628

**Lima – Perú**

**2022**

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

Yo, Paola Carito Quinto Arzapalo, egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación/Tesis "ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS BARRERAS PERCIBIDAS PARA SU PRÁCTICA EN ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021" Asesorado por el docente: YOLANDA TERESA REYES JARAMILLO, DNI 06258504 con código ORCID ORCID: 0000-0003-4622-8628, tiene un índice de similitud de 14 (CATORCE) %, con código: oid: oid:14912:212149253, verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

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



.....  
 Paola Carito Quinto Arzapalo  
 DNI: 47608098



.....  
 Mg. YOLANDA TERESA REYES JARAMILLO  
 DNI: 06258504

Lima, 15 de diciembre del 2022

## **TÍTULO**

“ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS BARRERAS PERCIBIDAS PARA SU PRÁCTICA EN  
ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA,  
2021”

## **DEDICATORIA**

La presente tesis va dedicada en primer lugar a Dios por haberme dado la vida, sabiduría y por ser la luz en mi camino, a mi madre por su esfuerzo y anhelo de cumplirme el sueño de terminar mi carrera, mi abuela por ser el soporte de cada paso que doy, a mi tía y hermano por brindarme su apoyo emocional durante este largo proceso.

# ÍNDICE

CARATULA.....	i
TÍTULO .....	iii
JURADO .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DEDICATORIA .....	iv
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE TABLAS .....	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	vii
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
CAPITULO I: EL PROBLEMA .....	1
1.1 Planteamiento del problema. ....	1
1.2 Formulación del problema. ....	3
1.2.1 Problema General. ....	3
1.2.2 Problema Específico .....	3
1.3 Objetivos de la investigación .....	3
1.3.1 Objetivo general .....	3
1.3.2 Objetivos específicos .....	3
1.4 Justificación de la investigación. ....	4
1.4.1 Teórica. ....	4
1.4.2 Metodológica .....	4
1.4.3 Práctica .....	5
1.5 Delimitaciones de la investigación. ....	5
1.5.1 Temporal .....	5
1.5.2 Espacial .....	5
1.5.3 Recursos .....	5
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO .....	6
2.1. Antecedentes.....	6
2.2. Base teórica.....	12
2.2.1 La actividad física y la salud .....	12
2.2.2 Niveles de actividad física recomendados por la OMS .....	14
2.2.3. Estadística de la actividad física .....	16

2.2.4 Barreras percibidas asociadas a la actividad física .....	18
2.2.5 Asociación entre nivel de actividad física y las barreras percibidas asociada a la actividad física .....	21
2.3 Formulación de hipótesis .....	22
2.3.1 Hipótesis general .....	22
CAPITULO III: METODOLOGÍA .....	22
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. ....	22
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 instrumentos. ....	27
3.7.3 Validación. ....	28
3.7.4 Confiabilidad .....	28
3.8 Procedimiento y análisis de datos. ....	28
3.9 Aspectos éticos. ....	29
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....	30
4.1. Resultados .....	30
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados .....	30
4.1.2. Prueba de hipótesis .....	36
4.1.3. Discusión de resultados .....	37
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	39
5.1 Conclusiones .....	39
5.2 Recomendaciones. ....	40
REFERENCIAS .....	41
ANEXOS .....	48

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Datos Sociodemograficos. ....	30
Tabla 2: Escala de percepción de barrera .....	31
Tabla 3: Resultados obtenidos respecto a las barreras percibidas por los estudiantes como impedimento para la realización de actividades físicas .....	32
Tabla 4: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) .....	34
Tabla 5: Nivel de actividad física y barreras percibidas por los estudiantes de Administración de una universidad privada de Lima, 2021. ....	35
Tabla 6: Pruebas rho de Spearman .....	36

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Escala de percepción de barrera .....	31
Gráfico 2: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) .....	34

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar la relación entre el nivel de actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021. Esta investigación se realizó con una muestra de 92 estudiantes de una universidad privada de Lima. **Metodología:** Tipo de Investigación descriptiva, enfoque cuantitativo, correlacional de corte transversal. diseño no experimental. **Resultados:** el 2,2% (2 encuestados) perciben la barrera como contexto-seguridad, un 72,5% (66 encuestados) lo perciben como tiempo y un 25,3% (23 encuestados) lo perciben como disfrute. Al aplicar el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) se determinó que el 11% (10 encuestados) presentan una actividad física baja, un 68,1% (62 encuestados) presentan moderado y un 20,9% (19 encuestados) presentan una actividad física vigoroso. **Conclusiones:** El desarrollo de la investigación cumplió con el objetivo principal el cual era determinar la principal barrera para que se realice actividad física lográndose identificar que la principal barrera para los encuestados fue el tiempo (Obligaciones/Falta). Como fue observado según los resultados, esto se puede relacionar a la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, familiares y/o laborales por lo que queda demostrado que existe falta de tiempo para realizar algún tipo de actividad física.

Palabras clave: actividad física, barreras percibidas, vigoroso, beneficio psicológico, beneficios fisiológicos



## ABSTRACT

The main objective of this research is to determine the relationship between the level of physical activity and the perceived barriers to its practice in administration students from a private university in Lima, 2021. This research was carried out with a sample of 92 students from a private university from Lima. Methodology: Type of descriptive research, quantitative, cross-sectional correlational approach. non-experimental design. Results: 2.2% (2 respondents) perceive the barrier as context-safety, 72.5% (66 respondents) perceive it as time and 25.3% (23 respondents) perceive it as enjoyment. When applying the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) it was determined that 11% (10 respondents) have low physical activity, 68.1% (62 respondents) have moderate and 20.9% (19 respondents) have a vigorous physical activity. Conclusions: The development of the research fulfilled the main objective, which was to determine the main barrier to physical activity, identifying that the main barrier for the respondents was time (Obligations/Lack). As was observed according to the results, this can be related to the lack of time to fulfill academic, family and/or work activities, so it is demonstrated that there is a lack of time to carry out some type of physical activity.

Keywords: physical activity, perceived barriers, vigorous, psychological benefit, physiological benefits

## CAPITULO I: EL PROBLEMA

### 1.1 Planteamiento del problema.

“En la actualidad existe una epidemia de inactividad física que está arrasando silenciosamente con toda la población, la disminución de movimientos impulsa al incremento de riesgos como el sobrepeso y la obesidad. Por ello las consecuencias de la falta de actividad física se han convertido en el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial”. (1)

Según la “Organización Mundial de la Salud” (OMS) “”. (2)

“También, a nivel mundial, se vive la pandemia del coronavirus (COVID – 19) de modo que hay una amenaza cardío metabólico en muchas personas que padecen de obesidad, por ello existe una prevalencia de vulnerabilidad en el mundo”. (3) Tal es el caso, en un estudio realizado cuando apareció otra epidemia H1N1 años atrás, se encontró que 44% de los pacientes hospitalizados, padecían de obesidad seguida de diabetes e hipertensión arterial, al igual que en otros países”

“Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) refiere un gran impacto en América Latina y el Caribe, las estadísticas de los últimos años muestran el aumento de la inactividad física que alcanza un 39% más de lo esperado, por esta razón, de cada cuatro personas solo uno realiza algún tipo de actividad física. (5) Por lo tanto, la relación entre inactividad física y el riesgo de padecer un gran número de enfermedades no trasmisibles cada día va en aumento en la población”.

Los universitarios son la población que por su labor estudiantil modifican los hábitos saludables, como la alimentación y la actividad física, elementos de gran prioridad para nuestra salud y para disminuir o evitar las enfermedades crónicas a futuro.

“Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el Perú, a inicios de los 15 años de edad en adelante las cifras de jóvenes inactivos están aumentando, la cifra en la etapa universitaria abarca un 22,9%”. (6) “Es así como los universitarios permanecen más tiempo inactivos físicamente. En una investigación en trabajadores administrativos permanecían entre 7 a 12 horas sentados, donde el 67% del personal administrativo no realizaban ningún tipo de deporte ni actividad física que les pueda ayudar a disminuir el sedentarismo que demanda su carrera. (7) Es así que dicha etapa universitaria será crítico por las evidencias científicas sobre las consecuencias de la inactividad física”.

“Por otra parte, existen factores como las barreras percibidas aspectos relacionados a la falta de tiempo, el lugar adecuado, a la seguridad o el desagrado de realizar actividad física por los universitarios; que influyen en la práctica de actividades físicas ya sean moderadas o vigorosas, recomendadas para la salud” Por ello las barreras percibidas para la actividad física van impactando negativamente en el futuro de la población.

Por consiguiente, esta tesis de investigación busca determinar la relación entre el nivel de actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021.

## **“1.2 Formulación del problema.**

### **1.2.1 Problema General.**

- ¿Cuál será la relación entre el nivel de Actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021?

### **1.2.2 Problema Específico**

- ¿Cuáles son las características socio demográficas de los estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021?
- ¿Cuáles son las barreras percibidas para la actividad física de los estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021?
- ¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

- Determinar la relación entre el nivel de actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021.

- Describir las barreras percibidas para la actividad física de los estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021.
- Describir el nivel de actividad física en estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021.”

## **1.4 Justificación de la investigación.**

### **1.4.1 Teórica.**

“Es importante que se cumpla los requerimientos de la actividad física de los estudiantes universitarios, los estudios encontrados tienen en cuenta que padecer de inactividad física es perjudicial para la salud tanto física y mental, también, aumenta la morbimortalidad en un futuro de la población inactiva, por ello estamos con la obligación de realizar esta investigación con el fin de prevenir y vigilar la salud de manera que, sabremos cuales son las berreras que afectan a los estudiantes de administración y en qué nivel de actividad física se encuentran, por medio de instrumentos que nos ayudaran y también con el fin de controlar y prevenir posibles complicaciones a futuro”.

### **1.4.2 Metodológica**

“En el presente estudio para lograr los objetivos se ha realizado un proceso metodológico ordenado y sistematizado. Se compararon dos instrumentos actividad física y las barreras percibidas, se empleó dos cuestionarios que fue sometido a una prueba de confiabilidad, validación y de consistencia interna tal cual lo estable los otros estudios. La formulación de estos dos instrumentos durante el estudio piloto fue para

obtener la adaptabilidad cultural, así conseguir la seguridad de las preguntas que contiene el cuestionario sean perfectamente entendibles por la población del estudio”.

### **1.4.3 Práctica**

“Con esta investigación damos énfasis a la cooperación como profesionales de la salud en terapia física y rehabilitación, medir el nivel de actividad física y saber cuáles son dichas barreras para su práctica y su relación nos proporcionara información relevante para concientizar a la población y ejecutar un plan de prevención o intervención que cumpla con estudiantes activos que impacten en la salud de manera positiva generando un hábito más activo y saludable”.

## **1.5 Delimitaciones de la investigación.**

### **1.5.1 Temporal**

El estudio se realizó en el periodo de clases 2021-II, en los horarios de clases de los alumnos de la carrera de administración del VIII y IX ciclo.

### **1.5.2 Espacial**

El presente estudio se realizó en la universidad privada Norbert Wiener, ubicada en la Av. Arequipa 440 con Jr. Jirón Larrabure y Unanue 110, Av. Petit Thouars 2021 - Cercado de Lima.

### **1.5.3 Recursos**

Se aplicó la ficha de recolección de datos y los instrumentos a los alumnos de la facultad de ingeniería y negocios de la escuela profesional de administración de una universidad privada de Lima.

## CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes.

**Bravo C. S. (2019).** Perú. En su investigación “Factores sociodemográficos determinantes de la actividad física en estudiantes universitarios beneficiarios del programa beca 18 – Perú. Tuvo como objetivo determinar la prevalencia de la actividad física saludable y los factores sociodemográficos como determinantes de la actividad física en estudiantes universitarios. Para lo cual realizó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, prospectivo y transversal incluyendo a 1.695 becarios. Se aplicó el cuestionario global de actividad física (GPAQ) y un cuestionario que recolecto los datos sociodemográficos. Los resultados fueron que encontraron una prevalencia de AF saludable de 81.89% entre moderada (42.65%) y de alta (42.65%) mientras los factores determinantes a ser probablemente activos saludable un 11% en el sexo masculino sobre el femenino, tener como lengua materna al quechua presento 9% mayor probabilidad de ser activo físicamente que los que tenían lengua materna español y respecto a la región natural como la selva tiene mayor probabilidad de tener mayor nivel de AF en referencia a los de la costa. Concluyen que existe una alta prevalencia de AF saludable en los estudiantes universitarios becarios, están asociados a un mayor nivel de AF el sexo, lugar de estudio y la lengua originaria” (9).

**Rodríguez C. (2019).** Perú. En su investigación “Actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la universidad nacional Federico Villarreal – Perú. Tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física de los estudiantes. Para lo cual realizó un estudio de tipo observacional, descriptivo, prospectivo, de corte transversal incluyendo a

126 alumnos. Se aplicó el cuestionario Global de actividad física. Los resultados fueron un nivel bajo de AF con 60.9% en los estudiantes donde de cuatro años académicos, el tercer año presento un nivel bajo de AF con 73%, con un 67% mayor en mujeres que en varones, también los alumnos entre 16 y 20 años presentaron un 63% de nivel bajo de AF respecto a las demás edades y respecto a la conducta sedentaria pasan entre 5 a 10 horas sentados. Concluyen que la mayoría de los estudiantes presentan un bajo nivel de AF, que varían según el año de estudio, edad y sexo. Y la mayoría de alumnos están entre un nivel moderado y alto de sedentarismo (10).”

**Espinoza, V. y Gonzales, C. (2019).** Perú. En su investigación “Actividad física en estudiantes de tecnología médica y de derecho y ciencias políticas de la universidad Norbert Wiener en el año 2019 – Perú. Tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de las carreras profesionales. Para lo cual realizó un estudio de tipo descriptivo, con enfoque cuantitativo, observacional y prospectivo de corte transversal incluyendo a 163 estudiantes. Se aplicó el cuestionario internacional de la AF (IPAQ). Los resultados fueron que el 55.82% presento un nivel bajo de AF, entre las edades de 20 y 29 años presento un 60.43% bajo nivel de AF y solo el 4.76% de los estudiantes que trabajan presento un nivel de AF vigoroso. Concluyen que el nivel de AF pertenecientes a la carrera profesional de tecnología médica, de derecho y de ciencias políticas es bajo” (11).

**Núñez M. (2019).** Perú. En su investigación “Características de la actividad física en estudiantes de medicina humana en una ciudad de la sierra peruana – Perú. Tuvo como objetivo describir la práctica de actividad física en estudiantes de medicina humana. Para lo cual realizó un estudio de tipo descriptivo y transversal incluyendo a 199 estudiantes. Se aplicó una encuesta validada, obteniendo información sobre los hábitos personales,



características generales, motivos y dificultades de la actividad física. Los resultados fueron que el 62.3% de los estudiantes practicaban AF aeróbica y el la AF de fuerza el 36.18%, mientras el 100% desconoce el concepto de AF, el 65.83% antes de ingresar realizaba más AF y el 59.3% respondieron que su universidad no promueve la actividad física. Concluyen que más de la mitad de los estudiantes realizan algún tipo de AF, ya que les ayuda a mantener su salud, control de peso y apariencia física son los motivos por lo que realizan AF; sin embargo, es bajo el nivel de AF. Las principales dificultades para la inactividad física son la falta de tiempo, motivación y conocimiento por los estudiantes” (12).

**Sánchez T. (2017).** Perú. En su investigación “Nivel de actividad física y su asociación con la autopercepción de la calidad de vida en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la universidad privada Norbert Wiener - 2017 – Perú. Tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física y su asociación con la autopercepción de la calidad de vida en los estudiantes. Para lo cual realizó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo asociativa, transversal y prospectiva incluyendo a 143 estudiantes desde el primer al cuarto año académico. Se aplicó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) para medir el nivel de AF, y el cuestionario Short Form SF 36 Health Survey v.2 (SF-36v2) para medir la calidad de vida. Los resultados fue un bajo nivel de AF 41.3% y la calidad de vida también fue baja, mientras en los estudiantes de 45 años a más presentan un 66.7% de un bajo nivel y en el tercer y cuarto año de estudio predomina el nivel bajo de AF. Concluyen que existe asociación entre el nivel de AF y la autopercepción de la calidad de vida relacionado a la salud de los estudiantes, las mujeres predominan el nivel bajo de AF, hay tendencia al bajo nivel de AF conforme la edad aumenta y prevalencia de buena calidad de vida” (13).

**Laliena B. (2018).** España. En su investigación “Actividad física, barreras percibidas y motivación en estudiantes de formación profesional de grado superior: estudio de un centro oscense – España. Tuvo como objetivo conocer las características de los estudiantes de formación profesional grado superior (FPGS) respecto a la actividad física (AF) que realizan y otras variables como sus motivaciones hacia la práctica de AF y su percepción de barreras para la realización de AF. Para lo cual realizó un estudio descriptivo, correlacional y transversal, incluyendo a 92 estudiantes entre 18 y 52 años. Se aplicó cuestionarios que se adaptó al español el (IPAQ-SF) para que midan el nivel de AF, (BREQ-3) mide la motivación y la (Escala de Percepción de Barreras) para medir la percepción de barreras hacia la práctica de la AF. Los resultados fueron un 53.26% cumplen las recomendaciones de la OMS hacia la práctica de actividad física tanto hombres y mujeres, se observó la relación positiva en cuanto a la motivación intrínseca con los minutos (hombres 254.62 min. y mujeres 199.25 min.) y negativa con la percepción de barreras relacionada al disfrute ( $r=622$ ) y un 96.74% fueron percibidas las barreras relativas a las obligaciones. Concluyen que el nivel de AF se relaciona con la motivación y la percepción de barreras ya que el nivel de AF es insuficientes y los demás valores son inferiores a los mostrados por los universitarios” (14).

**Sevil S; Práxedes C; Zaragoza C; et al. (2017).** España. En su investigación “Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física – España. Tuvo como objetivo identificar la prevalencia de barreras de práctica de AF y analizar las diferencias en función del género y el cumplimiento de las recomendaciones de práctica de AF para adultos. Para lo cual realizó un estudio de carácter descriptivo y transversal, mediante una metodología cuantitativa incluyendo a 901 estudiantes universitarios entre 18 y 49 años. Se aplicó cuestionarios para

medir las barreras se usó la Escala de percepción de barreras y para medir el nivel de AF el IPAQ-SF. Los resultados fueron que las barreras relativas a la falta de tiempo obtuvieron 92.34% en el ítem de “tengo demasiados trabajos en la universidad” y “tengo que estudiar mucho” 89.9% son los valores más altos y como las principales barreras para realizar AF, y los hombres cumplen con las practica de AF 76.7% y obtienen mayores niveles de actividad física moderado-vigorosa que las mujeres. Concluyen que identificaron un gran número de barreras para la práctica de AF en la cual la falta de tiempo se mostró como uno de los mayores obstáculos en la población universitaria donde las mujeres que no cumplían las recomendaciones de AF presentaron mayores barreras” (15).

**Bravo P; Cruz C; Parra S; Soto M. (2017).** Chile. En su investigación “Barreras para realizar actividad física en estudiantes de kinesiología pertenecientes a la universidad católica de la santísima concepción. Un estudio serie de casos. – Chile. Tuvo como objetivo identificar cuáles son los motivos principales y/o barreras por los cuales no realizan actividad física los estudiantes. Para lo cual realizó un estudio de serie de casos, transversal descriptivo mediante una metodología cuantitativa incluyendo a 30 estudiantes que cumplían con el criterio de inclusión de ser sedentarios. Se aplicó cuestionarios “auto-informe de barreras para la práctica de actividad física (ABPEF)”. El resultado fue que las principales barreras que impide realizar AF son obligaciones/ falta de tiempo con 5.75% y fatiga/ pereza 4.7%. Concluyen que para los estudiantes no consideran como barrera un lugar en donde puedan realizar AF ni la autopercepción física frente a los demás” (16).

**Rubio H; Varela A. (2016).** Colombia. En su investigación “Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física – Colombia. Tuvo como objetivo identificar el nivel de actividad física en estudiantes universitarios y su relación con las barreras percibidas para realizarla. Para lo cual realizó un estudio transversal incluyendo a

155 estudiantes entre 18 y 27 años. Se aplicó cuestionarios para medir el nivel de AF (IPAQ- SF) y para medir las barreras percibidas para la práctica de AF el (Barriers to being active quiz). Los resultados fueron los estudiantes obtuvieron el 75% de nivel alto o moderado de AF vigorosa mayor en hombres, ya que las mujeres declararon permanecer más tiempo sentadas y las principales barreras en los estudiantes que registraron un nivel bajo de AF fueron la falta de tiempo y de voluntad. Concluyen que la mayoría realizan AF y que un cuarto de estudiantes es sedentario” (17).

**Ramírez V; Triana R; Carrillo; Ramos S. (2016).** Colombia. En su investigación “Percepción de barreras para la práctica de la actividad física y obesidad abdominal en universitarios de Colombia – Colombia. Tuvo como objetivo evaluar la relación entre la percepción de las barreras para la práctica de la actividad física con la presencia obesidad abdominal en universitarios de Colombia. Para lo cual realizó un estudio descriptivo y transversal incluyendo a 5.663 estudiantes entre 18 y 30 años. Se midió la circunferencia de la cintura como indicador de la obesidad abdominal en cuanto al riesgo se clasificó según los valores de referencia internacional y la percepción de barreras se determinó por el cuestionario Barriers to Being Active Quiz (BBAQ-21). Los resultados fueron la prevalencia de obesidad abdominal fue 10.4% con las diferencias del sexo un 7.3% en hombres y 12.6% en mujeres y la “falta de tiempo”, la “influencia social” y la “falta de habilidades” fueron las barreras más prevalentes en el grupo de obesidad abdominal en ambos sexos mientras los estudiantes con la circunferencia de cintura saludables la razón de prevalencia al presentarse obesidad abdominal fue mayor en las mujeres que en los varones y sus barreras para la práctica de la AF fueron la “falta de tiempo” y la “falta de recursos”. Concluyen que existe una mayor autopercepción de barreras para realizar AF y se relacionó

con mayor frecuencia en el grupo de obesidad abdominal en universitarios de Colombia” (18).

## **2.2. Base teórica.**

### **2.2.1 La actividad física y la salud**

“Actualmente es considerado que la actividad física es un pilar fundamental para la salud de toda la población ya sea en niños, adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores, existen muchas investigaciones que muestran su importancia, en cuanto a la prevención y promoción con evidencias de beneficio fisiológico y psicosocial que ayudan a mantenernos saludables”.

#### **Beneficio fisiológico**

“Todos los órganos y sistemas son fuentes de vitalidad, cuando se ven afectados por distintos factores como, por ejemplo, los factores metabólicos que causan hiperlipidemia, obesidad y el sobrepeso entre otros, en efecto llevan a un desequilibrio para el organismo que parten a múltiples enfermedades como las no trasmisibles”. (19)

“De este modo la obesidad y el sobrepeso deben de tener un control que está relacionado con la actividad física, porque hay mayor gasto de energía en el individuo, reduciendo el almacenamiento de grasa que se encuentra en su organismo. (20) Previene que desencadenen las enfermedades no trasmisibles como la diabetes mellitus, donde los estudios demuestran resultados sobre la disminución del perímetro abdominal a través de la actividad física vigorosa y con mayor tiempo dan resultados favorables. (21) Por otra parte, también, enfatizan en la población universitaria la relación directa a mayor actividad física mayor salud y a menor actividad física la salud también será menor e incluso en sus

intensidades de leve a vigorosas que van a evitar problemas a futuros como problemas cardiorrespiratorios, digestivos e incluso el cáncer entre otros”. (22)

Lo más importante es prevenir las muertes tempranas ocasionadas por dichas enfermedades, de tal manera prolongar la vida en la población de manera saludable.

### **Beneficios psicosociales**

“Marcan una gran importancia en el individuo, ya que las emociones y los sentimientos van a influir en nuestro bienestar, con el fortalecimiento de las defensas, se puede prevenir diversas alteraciones en nuestra salud ya sean física y mental, de igual manera en el ámbito social todas las personas que nos rodean hacen parte de la relación que hay con las actividades físicas”. (23)

“Tal es el caso de una investigación donde nos orienta, que vivir con estrés, también será un factor importante que va a influir en la obesidad, ya que aumentaría el metabolismo, es por ello, que a mayor estrés mayor peso corporal, (24) por tal motivo estudios muestran dichos beneficios al realizar actividades físicas como la ayuda y control de la ansiedad, depresión y estrés que puedan sentir ante diversas situaciones de su vida diaria y reforzar la autoestima ante su imagen corporal y en el ámbito social se considera la autonomía, la comunicación y la interacción que se gana en cada actividad. (25) Por otro lado no se comprueba los beneficios totales de la actividad física con el rendimiento cognitivos en los estudiantes, pero de alguna manera ayuda a los procesos cognitivos”. (26)

“Sin duda he de enfatizar que el equilibrio a nivel físico e incluso a nivel psicosocial favorecen positivamente a nuestra salud, previniendo y controlando diversas patologías que ayudaran a llevar un mejor estilo y calidad de vida.

Por esta razón existen muchas estrategias de promoción para la salud relacionado con la actividad física, ya que es una herramienta que ayuda prevenir el sedentarismo que da hincapié a diversas enfermedades crónicas ya mencionadas, para ello se lleva la educación a diversos lugares (27) una de ellas deben ser las universidades donde también se encuentran poblaciones vulnerables donde están expuestos a permanecer sentados por horas, por ello es indispensable las promociones de actividad física en las universidades para la ayuda de un entorno más activo y saludable”. (28)

En síntesis, la herramienta indispensable es la actividad física para mantenernos saludables física y mentalmente evitando los daños colaterales que nos aquejan durante nuestra vida.

### **2.2.2 Niveles de actividad física recomendados por la OMS**

“El desempeño que realiza la población adulta durante el transcurso del día ya sea en el tiempo de trabajo, en el hogar, en el lugar de estudio, en el tiempo libre o en el transporte, son muy necesarios para disminuir el sedentarismo y entender los requerimientos necesarios de la actividad física y obtener los beneficios para el organismo y para nuestro bienestar.

Para determinar un desarrollo eficaz la “Organización Mundial de la Salud” nos brinda recomendaciones sobre la actividad física de acuerdo a la etapa que se encuentre la población, en este caso presentamos las características de la actividad física en la población adulta que se encuentra entre los 18 a 64 años de edad”.

#### **Características**

##### **MET (Equivalente a la Tasa Metabólica)**

“Un MET es la cantidad de oxígeno consumido por nuestro cuerpo durante el estado de reposo equivalente en 3,5 ml O<sub>2</sub>/ Kg de peso/ min. De modo que nos ayuda para expresar el gasto de energía durante la actividad física, es decir a mayor intensidad de actividad física será mayor la cantidad de MET gastados”. (29)

### **Intensidad absoluta**

“Se representa por categorías donde se mide con los equivalentes metabólicos (MET)

- En reposo: Hace referencia a la conducta sedentaria no incluye el estado de sueño es así donde se consume (1 – 1,5 MET) (30)
- Intensidad ligera: Hace referencia a actividades físicas como vestirse, ducharse, trabajo con el ordenador y como resultado el consumo calórico es (1,6 – 2,9 MET) (29)
- Intensidad moderada: Hace referencia las actividades físicas como por ejemplo las tareas domésticas, trabajos de jardinería, caminatas pero a pasos rápidos, pasear a tu mascota, bailes, realizar desplazamientos con cargas pesadas no mayo a 20 kilos y como resultado perciben que se acelera el ritmo cardiaco y empezar a sudar por ende el consumo calórico es (3 – 5,9 MET) (31)
- Intensidad vigorosa: Hace referencia a actividades físicas como realizar aeróbicos, natación, deportes vóley o futbol, trabajo intenso con pala, caminatas rápidas y trepar, desplazamientos con bicicletas a velocidad rápida, desplazamientos con peso mayor a 20 kilos y como resultado perciben un aumento de la frecuencia cardiaca y una respiración rápida por ende el consumo calórico es (6 MET a más) (31)

### **Frecuencia y duración**



- Realizar actividad física de intensidad moderada: Como mínimo 150 minutos semanales, que podría dividirse realizando 30 min. por 5 días de la semana. (32)
- Realizar actividad física de intensidad vigorosa: como mínimo 75 minutos semanales, que podría dividirse realizando 15 min. por 5 días de la semana”. (32)

“En definitiva, es fundamental ser activo y tener en cuenta la frecuencia, la duración y las intensidades que se necesita en las actividades físicas, que se realiza en nuestra vida diaria, en efecto va a elevar la actividad metabólica, por lo tanto, el gasto energético aumentara para nuestro organismo”. (33)

### **2.2.3. Estadística de la actividad física**

Se da a conocer una visión y un análisis de las estadísticas de lo que pasa a nivel mundial y en el Perú sobre la actividad física en la población general y de los estudiantes universitarios.

#### **a. Población general a nivel mundial y en el Perú**

“La OMS menciona a nivel mundial la inactividad física, prevalece en un 23% y se presenta en los adultos, también existe mayor prevalencia en las mujeres ya que son menos activas físicamente que los hombres, así mismo que los países que obtiene mayor ingreso representa la población con menor actividad física en un 37% a comparación de la población con ingresos medios y bajos”. (34) (35)

“Para ello, también existen estudios que muestran dicha inactividad, como se realizó en 168 países donde encuestaron a 1.9 millones de jóvenes y adultos que la actividad física todavía es prioridad para el gobierno, de tal manera que se estima reducir la inactividad en un 10% para los años siguientes, ya que para la población los niveles encontrados son bajos. (36)

A nivel mundial se espera concientizar a la sociedad para tener una población activa en todas las edades, que cuenten con medidas y sistemas activos que contribuyan y fomenten la actividad física en la vida cotidiana y de tal manera disminuir el sedentarismo en la población. (37)

Mientras, en Perú las estadísticas de sobrepeso y la obesidad en la población adulta entre los 18 a 59 años, a través, de los años van en aumento y no hay diferencia representativa de la disminución del problema, en Lima metropolitana hay 38,6% de casos de sobrepeso y 27,2% de obesidad". (2)

#### **b. Población universitaria a nivel mundial y en el Perú**

Se reporta estadísticamente en América Latina y en el caribe, el aumento de estudiantes de educación superior en cada año que pasa desde el 2010 hasta la actualidad el crecimiento es de hasta 32,7%, entre los países con mayores tasas de estudiantes se reportan en Perú, Argentina, México, Uruguay, Colombia, Honduras y Bolivia, con la mayor tasa fue Perú con un 93,1% seguido de los demás países ya mencionados. (38) En el Perú, en la actualidad existen 51 universidades públicas y 92 universidades privadas cada vez un mayor crecimiento de estudiantes y disminución de hábitos saludables.

Por ellos, los estudios muestran evaluaciones de actividad física como en 10 653 peruanos adultos, se encontró el 75,8% realizan actividad física de nivel bajo en Lima metropolitano y en la selva con prevalencia en la población femenino y de nivel educativo superior, en la cual llevan una vida sedentaria y no cumplen con las recomendaciones para realizar actividad física. (39)

#### **2.2.4 Barreras percibidas asociadas a la actividad física**

“**Barreras:** Son dimensiones que hacen obstaculizar toda conducta y limitación de la participación, existen barreras externas como los estímulos ambientales y barreras internas como aspectos emocionales o físicos. (40)

Existen modelos ecológicos que refieren como contribuye los determinantes de la inactividad física en la salud, el entorno físico y social cumplen un rol importante como en los ambientes del hogar, el trabajo, el centro de estudio y el barrio donde nos desarrollamos, son ambientes que deben dar seguridad, placer como los espacios verdes, el acceso de los espacios para el transporte en bicicletas, caminatas y espacios para recreaciones. (41)

Un estudio de revisión nos indica cuales son los determinantes que intervienen en la actividad física, lo clasifican en determinantes como el estilo de vida de los estudiantes, como las actitudes ante diversas exigencias y manejar el estrés, la ansiedad y el sedentarismo ante la jornada estudiantil, los determinantes socioeconómico, donde se encuentran las personas que se limitan por motivos de los bajos recursos económicos que puedan cubrir gastos para la práctica de actividades físicas o en los caso de sectores no seguros, los determinantes ambientales como el estado de las vías para bicicletas, ambientes agradables, la iluminación de los ambientes que requiera para realizar actividad física, otros determinantes como la motivación y por ultimo las barreras para la práctica de la actividad física, atribuyen a más factores como el tiempo, lugares y las motivaciones en los estudiantes que les impiden realizar actividad física de acuerdo a las recomendaciones. (42) Otros autores mencionan la edad como un determinante dado que a mayor edad va en descenso realizar algún tipo de actividad física”.

“El factor de las barreras percibidas en el tiempo se puede señalar, que los aumentos de las responsabilidades disminuyen el sueño, mientras aumenta el sedentarismo y se va

apoderando de la población, junto a la evolución del mundo donde modifican la actividad que realiza la población ante los cambios en el trabajo, estudio, viajes, etc.

Los movimientos cada vez son menores en cuanto a su frecuencia y el poder de la tecnología que se convierte en una barrera para el movimiento como el juego activo convertido en un juego digital también de caminar o usar bicicleta para el transporte convertido en usar los carros”. (43)

Las barreras en muchos países van en aumento y con prevalencia en los países desarrollados por la tecnología ya mencionado y el mecanismo que hoy en día se evidencia en las diferentes labores como los estudiantes y sus hábitos.

### **Identificación y medición de las barreras percibidas asociadas a la actividad física**

“Las barreras que destacan en varios estudios se dan a medida que crecemos y desarrollamos hábitos y en muchos casos no incluimos la práctica necesaria y las barreras se presentan de acuerdo con la etapa que estemos viviendo porque, en cada etapa existen hábitos que diferencian las barreras que puedan intervenir, en este caso la etapa de adultez presenta diferentes barreras que serán identificados por diferentes autores.

Las barreras van a influir negativamente en la población para realizar actividades físicas de diferentes maneras y en un estudio realizado en una escuela Latinoamericana se identificó las barreras como la falta de energía, la falta de tiempo como prioridad y seguido de la falta de voluntad, la falta de recursos y la falta de influencia social, todo ello fue identificados por los estudiantes de medicina”. (44)

“El modelo ecológico clasifica en cuatro grandes grupos de comportamiento y los múltiples niveles que pueden influir en la actividad física: (41)

Intrapersonales: Se encuentra aspectos psicológicos como (creencias, motivaciones y creencias) y biológicos como (edad, sexo, condiciones de salud y factores genéticos).

Interpersonales: Se encuentra aspectos relacionados toda norma social, cultural y todo apoyo social como de los familiares o amigos.

Ambiente: Se encuentra aspectos naturales sobre el contexto donde nos desempeñemos.

Organizacional: Se encuentra aspectos relacionados a los sistemas de transporte y económicos.

Sin duda alguna las barreras se pueden relacionar con falta de tiempo, falta de dinero, aburrimiento, falta de confianza, el costo de las actividades, falta de conocimiento, etc. (40)

En definitiva, se identifica y se mencionan varias barreras que dificultan la práctica de la actividad física y en muchos casos impiden la participación de los estudiantes. Las barreras mencionadas con frecuencia en los estudios muestran la vulnerabilidad de los estudiantes donde están en constante lucha con sus hábitos para llevar una conducta activa y ayudar a la salud tanto física y mentalmente”.

### **Prevalencia de barreras percibidas asociadas a la actividad física**

“Los autores de un estudio destacan las barreras que impiden ser activos como en caso de los adultos son las barreras intrapersonales como (falta de conocimiento sobre la salud, falta de recursos económicos, y falta de tiempo) con 84,8% seguida de barreras ambientales como (falta de seguridad, falta de instalaciones y clima inapropiado) con 10,1% y por ultimo las barreras interpersonales como (falta de apoyo familiar y amigos y falta de compañerismo) con 5,1% (45) mientras, otros estudios nos muestran la prevalencia de barreras psicológicas percibidas ante la actividad física como presentar fatiga en sus

actividades 51,5% seguida del cansancio físico con un 42% luego nos muestra las demás barreras como falta de tiempo, las distancias de los lugares donde se realiza algún deporte y por último los horarios de los espacios donde realizan algún tipo de actividad física. (46)

En conclusión, los estudios realizados de las barreras en la población universitaria con grandes porcentajes predominan la falta de tiempo, la falta de recursos y la influencia social que les impiden ser activos”.

### **2.2.5 Asociación entre nivel de actividad física y las barreras percibidas asociada a la actividad física**

“Una investigación de revisión resalta el desinterés de realizar actividad física en los universitarios mientras va subiendo de ciclo va en aumento la inactividad, ya que prevalece el tiempo como barrera, por lo tanto, se encuentra un bajo nivel de actividad física, dicha relación es importante ya que las barreras que predominan en las diferentes edades van aumentando por los hábitos cambiantes en los estilos de vida que lleva cada población”. (47)

Actualmente hay pocos estudios relacionados entre el nivel de actividad física y las barreras que impiden su práctica, estudios encontrados en países como España, Colombia, Chile, Brasil, México y EE. UU. muestran la prevalencia de las barreras a un nivel alto que influyen en la práctica de la actividad física y teniendo en cuenta los niveles de actividad física en los diferentes estudios realizados concluyen con un nivel entre bajo y moderado en varios países. En Perú, no hay estudios sobre las barreras percibidas ante los niveles bajos encontrados de la actividad física en la población universitaria.

## 2.3 Formulación de hipótesis

### 2.3.1 Hipótesis general

Existe relación entre el nivel de actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de Administración de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2021.

## CAPITULO III: METODOLOGÍA

### 3.1. Método de la investigación.

La presente investigación es de tipo descriptivo correlacional.

### 3.2 Enfoque de la investigación.

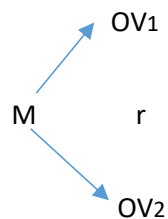
El método de investigación responde al enfoque cuantitativo denominado investigación aplicada y de fuente primaria.

### 3.3 Tipo de investigación.

Según Hernández Sampieri Fernández y Baptista (48) dicha investigación es un estudio de tipo correlacional, cumple con las características de ser prospectivo, transversal y analítico.

### 3.4 Diseño de la investigación.

El estudio se orienta a determinar la relación existente entre las dos variables en una misma muestra, cuyo diagrama es el siguiente. (48)



### 3.5 Población, muestra y muestreo.

La población está constituida por 120 estudiantes matriculados de la carrera de administración del VIII y IX ciclo de una universidad privada de Lima, 2021.

Para determinar la muestra se utilizó la fórmula para muestras finitas la cual es

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2 N - 1 + Z \cdot p \cdot q}$$

Donde:

n = muestra.

N = población

Z = nivel de confianza

e = error de estimación máximo esperado

p = probabilidad de que ocurra el evento estadístico.

q = (p - 1) probabilidad de que no ocurra el evento estudiado.

**Entonces:**

N = 120

Z = 1,96 al 95%

e = 0,05

p = 0,5

q = 0,5



$$n = \frac{120 \cdot (1,96)^2 \cdot (0,5) \cdot (0,5)}{(0,05)^2 \cdot (120 - 1) + (1,96)^2 \cdot (0,5) \cdot (0,5)}$$

$$n = 91.62$$

La muestra ha sido determinada por formula donde se arroja 92 estudiantes matriculados de la carrera de administración del VIII y IX ciclo de una universidad privada de Lima, 2021.

El muestreo empleado en la presente investigación es el probabilístico aleatorio simple.

### 3.6 Variables y operacionalización.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	INDICADOR	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	VALOR	INSTRUMENTO
Actividad física	Categoría relativa a la capacidad de “movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”.	Nivel de intensidad	Cualitativa	Jerárquica	Vigorous (> 1500 mets) Moderado (600 a 1500 mets) Bajo (< 600 mets)	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)
Barreras percibidas para la práctica de actividad física	Son serie de circunstancias que presentan determinadas conductas relacionadas a la inactividad física, que pueden ser reales o imaginarias dependiendo de un estilo de vida que lleve una población”	Puntaje final al aplicar el test 0 = “No es en absoluto un problema” 6 = “Es un problema grave”	Cualitativa	Ordinal	Barreras al disfrute (0-6) Barrera con el tiempo (0-6) Barrera con el contexto y seguridad (0-6)	Escala de percepción de barreras
Edad	Hace referencia a la edad en años cumplidos	Años	cuantitativa	Discreta	Rango de 18 a 40 años	Entrevista
Sexo	Hace referencia a la condición orgánica.	Rasgos físicos	cualitativa	nominal	Femenino Masculino	Observación
Estado civil	Refiere a la condición	Estado Civil	cualitativa	nominal	Soltero/a	Entrevista

	según el registro civil				Casado/a Divorciado/a Viudo/a	
Trabajo	Refiere a una actividad o acción realizada por el hombre	Si/No	Cualitativa	nominal	Si trabaja No trabaja	Entrevista

### **3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.**

#### **3.7.1 Técnica.**

En esta investigación se usó la técnica de encuesta a través de un formulario de Google, se aplicó para las variables de datos, edad, sexo, estado civil y estado laboral una ficha de datos elaborada por el investigador. Para la medición de la actividad física el instrumento empleado fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ - en versión corta) y Barreras percibidas para la práctica de actividad física el instrumento empleado fue la Escala de percepción de barreras.

#### **3.7.2 Descripción de instrumentos.**

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

En el año 1998, en Ginebra, se elaboró como instrumento el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, con el fin de medir el nivel de actividad física de las personas de 15 a 69 años. La versión corta de este cuestionario se estructuró para proporcionar información del tiempo empleado para caminar, de actividades con intensidad moderada, vigorosa y actividades sedentarias. Este cuestionario clasifica el nivel de actividad física en categorías: baja, moderada o alta. (49).

##### **Escala de percepción de barreras**

En el año 1999, se elaboró la escala de percepción en la práctica de actividad física en una población de adolescentes y se agrupó en 17 ítems en grupo de barreras por el tiempo, barreras de disfrute, barreras de contexto y de seguridad en la práctica de actividad física. Las respuestas se marcarán en una escala de Likert esta puntuado de 0 a 6 en donde 0 corresponde a “No tengo ese problema” y el 6 corresponde a “Es un gran problema” (50).

### **3.7.3 Validación.**

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

Los coeficientes son de 0.30 de validez observados y sugieren que tiene una concordancia razonable en la diversidad de muestras y países donde se realizaron el estudio. (49)

#### **Escala de percepción de barreras**

Fue validada en la población universitaria, a través de un análisis factorial exploratorio y se agrupó en 16 ítems, las cuales se evaluó y explicaron el 60% de la varianza total. (15)

### **3.7.4 Confiabilidad**

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

Los resultados son comparables a nivel internacional, ya que se ha demostrado una confiabilidad alrededor de 0,8 de alfa de cronbach. (49)

#### **Escala de percepción de barreras**

Se demostró la agrupación las barreras por el tiempo y de disfrute con una confiabilidad de 0.87 y las barreras de contexto y de seguridad con una confiabilidad de 0.81 de alfa de cronbach. (15)

### **3.8 Procedimiento y análisis de datos.**

Se solicitó la autorización respectiva del comité de ética e investigación y así mismo, a la Facultad de Ingeniería y Negocios de la Universidad Norbert Wiener para realizar la investigación.

Se aplicó la ficha de recolección de las características sociodemográficos, edad, sexo, estado civil, y estado laboral.

Para la variable actividad física se usó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y para la variable barreras percibidas para la práctica de actividad física se usó el cuestionario escala de percepción de barreras.

Se realizó la recopilación, organización, análisis e interpretación de los datos, mediante el empleo de tablas y gráficos, tabla de contingencia, mostrando el porcentaje del nivel de actividad física, y las barreras percibidas según las características sociodemográficas. Para el análisis se trasladó los datos hacia una base de datos virtual mediante los programas estadísticos de Excel y SPSS versión 25.

### **3.9 Aspectos éticos.**

En esta investigación se respetó los valores éticos establecidos por los principios bioéticos universales, donde se consideró la información en reserva de cada estudiante en cuanto a los datos obtenidos. Por último, se presentó el consentimiento informado en esta investigación.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1. Resultados

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

##### a) Datos sociodemográficas

*Tabla 1: Datos sociodemográficos*

Sexo		
Femenino	65	71%
Masculino	27	29%
Edad		
Entre 20 - 30 años	72	78%
Entre 31 - 40 años	20	22%
Estado civil		
Soltero	80	87%
Casado	12	13%
Estado laboral		
No trabaja	59	64.1%
Si trabaja	33	35.9%

La **tabla 1** muestra los datos socioeconómicos de las personas participantes en el presente estudio el cual presenta los siguientes resultados: respecto al sexo de los encuestados el 71% (65 encuestados) son de sexo femenino y el 29% (27 encuestados) de sexo masculino, respecto a la edad, el 78% (72 encuestados) se encuentran entre los 20 a 30 años y el 22% (20 encuestados) entre los 31 a 40 años, en lo referente al estado civil se puede apreciar que el 87% (80 encuestados) son solteros(as) y el 13% (12 encuestados) son casados(as) no se

encontró ni divorciados ni viudos en la presente investigación, por último, al tratar sobre el estado laboral el 64.1% (59 encuestados) no trabaja y el 35.9% (33 encuestados) tiene un trabajo.

## b) Escala de percepción de barrera

Tabla 2: Escala de percepción de barrera.

Escala de percepción de barrera					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Contexto-seguridad	2	2,2	2,2	2,2
	Tiempo	66	72,5	72,5	74,7
	Disfrute	23	25,3	25,3	100,0
	Total	91	100,0	100,0	

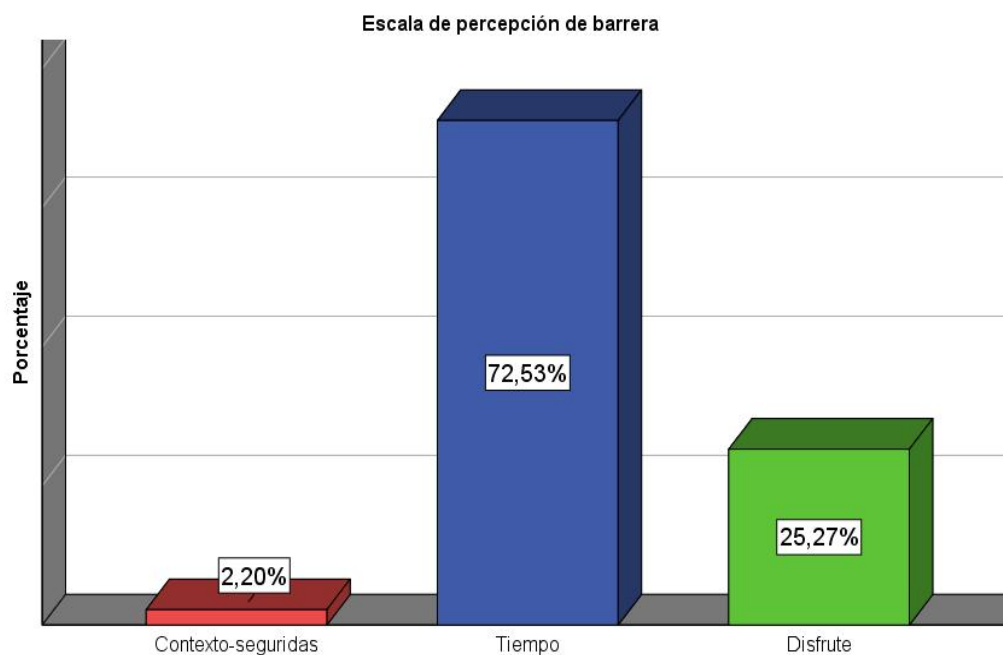


Gráfico 1: Escala de percepción de barrera



En la **tabla 2, gráfico 1** muestra los resultados de la Escala de percepción de barrera, en el cual se puede apreciar que el 2,2% (2 encuestados) perciben la barrera como contexto-seguridad, un 72,5% (66 encuestados) lo perciben como tiempo y un 25,3% (23 encuestados) lo perciben como disfrute.

*Tabla 3: Resultados obtenidos respecto a las barreras percibidas por los estudiantes como impedimento para la realización de actividades físicas*

	Contexto y seguridad		Tiempo		Disfrute	
	Frec.	Porc.	Frec.	Porc.	Frec.	Porc.
a. No hay un buen sitio para hacer actividad física	41	39,4	44	42,3	19	18,3
b. No tengo a nadie con quien realizar actividad física	40	38,5	57	54,8	7	6,7
c. No tengo el equipo necesario para hacer actividad física	35	33,7	51	49,0	18	17,3
d. No es seguro estar jugando en la calle, parque, patio...	29	27,9	28	26,9	47	45,2
e. No tengo suficiente tiempo	22	21,2	51	49,0	31	29,8
f. Tengo demasiados deberes en la universidad	23	22,1	71	68,3	10	9,6
g. Tengo muchas tareas que realizar en casa	21	20,2	67	64,4	16	15,4
h. Tengo que estudiar mucho	35	33,7	66	63,5	3	2,9
i. No me gusta la actividad física	64	61,5	26	25,0	14	13,5
j. Por lo general estoy cansado/a para hacer actividad física	44	42,3	32	30,8	28	26,9
k. No disfruto de la actividad física	66	63,5	31	29,8	7	6,7
l. No soy bueno en las actividades físicas y / o deportivas	67	64,4	26	25,0	11	10,6

m. Me da miedo lesionarme	69	66,3	28	26,9	7	6,7
n. Soy muy perezoso/a para hacer actividad física	54	51,9	30	28,8	20	19,2
ñ. Hacer actividad física es aburrido	67	64,4	24	23,1	13	12,5
o. Me pongo nervioso/a cuando hago actividad física	83	79,8	13	12,5	8	7,7

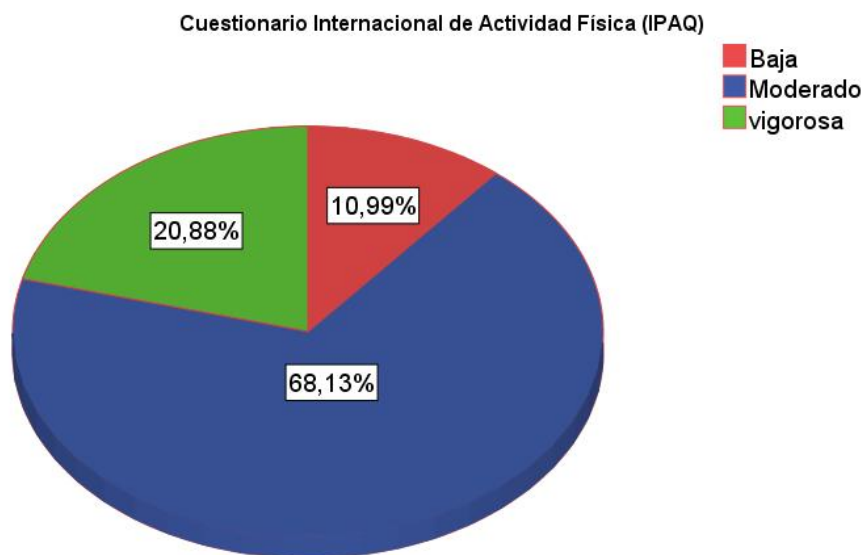
**Fuente:** Elaboración Propia

La **tabla 3** muestra los resultados obtenidos respecto a las barreras percibidas por los estudiantes como impedimento para la realización de actividades físicas. Las barreras que generan en la muestra un mayor impedimento en la realización de actividades físicas fueron “tengo muchas tareas que realizar” (79,8%), “no tengo tiempo suficiente” (78,8%), “tengo demasiados deberes en la universidad” (77,9%) y “no es seguro realizar deportes en la calle, parques...” (72,1%), “tengo que estudiar mucho” (66,4%) y “no tengo el equipo necesario para realizar actividades físicas” (66,3%). Estas barreras fueron seguidas de “no tengo a nadie con quien realizar actividad física” (61,5%), “no hay un buen sitio para hacer actividad física” (60,6%), “por lo general estoy cansado/a para hacer actividad física” (57,7%) y “soy muy perezoso/a para hacer actividad física” (48,0%). Asimismo, las barreras que generan menos impedimentos fueron “Me pongo nervioso/a cuando hago actividad física” (20,2%), “Me da miedo lesionarme” (33,6%), “No soy bueno en las actividades físicas y / o deportivas” (35,6%), “Hacer actividad física es aburrido” (35,6%), “No disfruto de la actividad física” (36,5%), “No me gusta la actividad física” (38,5%).

### c) Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Tabla 4: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	10	11,0	11,0	11,0
	Moderado	62	68,1	68,1	79,1
	Vigoroso	19	20,9	20,9	100,0
	Total	91	100,0	100,0	



**Gráfico 2:** Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

En la **tabla 3**, **gráfico 2**, muestra los resultados de Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), en el cual se puede apreciar que el 11% (10 encuestados) presentan una actividad física baja, un 68,1% (62 encuestados) presentan moderado y un 20,9% (19 encuestados) presentan una actividad física vigorosa.

#### d) Nivel de actividad física y las barreras percibidas

*Tabla 5: Nivel de actividad física y barreras percibidas por los estudiantes de Administración de una universidad privada de Lima, 2021.*

	Baja		Moderado		Vigorosa	
	Frec.	Porc.	Frec.	Porc.	Frec.	Porc.
a. No hay un buen sitio para hacer actividad física	41	65,1	16	25,4	6	9,5
b. No tengo a nadie con quien realizar actividad física	30	46,9	17	26,6	17	26,6
c. No tengo el equipo necesario para hacer actividad física	34	49,3	14	20,3	21	30,4
d. No es seguro estar jugando en la calle, parque, patio...	30	40,0	20	26,7	25	33,3
e. No tengo suficiente tiempo	35	42,7	23	28,0	24	29,3
f. Tengo demasiados deberes en la universidad	30	37,0	26	32,1	25	30,9
g. Tengo muchas tareas que realizar en casa	33	39,8	29	34,9	21	25,3
h. Tengo que estudiar mucho	37	53,6	14	20,3	18	26,1
i. No me gusta la actividad física	24	60,0	10	25,0	6	15,0
j. Por lo general estoy cansado/a para hacer actividad física	27	45,0	23	38,3	10	16,7
k. No disfruto de la actividad física	24	63,2	8	21,1	6	15,8
l. No soy bueno en las actividades físicas y / o deportivas	21	56,8	10	27,0	6	16,2
m. Me da miedo lesionarme	16	45,7	9	25,7	10	28,6
n. Soy muy perezoso/a para hacer actividad física	24	48,0	13	26,0	13	26,0
ñ. Hacer actividad física es aburrido	17	45,9	14	37,8	6	16,2
o. Me pongo nervioso/a cuando hago actividad física	11	52,4	4	19,0	6	28,6

**Fuente:** Elaboración Propia

La **tabla 5** presenta la evaluación del nivel de actividad física y las barreras percibidas por la muestra. Se observa que la mayor parte de la muestra que presentó un nivel de actividad física baja y de nivel moderado, fueron los que percibían mayores barreras mientras que los que presentaron un nivel vigoroso de actividad física no percibían barreras o éstas eran barreras bajas en la realización de actividades físicas.

#### 4.1.2. Prueba de hipótesis

**Hipótesis General:** Existe relación entre el nivel de actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de Administración de una universidad privada de Lima, 2021.

1. **H<sub>0</sub>:** No existe relación entre el nivel de actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de Administración de una universidad privada de Lima, 2021.
2. **H<sub>a</sub>:** Si existe relación entre el nivel de actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de Administración de una universidad privada de Lima, 2021.
3. **Nivel de Significación:**  $\alpha = 5\% \approx 0,05$
4. **Prueba Estadística:** Rho de Spearman

Tabla 6: Pruebas rho de Spearman

		Actividad física	Barreras percibidas
Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	-0,726
	Sig. (bilateral)	.	0,017
	N	104	104
Barreras percibidas	Coefficiente de correlación	-0,726	1,000
	Sig. (bilateral)	0,017	.
	N	104	104

**Fuente:** Elaboración Propia

Al realizar la prueba de hipótesis se puede apreciar que el P-valor es de 0,017 que es menor a 0,05 con lo cual se descarta la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa por lo cual existe evidencia estadísticamente significativa de una relación entre el nivel de actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de Administración de una universidad privada de Lima 2021, el coeficiente de correlación es de -0,726 lo cual indica una relación inversa es decir a mayores barreras percibidas menor es la actividad física realizada por estudiantes de Administración de una universidad privada de Lima, 2021.

#### **4.1.3. Discusión de resultados**

El principal objetivo de la presente investigación es determinar la relación entre el nivel de actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021. La búsqueda de la relación entre las barreras y los niveles de actividad física mostró que la percepción de falta de tiempo fue la barrera más relacionada. Esta barrera se puede considerar característica en esta población de estudiantes, o población joven, y esto se debe a las diferentes cargas ya sea académica, laboral, etc., estas cargas disminuyen el tiempo libre en que podrían realizar actividad física.

Respecto a la escala de percepción de barrera la presente investigación se determina que la principal barrera es el Tiempo (Obligaciones/Falta) y se puede justificar debido a que los encuestados son personas que se encuentran en distintas actividades ya sea de trabajo o labores en sus negocios, el estudio que realizan etc., estos resultados concuerdan con los obtenidos en la investigación realizada por Bravo P; Cruz C; Parra S. y Soto M. (16). En su investigación concluye que para los estudiantes no consideran como barrera un lugar en donde puedan realizar AF ni la autopercepción física frente a los demás sino el tiempo. Se

evidencia un resultado similar al mostrado en el trabajo realizado por Rodríguez C. (10). Perú, cuyos resultados, concluye que la mayoría de las estudiantes presentan un bajo nivel de AF, que varían según el año de estudio, edad y sexo. Y la mayoría de los alumnos están entre un nivel moderado y alto de sedentarismo.

De igual modo, la investigación realizada por Sevil S; Práxedes C; Zaragoza C; et al. (15). Concluyen que identificaron un gran número de barreras para la práctica de AF en la cual la falta de tiempo se mostró como uno de los mayores obstáculos en la población universitaria donde las mujeres que no cumplían las recomendaciones de AF presentaron mayores barreras (15).

Respecto al Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) los resultados arrojados por la presente investigación revelan que los encuestados reflejan un nivel de actividad física vigoroso en su mayoría sin embargo esto se debe a las diferentes actividades que realizan así también lo concluye Rubio H; Varela A. (17).

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 Conclusiones

Socio demográficamente sobre los estudiantes en estudio se puede concluir que fueron más los encuestados de sexo femenino el 71% (65 encuestados), respecto a la edad, el 78% (72 encuestados) se encuentran entre los 20 a 30 años, siendo el grupo etaria predominante, en lo referente al estado civil el 87% (80 encuestados) son solteros(as), por último, al tratar sobre el estado laboral el 64.1% (59 encuestados) no trabaja y el 35.9% (33 encuestados) tiene un trabajo.

En lo referente a las barreras percibidas para la actividad física de los estudiantes se concluye que el 2,2% (2 encuestados) perciben la barrera como contexto-seguridad, un 72,5% (66 encuestados) lo perciben como tiempo y un 25,3% (23 encuestados) lo perciben como disfrute.

Respecto a la actividad física en estudiantes de administración de una universidad privada, se concluye que el 11% (10 encuestados) presentan una actividad física baja, un 68,1% (62 encuestados) presentan moderado y un 20,9% (19 encuestados) presentan una actividad física vigorosa.

Finalmente, existe evidencia estadísticamente significativa de una relación entre el nivel de actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de administración de una universidad de Lima.



## **5.2 Recomendaciones.**

- Se recomienda concientizar a la población universitaria sobre los efectos negativos del sedentarismo, a través de elaboraciones de paneles informativos, trípticos, etc.
- Se recomienda revisar programas de bienestar como incorporar ambientes dentro de la universidad para la práctica de ejercicios, deportivas y recreativas que permitan mejorar la condición de salud física.
- Realizar talleres de ayuda para el manejo de organización de tiempo en los universitarios que permitan considerar la actividad física dentro de sus obligaciones

## REFERENCIAS

1. OMS. Actividad física [Internet]. [citado 18 de junio de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. [citado 18 de junio de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Rosero R, Polanco J, Sanchez P, Hernandez E, Pinzon J, Liscano F. «Obesidad: un problema en la atención de Covid-19». Rev Fund Univ ciencias la salud [Internet]. 2020;29:10-4. Disponible en: <https://revistas.fucsalud.edu.co/index.php/repertorio/article/view/1035/1196>
4. Venkata C, Sampathkumar P, Afessa B. «Hospitalized patients with 2009 H1N1 influenza infection: The mayo clinic experience». Mayo Clin Proc [Internet]. 2010;85(9):798-805. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4065/mcp.2010.0166>
5. OPS. OPS/OMS | Actividad Física [Internet]. [citado 19 de junio de 2020]. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14459:physical-activity&Itemid=1969&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14459:physical-activity&Itemid=1969&lang=es)
6. INEI. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. [citado 19 de junio de 2020]. Disponible en: <http://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-369-de-las-personas-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-sobrepeso-10776/>
7. Alvarez G, Guadalupe M, Morales H, Robles J. «El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público». Rev Cienc UNEMI. 2016;9(21):116-24.
8. Gomes G de O, Bosquiera C, Missaki P, Pignatti I, Kokubun E. «Barrieras para práctica de atividade física entre mulheres atendidas na atencáo básica de saúde». Rev Bras Ciencias do Esporte [Internet]. 2019;41(3):263-70. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.007>
9. Bravo S. «Factores sociodemográficos determinantes de la actividad física en

- estudiantes univerritarios beneficiarios del programa beca 18». Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019.
10. Rodríguez F de M. «Actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal». Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019.
  11. Espinoza K, Gonzales O. «Actividad física en estudiantes de tecnología médica y de derecho y ciencias políticas de la universidad Norbert Wiener en el año 2019». Vol. 1. Universidad Norbert Wiener; 2019.
  12. Nuñez Mejía JA. «Características de la actividad física en estudiantes de medicina humana en una ciudad de la sierra peruana». Universidad Nacional de Cajamarca; 2019.
  13. Sánchez Tacsá RE. «Nivel de actividad física y su asociación con la autopercepción de la calidad de vida en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la universidad privada Norbert Wiener - 2017». Universidad Norbert Wiener; 2017.
  14. Laliena Bernués R. «Actividad física, barreras percibidas y motivación en estudiantes de formación profesional de grado superior: estudio de un centro oscense». Universidad Zaragoza; 2018.
  15. Sevil J, Práxedes A, Zaragoza J, Álvarez F del V, García L. «Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física». 2017;16(4):1-15.
  16. Bravo C, Cruz F, Parra D, Soto C. «Barreras para realizar actividad física en estudiantes de kinesiología pertenecientes a la universidad católica de la santísima concepción. un estudio serie de casos». Universidad Católica de la Santísima Concepción; 2017.
  17. Rubio Henao RF, Varela Arevalo MT. «Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física». Rev Cuba Salud Pública. 2016;42(1):61-9.
  18. Ramírez R, Triana H, Carrillo H, Ramos J. «Percepción de barreras para la práctica de la actividad física y obesidad abdominal en universitarios de Colombia». Nutr Hosp. 2016;33(6):1317-23.

19. OMS. Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2020 [citado 18 de junio de 2020]. p. 1. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
20. Villaverde Gutiérrez C. «Obesidad y ejercicio físico». En 2013 [citado 25 de junio de 2020]. p. 16. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=1rPRuw1zh-YC&printsec=frontcover&dq=obesidad+y+actividad+fisica&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiL19vRkePoAhWRdd8KHTVxBKYQ6AEIJzAA#v=onepage&q=obesidad+y+actividad+fisica&f=false>
21. Compean-Ortiz L, Quintero-Valle L, Del Ángel-Pérez B, Reséndiz-González E, Salazar-González B, González-González J. «Educación, actividad física y obesidad en adultos con diabetes tipo 2 desde la perspectiva del autocuidado de Orem». *Aquichan*. 2013;13(3):347-62.
22. Chávez M, Salazar C, Hoyos G, Bautista A, González D, Ogarrío C. «Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género». *Retos*. 2018;33:169-74.
23. Aurelio Olmedilla Z. «Tipos de investigación en el ámbito de la actividad física y la salud» [Internet]. 2013 [citado 24 de mayo de 2020]. 17 p. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=BlmcYvprQ5oC&pg=PA239&dq=actividad+fisica+y+beneficio+psicosocial&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiM9obV8OvoAhVjS98KHTbgD2sQ6AEIXDAG#v=onepage&q=actividad+fisica+y+beneficio+psicosocial&f=true>
24. Rodríguez García J. «Relación entre el estrés y la obesidad». *Laborar de punto*. 2019;32-42.
25. Reynaga P, Arévalo E, Verdesoto Á, Jiménez I, Preciado MDL, Morales J. «Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo». *Retos*. 2016;2041(30):203-6.
26. Reloba S, Chiroso LJ, Reigal RE. «Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual». *Rev Andaluza Med del Deport* [Internet]. 2016;9(4):166-72. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.007>

27. Vidarte J, Vélez C, Sandoval C, Alfonso M. «Actividad Física: Estrategia de promoción de la salud». *Hacia la Promoción la Salud*. 2011;16(1):202-18.
28. Martínez J, Gómez A, García M, Sospedra I, Norte A, Cortell J. «Análisis de las acciones de promoción de la actividad física desarrolladas por la universidad públicas valencianas». *Nutr Hosp*. 2018;35(6):1401-15.
29. Sara Márquez R, Garatachea Vallejo N. «Actividad física y salud» [Internet]. 2013 [citado 29 de junio de 2020]. Disponible en:  
<https://books.google.com.pe/books?id=isxZr7nS2n8C&pg=PA424&dq=actividad+fisica+y+met&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiSloLZm9PpAhUDUt8KHSqrCFMQ6AEILTAB#v=onepage&q=actividad+fisica+y+met&f=false>
30. Lee Goldman D, Schafer A. «Tratado de medicina interna». En 2016 [citado 29 de junio de 2020]. Disponible en:  
<https://books.google.com.pe/books?id=SLQyDQAAQBAJ&pg=PA60&dq=niveles+de+actividad+fisica+en+adultos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiQ9Nz0wtLpAhVodt8KHb3XC-YQ6AEIUzAF#v=onepage&q=niveles+de+actividad+fisica+en+adultos&f=false>
31. OMS. «¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?» [Internet]. [citado 29 de junio de 2020]. Disponible en:  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical\\_activity\\_intensity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/)
32. OMS. «La actividad física en los adultos» [Internet]. [citado 29 de junio de 2020]. Disponible en: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/)
33. Serra L, Román B, Aranceta J. «Actividad física y salud» [Internet]. 2006 [citado 29 de junio de 2020]. Disponible en:  
<https://books.google.com.pe/books?id=HoBRW1Nk8SIC&printsec=frontcover&dq=nivel+de+actividad+fisica&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjY6IK11NDpAhXic98KHUbuAKgQ6AEIMTAB#v=onepage&q=nivel+de+actividad+fisica&f=false>
34. OMS. «10 datos sobre la actividad física» [Internet]. World Health Organization; 2017 [citado 29 de junio de 2020]. Disponible en:  
[http://www.who.int/features/factfiles/physical\\_activity/es/](http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/)

35. OMS. «Noncommunicable diseases and their risk factors» [Internet]. World Health Organization; 2020 [citado 29 de junio de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/lancet-global-health-insufficient-physical-activity-2001-2016/en/>
36. Guthold R, Stevens G, Riley L, Bull F. «Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants». *Lancet Glob Heal* [Internet]. 2018;6(10):1077-86. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
37. OPS. «Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 mas personas activas para un mundo sano». 2019. 108 p.
38. Sáinz J, Barberá R. «Diagnostico de la educación superior en iberoamérica 2019». 2019.
39. Tarqui Mamani C, Alvarez Dongo D, Espinoza Oriundo P. «Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana». *Nutr Clin y Diet Hosp*. 2017;37(4):108-15.
40. Moral J, Martínez E, Grao A. «Motivaciones para la práctica de la actividad física en adolescentes» [Internet]. 2014 [citado 30 de junio de 2020]. Disponible en: [https://books.google.com.pe/books?id=5-niCgAAQBAJ&pg=PA47&dq=cuales+son+las+barreras+de+la+actividad+física&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj31P6F\\_fDpAhWxc98KHQecACwQ6AEIOjAC#v=onepage&q=cuales son las barreras de la actividad física&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=5-niCgAAQBAJ&pg=PA47&dq=cuales+son+las+barreras+de+la+actividad+física&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj31P6F_fDpAhWxc98KHQecACwQ6AEIOjAC#v=onepage&q=cuales+son+las+barreras+de+la+actividad+física&f=false)
41. Laíño F, Bazán N, Santa C. «Perspectiva ecológica de la actividad física: Influencia de los ambientes construidos en la actividad física comunitaria» [Internet]. Universidad Nacional de la Plata; 2015. Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.7293/ev.7293.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7293/ev.7293.pdf)
42. Caro A, Rebolledo R. «Determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: una revision de literatura». *Rev Duazary*. 2017;14(2):204-11.
43. Tremblay MS. «Challenges in global surveillance of physical activity». *Lancet Child Adolesc Heal* [Internet]. 2020;4(1):2-3. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/S2352->

4642(19)30348-7

44. Izquierda L, Hernández M, Lidia O. «Barreras para la práctica de actividades física en estudiantes de la escuela Latinoamericana de medicina». *Panor Cuba y Salud*. 2017;12(1):6-8.
45. Rech C, Camargo E, Bertasso de Araujo P, Loch M, Reis R. «Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population». *Rev Bras Med do Esporte*. 2018;24(4):303-9.
46. Colmenares J, Herrera R. «Prevalencia de actividad física y beneficios y barreras en trabajadores de Villavicencio, Colombia». *Rev la Univ Ind Santander Salud*. 2018;50(1):37-45.
47. Naranjo P, Peña P, Prieto M. «Barreras para la práctica de actividad física en los estudiantes de la facultad de educación de la corporación universitaria minuto de Dios - Uniminuto». 2014.
48. Hernández RT, Fernández C, Baptista M del pilar. *Metodología de la investigación*. 6.<sup>a</sup> ed. Hill MG, editor. México; 2014. 100-128 p.
49. Mantilla Toloza SC, Gómez-Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Rev Iberoam Fisioter y Kinesiol*. 2007;10(1):48-52.
50. Zaragoza J, Generelo E, Julián JA, Abarca-Sos A. Barriers to adolescent girls' participation in physical activity defined by physical activity levels. *J Sports Med Phys Fitness*. 2011 Mar; 51(1):128-35. PMID: 21297572.





## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título de la Investigación:** Actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	INDICADORES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p><b>Problema General:</b> ¿Cuál será la relación entre el nivel de actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021?</p> <p><b>Problema Específico:</b> ¿Cuáles son las características socio demográficas de los estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021? ¿Cuáles son las barreras percibidas</p>	<p><b>Objetivo General.</b> Determinar la relación entre el nivel de actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b> Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021.</p> <p>Describir las barreras percibidas para la</p>	<p><b>Hipótesis General:</b> Las barreras percibidas se encuentran asociadas al nivel bajo de actividad física en estudiantes de administración de una universidad privada de Lima.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> Los estudiantes de administración de una universidad privada de Lima presentan características socio demográficamente homogéneas Los estudiantes de</p>	<p><b>Variable 1</b> Nivel de actividad física</p> <p><b>Variable 2</b> Barreras percibidas en la actividad física</p>	<p>Bajo, Moderado Vigoroso</p> <p>Contexto y seguridad Tiempo, Disfrute</p>	<p><b>Tipo de Investigación</b> Cuantitativo Descriptiva Correlacional Transversal</p> <p><b>Método y diseño de la investigación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No Experimental</li> </ul> <p><b>Población:</b> La población en estudio son los estudiantes universitarios de la facultad de administración de una universidad</p>

<p>para la actividad física por los estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021? ¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021?</p>	<p>actividad física por los estudiantes de administración de una universidad privada de Lima, 2021.</p> <p>Describir el nivel de actividad física en estudiantes de administración de una universidad privada de Lima 2021.</p>	<p>administración de una universidad privada de Lima reportan barreras percibidas a la actividad física con relación al tiempo, disfrute, seguridad y barreras del contexto de un 50%</p> <p>Los estudiantes de administración de una universidad privada de Lima presentan 50% a más de niveles bajos de actividad física</p>			<p>privada de Lima. <b>Muestra:</b> 92 estudiantes</p>
--	---	--	--	--	--

## Anexo 2: Instrumentos

### A) DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

#### I) Edad.

a) Entre 20 - 30 años

b) Entre 31 - 40 años

#### II) Sexo.

Masculino ( )

Femenino ( )

#### III) Estado civil.

Soltero(a) ( )    Casado(a) ( )    Divorciado(a) ( )    Viudo(a) ( )

#### IV) Estado laboral.

Trabaja ( )

No trabaja ( )

### B) ESCALA DE PERCEPCIÓN DE BARRERA

Contesta si las siguientes razones son para ti un problema para hacer ejercicio. Marca con **una "X" para cada pregunta.**

Nº		Contexto y seguridad	Tiempo (Obligaciones/Falta)	Disfrute
1	No hay un buen sitio para hacer actividad física			
2	No tengo a nadie con quien realizar actividad física			
3	No tengo el equipo necesario para hacer actividad física			
4	No es seguro estar jugando en la calle, parque, patio...			

5	No tengo suficiente tiempo			
6	Tengo demasiados deberes en la universidad			
7	Tengo muchas tareas que realizar en casa			
8	Tengo que estudiar mucho			
9	No me gusta la actividad física			
10	Por lo general estoy cansado/a para hacer actividad física			
11	No disfruto de la actividad física			
12	No soy bueno en las actividades físicas y / o deportivas			
13	Me da miedo lesionarme			
14	Soy muy perezoso/a para hacer actividad física			
15	Hacer actividad física es aburrido			
16	Me pongo nervioso/a cuando hago actividad física			

### C) Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa.

Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

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

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

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.
4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

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

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?

## ANEXO 3: Aprobación del Comité de Ética



### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 03 de agosto de 2021

Investigador(a):  
**QUINTO ARZAPALO, PAOLA CARITO**  
Exp. N° 621-2021

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 LAS BARRERAS PERCIBIDAS PARA SU PRÁCTICA EN ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021” V01**, el cual tiene como investigador principal a **QUINTO ARZAPALO, PAOLA CARITO**.

Al respecto se informa lo siguiente:

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

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

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente



Yenny Marisol Bellido Fuentes  
Presidenta del CIEI- UPNW

#### **ANEXO 4: Formato de consentimiento informado**

“ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS BARRERAS PERCIBIDAS PARA SU PRÁCTICA EN ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021”

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer información a los participantes sobre el motivo de la aplicación de los cuestionarios.

La presente investigación es realizada por Paola Carito Quinto Arzapalo con la finalidad de obtener el grado de Licenciada en Tecnología Médica en terapia Física y Rehabilitación. El objetivo de este estudio es Determinar la relación entre el nivel de actividad física y las barreras percibidas para su práctica en estudiantes de administración de una universidad privada de Lima.

Mediante su participación, contribuirá al beneficio de nuestra profesión y a usted mismo, ya que obtendrá un control consiente sobres sus hábitos físicos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar unos cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente 15 minutos. Toda la información que se recolecte será confidencial, anónima y se utilizara con fines académicos.

Si tuviera alguna duda sobre la investigación, puede realizar preguntas en cualquier momento en el siguiente contacto [caritopaola5@gmail.com](mailto:caritopaola5@gmail.com)

Desde ya se agradece su valiosa participación.



## ANEXO 5: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



Universidad  
Norbert Wiener

Lima, 14 de octubre el 2021

### CARTA N° 486-10-L49-2021-DFCS-UPNW

Dra.  
Rosa Moreno Rodriguez  
Decana  
Facultad de Ingeniería y Negocios  
Universidad Norbert Wiener

### Presente. -

De mi especial consideración:

Mediante la presente le manifiesto el saludo institucional y el mío propio. Asimismo, le solicito a usted vuestra autorización para que la bachiller **QUINTO ARZAPALO, PAOLA CARITO** con código a2014200394 de la carrera de Terapia Física y Rehabilitación de la EAP. Tecnología Médica de ésta casa de estudios, para que realice la recolección de datos en la facultad que Ud. dirige del proyecto de Investigación titulado: **“ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS BARRERAS PERCIBIDAS PARA SU PRÁCTICA EN ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021”**,

Agradeciendo la atención a la presente, hago propicia la ocasión para reiterarle los sentimientos de mi más alta consideración y estima personal.

Atentamente,

  
-----  
**Enrique Leon Soria**  
Decano  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

**ANEXO 6: Informe del asesor de turnitin**



