



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

Actividad física y estilos de vida en estudiantes  
universitarios de una universidad privada de Lima, 2022

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

**Presentado por:**

Quispe Nina, Jhosely

**Código ORCID:** 0000-0001-7402-3035

**Asesor:** Mg. Diaz Mau, Aimee Yajaira

**Código ORCID:** 0000-0002-5283-0060

**Línea De Investigación:** Salud y Bienestar

**Lima, Perú**

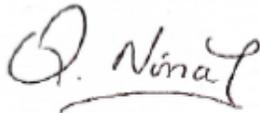
**2022**

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

Yo, Jhosely Quispe Nina egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y  Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica /  Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "Actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022" Asesorado por el docente: Mg. Aimee Yajaira Diaz Mau DNI 40604280, con código ORCID 0000-0002-5283-0060 tiene un índice de similitud de (16) (Dieciséis)%, con código 1879497614, verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

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



.....  
 Firma de autor 1  
 Jhosely Quispe Nina  
 DNI: 47593505

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



.....  
 Firma  
 Mg. Aimee Yajaira Diaz Mau  
 DNI: 40604280

Lima, 28 de octubre de 2022

## ÍNDICE

<b>1. EL PROBLEMA</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	1
1.2.1 Problema general	2
1.2.2 Problemas específicos	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	4
1.5. Delimitaciones de la investigación	5
1.5.1 Temporal	5
1.5.2 Espacial	5
1.5.3 Población o unidad de análisis	5
<b>2. MARCO TEÓRICO</b>	<b>6</b>
2.1 Antecedentes	6
2.2 Bases Teóricas	10
2.3 Formulación de hipótesis	16
2.3.1 Hipótesis general	16
2.3.2 Hipótesis específicas	17

<b>3. METODOLOGÍA</b>	18
3.1 Metodología de la investigación	18
3.2 Enfoque de la investigación	18
3.3 Tipo de investigación	18
3.4 Diseño de la investigación	18
3.5 Población, muestra y muestreo	19
3.6 Variables y operacionalización	20
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	23
3.7.1 Técnica	23
3.7.2 Descripción de instrumentos	24
3.7.3 Validación	28
3.7.4 Confiabilidad	28
3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos	29
3.9 Aspectos éticos	30
<b>4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS</b>	31
4.1 Cronograma de actividades	31
4.2 Presupuesto	32
<b>5. REFERENCIAS</b>	33
Anexo 1: Matriz de consistencia	
Anexo 2: Instrumentos	
Anexo 3: Validez del instrumento	
Anexo 4: Formato del consentimiento informado	
Anexo 5: Informe del asesor de Turnitin	

## **1. EL PROBLEMA**

### **1.1 Planteamiento del problema**

Los estilos de vida saludable son hábitos que permiten obtener un adecuado nivel de bienestar y satisfacción; pero existen hábitos no saludables (1), uno de los hábitos negativos es la mala alimentación, porque, provoca riesgo a contraer enfermedades cardiovasculares (ECV). Existen factores conductuales como el tabaquismo, mala alimentación, beber en exceso el alcohol y escasa actividad física (AF); en segundo lugar, intervienen los factores fisiológicos como la hipertensión, hipercolesterolemia y elevada glucosa en la sangre (2).

El porcentaje de personas que realizan escasa AF a nivel mundial, está representada por la cuarta parte del total de adultos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), de modo que el riesgo de muerte se incrementó entre 20% y 30% a nivel mundial (3), por lo expuesto, la AF cumple un rol importante porque contribuye a evitar enfermedades no transmisibles (ENT), puesto que las ENT provocan el 71% de fallecimiento de personas en el mundo de un total de 15 millones de personas por año, entre 30 y 70 años de vida (4). Por consiguiente, la OMS estima que, más de 1900 millones de personas adultas de 18 años en adelante sufrían de sobrepeso, el 39% era de hombres y 40% de las mujeres, resalta en varones 11% y en mujeres 15% eran obesos (5).

Un estudio realizado a distintas universidades presentó que el 44% de personas refieren que subieron de peso en tiempos de pandemia y el 50% disminuyó su AF, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (6), mientras que, en Estados Unidos, se evidencia el aumento de sobrepeso en adolescentes representado por el 34% de la población (7), Por otro lado, España el 19% de jóvenes universitarios presentan riesgo de tener trastornos de conducta alimentaria

(TCA) (8). En Brasil, el problema nutricional es el más resaltante, porque, el 20% de los adolescentes sufre de TCA (7), en Chile se evidenciaría una prevalencia del 15% en estudiantes universitarios de contraer TCA (8).

En Colombia, se producen muertes entre los 30 y 69 años, resultando los más vulnerables los niños, adultos y ancianos, por ende, existen ENT que se encuentran dentro de las 10 causas de mortalidad como son: el infarto, la trombosis, la hipertensión y la diabetes (9). En Cali, se realizó un estudio a jóvenes universitarios de la escuela de posgrado de ciencias de la salud la salud evidenciándose que el 50% presentaba estilos de vida no saludables (10).

En el Perú, un estudio realizado en el año 2019 por IPSOS a 500 personas de sexo femenino y masculino entre las edades 15 a 65 años, demostró que respecto al cuidado de salud se identificó que solo el 44% estima hacer AF con frecuencia y el 33% sufre de estrés (11)

Según Rodríguez (12), menciona que más del 64% de defunciones y el 60% de patologías en los habitantes peruanos son causados por ENT. Por ello, es importante que los residentes peruanos aprendan a tener estilos de vida saludable, practicar AF y evitar consumir sustancias psicoactivas (12).

De acuerdo a lo expresado en párrafos anteriores, se considera importante realizar la investigación titulada: “Actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022”.

## **1.1. Formulación del problema**

### **1.1.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022?

### **1.1.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es la actividad física en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022?
- ¿Cuáles son los estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión intensidad de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión frecuencia de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión duración de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022?

## **1.2. Objetivo de la investigación**

### **1.2.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar la actividad física en estudiantes universitarios
- Identificar los estilos de vida en estudiantes universitarios
- Identificar la relación que existe entre la dimensión intensidad de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios
- Identificar la relación que existe entre la dimensión frecuencia de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios
- Identificar la relación que existe entre la dimensión duración de la actividad física y

estilos de vida en estudiantes universitarios

### **1.3. Justificación de la investigación**

#### **1.3.1. Teórica**

El presente proyecto de investigación buscará obtener datos relevantes con respecto a la relación entre actividad física (AF) y estilos de vida en estudiantes universitarios, por consiguiente, la AF es un hábito indispensable para estudiantes universitarios que llevan una vida sedentaria y por ende están expuestos a contraer alta prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) conllevando el 71% de todas las muertes a nivel mundial (4). Por lo tanto, es importante desarrollar programas y estrategias de intervención que impulsen a mejorar los estilos de vida y de esta manera eliminar las barreras que impiden el desarrollo de AF. de manera autónoma y frecuente (13).

#### **1.3.2. Metodológica**

El presente proyecto de investigación utilizará dos instrumentos validados diseñados para evaluar las variables ya mencionadas en el estudio de investigación, los cuales son: actividad física que será evaluado por el cuestionario de IPAQ (14) y estilos de vida que será evaluado por el cuestionario CEVJ-R (15), los instrumentos están al alcance de todos, asimismo, sirve como referencia para futuras investigaciones, por consiguiente, la población de riesgo de jóvenes universitarios puedan optar por aplicarla en sí mismo y verificar si ambos cuestionarios están relacionados de acuerdo a su evaluación.

#### **1.3.3. Práctica**

El presente proyecto de investigación buscará determinar las relaciones entre las variables en estudiantes universitarios, con la finalidad de proponer programas de entrenamiento

físico y de esta manera disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT), asimismo, fomentar cambios saludables en los estilos de vida, impartir charlas educativas motivando a la realización de actividad física (AF), difundir la importancia y complicaciones que conllevan no realizar AF; por consiguiente, podrá servir como base y fundamento de futuras investigaciones con medidas semejantes a las estudiadas.

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

### **1.5.1 Temporal**

Los datos requeridos para la ejecución de la investigación se llevarán a cabo entre los meses de mayo y octubre del año 2022.

### **1.5.2 Espacial**

El presente estudio se llevará a cabo en la Universidad Privada San Juan Bautista, cabe mencionar que cuenta con cuatro Facultades de pregrado en la Sede de Chorrillos, el cual se encuentra ubicado en la provincia de Lima, distrito de Chorrillos, siendo la dirección en Av. José Antonio Lavalle N° 302-304 (Ex Hacienda Villa), asimismo se cuenta con la población de estudiantes universitarios.

### **1.5.3 Población o unidad de análisis**

La población de estudio será los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, de la Escuela Profesional de Tecnología Médica del I al V ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación. Mi unidad de análisis será un estudiante universitario de una universidad privada de Lima.

## 2. MARCO TEORICO

### 2.1 Antecedentes

**Huaman y Bolaños. (16).** En su investigación tuvieron como objetivo *“Determinar el sobrepeso, obesidad y su relación con la actividad física, en los estudiantes de enfermería pregrado de la Universidad Cayetano Heredia, 2017”*. Realizó un estudio descriptivo transversal y analítico, se consideró de manera aleatoria en la muestra 142 estudiantes de ambos sexos y mayores de 18 años para los criterios de inclusión, fue de tipo estratificado, utilizó el instrumento validado Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), asimismo, se recogieron variables sociodemográficas, logrando evidenciar de la muestra que el 14,1% tuvo obesidad, el 31,7% sobrepeso, y el 52,8% se encontraban en condición normal; referente a la actividad física (AF) el 40,8% de estudiantes realizaba AF baja, el 53,5% realizaba AF moderada y el 5,6% si realizaba AF siendo las mujeres de mayor prevalencia, por ende se concluye que si existe relación inversa entre la AF y las categorías de Índice de Masa Corporal (IMC), demostrando que al incrementar el valor del IMC se evidenció disminución de la AF en la población.

**Barbosa y Aguirre. (17).** Generó un estudio donde buscó *“Explorar las diferencias entre los niveles de actividad física (AF) ligero, moderado y vigoroso, en función a la Calidad de Vida relacionada con la Salud (CvRS)”*. Metodológicamente fue un estudio observacional de corte transversal, en 269 participantes entre estudiantes, docentes y administrativos de una comunidad académica de Pereira. Para ello se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Cuestionario de Salud SF-36 para la CvRS, donde se pudo encontrar que quienes tuvieron un nivel de AF moderado y vigoroso presentaron mejor puntaje en la salud mental y general ( $p < 0.005$ ) en comparación con la AF de nivel ligero. En conclusión, se pudo

inferir que los participantes que hayan obtenido niveles de AF moderado y vigoroso obtuvieron mejor CvRS de acuerdo a las dimensiones de función social, vitalidad, salud general y mental.

**Jácome, et al., (18).** manifestó como objetivo *“Identificar el nivel de actividad física y estilo de vida en estudiantes de residencia médica de una universidad pública”* este estudio tuvo una metodología descriptiva de corte transversal en la cual participaron 39 residentes previamente habiendo cumplido los criterios de inclusión, se realizó una recolección de datos sociodemográficos, posterior a la evaluación sociodemográfica se utilizó el Cuestionario Internacional sobre Actividad Física (IPAQ) el cual me facilitará medir los niveles de actividad física y por último se aplicó el test Fantástico para medir los estilos de vida a cada participante, encontrándose como resultados que el 53,8% presentaban sobrepeso, el 51,3% tenía porcentaje de grasa muy elevado, el 48% tuvo actividad física bajo y el 46% obtuvo un estilo de vida adecuado, se concluye que es importante realizar las mediciones en el tiempo oportuno a fin de disminuir el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles (ENT), asimismo se evidenció asociación entre el nivel de estilo de vida y riesgo cardiovascular.

**Molano, et al., (19).** En su investigación tuvo como objetivo *“Caracterizar la dimensión del ejercicio y la actividad física, así como su relación con la carga académica, de los estudiantes universitarios de Popayán- Colombia”*. Se realizó un estudio cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional teniendo como muestreo aleatorio 350 alumnos de nueve facultades de una institución educativa superior, se aplicó el instrumento *“Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios”* (CEVJU-R), siendo los datos analizados por el programa SPSS versión 20.0 para Windows, teniendo como resultados que la causa por la cual no realizan actividad física fue la pereza, además se demostró diferencia significativa de las prácticas entre hombres y mujeres, teniendo relación positiva la carga académica con el nivel de actividad física, por lo

expuesto se concluye que los varones obtuvieron prácticas más saludables mientras que las mujeres no y la poca o baja actividad física se asocia a la carga de académica alta.

**Díaz, (20).** Busco en su investigación *“Describir los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en estudiantes de la Universidad El Bosque durante agosto 2017”*. Metodológicamente fue descriptivo de corte transversal, el muestreo fue no probabilístico, siendo de ambos sexos los estudiantes que participaron, cabe mencionar que se tomó como criterio de inclusión los estudiantes que se encontraban desde el I al IV semestre de pregrado, se utilizó como instrumentos el Cuestionario de frecuencia de alimentos para los hábitos alimentarios y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para la actividad física, encontrándose como resultados que el 17,2% consumía diario bebidas azucaradas y el 40,7% azúcares, asimismo, los estudiantes presentaron nivel bajo, alto e intermedio de actividad física siendo el 45%, el 35% y el 20% y conforme pasaban de semestre académico el nivel bajo de actividad física se iba elevando más; por consiguiente se concluye que los estudiantes presentaron hábitos alimentarios inadecuados y nivel bajo de actividad física lo cual afecta a su salud y a su rendimiento académico.

**Chávez, et al., (21).** En su investigación tuvo como objetivo *“Conocer el nivel de actividad física y describir el estado de salud físico general percibido de una población de estudiantes universitarios mexicanos”*. Teniendo como muestra 1431 estudiantes y realizándose un muestreo aleatorio estratificado por asignación proporcional, participando ambos sexos siendo la distribución porcentual de 51,4% en mujeres y 48,6% en varones, se aplicó un cuestionario ad hoc, en la cual estuvieron integrados el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), ISAK y SF36. Obteniendo como resultados que las mujeres realizan actividad física leve siendo 47,9% y 48,7% de varones moderado, asimismo, teniendo mayor incidencia el

sobrepeso y la obesidad de acuerdo a los indicadores de Índice de Masa Corporal y la circunferencia de cintura, por ende, se concluye que al tener niveles bajos de actividad física la salud se encuentra en riesgo ya que el sobrepeso y obesidad son factores de riesgo para la salud, cabe resaltar que los universitarios del área de salud no presentan hábitos saludables óptimos.

**Sevil, et al., (13).** Tuvo como finalidad en su estudio *“Identificar la prevalencia de barreras de práctica de AF, y analizar las posibles diferencias en función del género y el cumplimiento de las recomendaciones de práctica de AF para adultos”*. Realizándose un muestreo no probabilístico, participando en total 901 estudiantes universitarios, siendo 408 varones y 493 mujeres, se utilizó como instrumento el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la Escala de Percepción de Barreras, según los resultados se observó que estudiantes no que no realizaban actividad física obtenían mayores barreras, asimismo mencionar que las mujeres tenían elevada prevalencia de percepción de barreras, por consiguiente se concluye que es primordial desarrollar programas de intervención y políticas, concientizando a la población hábitos más activos en la población universitaria.

**Suazo y Valdivia. (22).** En la investigación tuvieron como objetivo *“Analizar la asociación entre nivel de actividad física, condición física y factores de riesgo cardio-metabólicos en adultos jóvenes”*. Su estudio metodológico fue observacional, analítico y transversal, en la cual la muestra fue no probabilística, siendo un total de 149 participantes, se utilizó el instrumento de Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la Prueba de Ruffier-Dickson que mide la resistencia al esfuerzo y la capacidad de recuperación, se obtuvo como resultado que del total, el 48,9% presentó nivel de actividad física alto (NAF), el 53,7% presentaba 2 factores de riesgo alterados de los cuales el 8,7% presentó hipertensión, el 4% hiperglicemia, el 2,7% hipertrigliceridemia y el 43% dislipidemia, referente a las mujeres

presentaron NAF bajo o moderado siendo 57,9%, en cambio en varones fue un 42,1%. Por consiguiente, se concluye que el nivel de actividad física alto se encuentra asociada al sexo masculino, ya que existe menor riesgo cardiovascular en varones y su mortalidad es menor.

**Saucedo, et al., (23).** En la presente investigación tuvo como finalidad *“Describir la distribución del IMC, los niveles de actividad física y la frecuencia de los tiempos de comida y examinar la relación de estas variables con el IMC en una muestra de adolescentes mexicanos estudiantes de preparatoria”*. Siendo su metodología diseño no experimental y transversal, en la cual participaron 1028 adolescentes de ambos sexos entre los rangos de edad de 15 a 19 años, utilizando como instrumentos el Cuestionario Factores de Riesgo Asociados a Trastornos Alimentarios (FRATAP) y la actividad física se evaluó con el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), realizándose correlaciones de Pearson a fin de ver la relación de variables. Obteniendo un 31,9% nivel de actividad física bajo, alcanzaron un 29,2% para mujeres y un 29,3% para varones referente a la incidencia de sobrepeso y obesidad alcanzada, por consiguiente, se mostró asociación significativa con el IMC y los niveles de actividad física. En la cual podemos concluir que es importante diseñar e implementar programas para mejorar los estilos de vida saludable.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Actividad Física**

La actividad física (AF) es el movimiento del cuerpo que se producen a través de los músculos esqueléticos, dando como resultado gasto energético, siendo también elemento de protección y prevención a fin de evitar contraer enfermedades no transmisibles (ENT), brinda beneficios importantes para la salud, el cual se debe de realizar con frecuencia, duración e

intensidad, por consiguiente se debería de realizar en todas las edades, desde la infancia, así como en el crecimiento y desarrollo de las personas. (24).

En la actualidad se encontraron tres perspectivas que están relacionadas con la actividad física los cuales son (25):

- a. **La perspectiva rehabilitadora:** indica que la actividad física es un instrumento, el cual tiene como objetivo recuperar la funcionalidad del cuerpo con enfermedad o con alguna lesión, y de esta manera disminuir sus efectos desfavorables para la salud.
- b. **La perspectiva preventiva:** aplica la actividad física como instrumento fundamental para evitar contraer y reducir los riesgos de enfermedades no transmisibles (ENT) o lesiones físicas, demostrado en la higiene postural.
- c. **La perspectiva orientada al bienestar:** detalla que la actividad física prioriza el desarrollo social y personal, teniendo como objetivo que la persona mejore en su calidad de vida, asimismo no dejando de considerar la importancia de la rehabilitación o prevención para las ENT o lesiones.

#### 2.2.1.1 Tipos de actividad física:

- a. **Según su estructura:**
  - **Estructurada:** son actividades planeadas y se dan de manera repetitiva con el fin de mejorar la condición física, pueden ser la caminata, teniendo en cuenta su recorrido, tiempo e intensidad, asimismo pueden ser: ejercicios aeróbicos, juegos deportivos (26).

- **No estructurada:** son las actividades de la vida diaria, los cuales pueden ser actividades en la jardinería, estar en movimiento, como bailar o hacer uso de las gradas, asimismo mencionar que son actividades que no se encuentran planeadas (26).

**b. Según su objetivo: (27,28)**

- **Resistencia aeróbica:** es la capacidad del organismo en resistir a la fatiga de forma prolongada, brinda beneficios para los sistemas cardiovascular, respiratorio, metabólico y aparato musculoesquelético.
- **Fuerza muscular:** permite al organismo que la condición motora venza la resistencia frente a una fuerza
- **Flexibilidad:** permite al músculo elongarse y conservar el rango articular completo permitiendo un movimiento sin dolor
- **Coordinación:** Es la capacidad de poder tener un trabajo en conjunto del sistema nervioso central y el sistema musculoesquelético para producir o mantener un movimiento.

**2.2.1.2 Intensidad de la actividad física (29)**

- Actividad física leve:** Existe un aumento de la temperatura basal leve pero la persona no siente dificultad para respirar ni para hablar así mismo los latidos del corazón se elevan ligeramente.
- Actividad física moderada:** La temperatura, frecuencia cardíaca y respiratoria aumentan un poco más y aparece ligera dificultad para hablar.
- Actividad física intensa:** Aumenta mucho más la temperatura ocasionando transpiración, la respiración es entrecortada, los latidos del corazón incrementan su fuerza y número; el habla no es posible.

### 2.2.1.3 Medición de la actividad física

La actividad Física puede ser medida por diversos instrumentos dentro de los cuales encontramos el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) el cual fue creado en 1996 y mejorado e implementado para su uso mundial (30).

Este cuestionario puede ser aplicado en población de 18 a 65 años y consta de dos versiones la versión corta con 7 ítems y la versión larga con 27 ítems ambas versiones evalúan (31):

- a. **Intensidad:** de acuerdo al tipo de esfuerzo realizado en la actividad puede ser leve, moderado o intenso.
- b. **Frecuencia:** según el número de días por semana que serán realizadas las actividades
- c. **Duración:** medido en horas o sus fracciones.

Ambas pruebas también usan como unidad de medida los MET (“unidad del índice metabólico (31).

Se define como MET a la unidad de energía consumida en reposo y permite medir la intensidad de la actividad física comparándola con la energía consumida en reposo (31).

### 2.2.2 Estilos de vida

Los estilos de vida son comportamientos escogidos por el ser humano luego de un análisis exhaustivo para cuidar y mejorar su salud (32). Hoy en día son considerados determinantes sociales de la salud ya que el individuo está inmerso en un contexto social y por ende siempre están en constante modificación conforme va resolviendo los problemas para los que fueron adoptadas (33).

Problemas que buscan solucionar los estilos de vida saludables. Dentro de los más resaltantes podemos identificar (33):

- a. Consumo de tabaco
- b. Consumo de alcohol
- c. Sedentarismo
- d. Desnutrición, hábitos nutricionales y obesidad
- e. Entornos físicos
- f. Viviendo y servicios básicos
- g. Entorno físico en el trabajo y salud
- h. Servicios de salud

### **2.2.3 Relación entre actividad física y estilos de vida**

La práctica de Actividad física es sumamente difundida como uno de los más grandes estilos de vida que se busca adoptar mundialmente ya que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo mundial que provoca el aumento de las cifras de mortalidad (34); por eso la OMS ha planteado 6 mensajes principales orientados a favorecer la actividad física como un estilo de vida fundamental para la salud mundial desde los primeros años de vida (35):

- a. “La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente”.
- b. “Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor”.
- c. “Toda actividad física cuenta”
- d. “El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas”
- e. “Demasiado sedentarismo puede ser malsano”

- f. “Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios”

#### **2.2.4 Beneficios de la actividad física como estilo de vida saludable**

Los beneficios que aporta la realización de actividad física son (36,37):

- a. Mejora la disminución de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV) al disminuir el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad principales factores modificables de ECV.
- b. Ayuda a equilibrar la dieta alimenticia.
- c. Ayuda a conciliar el sueño.
- d. Incrementa el rendimiento físico mejorando la calidad de vida
- e. Disminuye la adquisición de diabetes mellitus

#### **2.2.5 Medición de los estilos de vida**

El análisis de los estilos de vida será medido con el “Cuestionario de Estilos de Vida en jóvenes Universitarios” creado en Colombia (38); cuya versión fue validada con un alfa de Cronbach de 0.6 (39), la cual comprende 40 ítems, 8 dimensiones de estilos de vida (15).

Las dimensiones que abarca son (15):

- a. “Actividad física”
- b. “Tiempo de ocio”
- c. “Alimentación”
- d. “Consumo de alcohol, cigarrillo o drogas ilegales”
- e. “Sueño”

- f. “Relaciones interpersonales”
- g. “Afrontamiento”
- h. “Estado emocional percibido”

Además, cuenta con tres dimensiones relacionados con el estado de vida:

- a. Prácticas específicas
- b. Motivaciones
- c. Recursos para acceder o no a la práctica

Para la dimensión del estado emocional eso es evaluado en la práctica (39).

Las respuestas mostraron una puntuación de opciones tipo Likert que permiten analizar si tienes estilos de vida saludables o poco saludables de (40):

- a. Siempre
- b. Frecuentemente
- c. Pocas veces
- d. Nunca

## **2.3 Formulación de hipótesis**

### **2.3.1 Hipótesis general**

- (Hi): Existe relación entre la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022
- (Ho): No existe relación entre la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022

### 2.3.2 Hipótesis específicas

- (Hi): Existe relación entre la dimensión intensidad de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022
- (Ho): No existe relación entre la dimensión intensidad de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022
- (Hi): Existe relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022
- (Ho): No existe relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022
- (Hi): Existe relación entre la dimensión duración de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022
- (Ho): No existe relación entre la dimensión duración de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Metodología de la investigación**

Se utilizará el método hipotético - deductivo, debido que nuestro objetivo será afirmar o falsear las hipótesis, cabe resaltar que tienen que ser contrastadas con la realidad obteniendo como resultado las conclusiones y de esta manera se logre debatir con los hechos (41).

#### **3.2 Enfoque de la investigación**

Se llevará a cabo un enfoque cuantitativo, ya que nos permitirá medir, explicar las causas y de esta manera poder obtener hechos reales y así poder formular hipótesis nuevas que se irán presentando durante la presente investigación, asimismo, permitirá buscar la recolección de datos mediante los instrumentos mencionados, de los cuales se utilizaran de manera estadística (42).

#### **3.3 Tipos de investigación**

El tipo de investigación será aplicada, debido que nos permitirá reconocer conocimientos nuevos y de esta manera se logre contribuir y dar soluciones a las necesidades identificadas, cabe resaltar que su modelo está dirigido a problemas de la actualidad, siendo sus soluciones actuales (42).

#### **3.4 Diseño de la investigación**

El diseño de la investigación será no experimental, debido a que las variables no serán manipuladas, se permitirá observar de manera natural los fenómenos a fin de poder ser analizados, cabe resaltar que las variables son muy útiles debido a cuestiones éticas o por su dificultad (41), asimismo su nivel será descriptivo ya que permitirá describir las cualidades de la

población en estudio y correlacional porque medirá la relación que existirá entre las dos variables de la población en mención (43).

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

#### **Población**

La presente investigación contará con una población conformada por 100 universitarios de ambos sexos, tanto femenino como masculino de la Universidad Privada San Juan Bautista; cabe resaltar que los estudiantes serán de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Escuela Profesional de Tecnología Médica pregrado, se llevará a cabo entre los meses de junio y noviembre del año 2022.

#### **Muestra**

En esta investigación se va realizar una muestra censal ya que se utilizará la población en su totalidad siempre que cumplan con los criterios de inclusión (43), estará conformada por 100 estudiantes universitarios de pregrado de la Escuela Profesional de Tecnología Médica, en los meses de mayo a octubre, cabe resaltar que cumplirán con los criterios de inclusión y exclusión.

#### **Muestreo**

El muestreo será no probabilístico por conveniencia, debido que permitirá al investigador seleccionar según las características que cumplan con los criterios de inclusión, asimismo, participaran de manera voluntaria y será decisión del investigado (41).

#### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Sede Chorrillos del programa pregrado semestre 2022-2.

- Estudiantes de la Escuela Profesional de Tecnología Médica que acepten participar voluntariamente en la presente investigación
- Estudiantes que completen de forma adecuada los instrumentos
- Estudiantes que oscilen entre las edades 18 años a 40 años
- Estudiantes que puedan movilizarse independientemente

#### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que tomen suplementos vitamínicos o energizantes
- Estudiantes que presenten comorbilidades como (HTA, Diabetes o enfermedades cardiorrespiratorias)
- Estudiantes que practiquen actividades deportivas de manera competitiva
- Estudiantes que asisten 4 o 5 veces a la semana en el gimnasio o que realicen ejercicios en casa de 4 o 5 veces a la semana
- Estudiantes que coman saludablemente o estén guiados por un médico nutricionista

### **3.6 Variables y operacionalización**

#### **Variable 1: Actividad física**

**Definición operacional:** es la actividad física que realiza la persona en el cual es considerado como todo movimiento del cuerpo en la cual realiza trabajo muscular y que requiere más energía que en el reposo. Será medida por el IPAQ cuyos valores finales de la variable son: alto, moderado y bajo (30).

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Actividad física	Es todo movimiento del cuerpo que realiza trabajo muscular generando un gasto de energía	El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) permite brindar el tiempo que la persona utilizara al realizar sus actividades siendo de intensidad, moderada y vigorosa, en caminar y estar sentado. Tiene como objetivo monitorizar la población. Presenta tres características: según su intensidad, frecuencia y duración, cabe resaltar que la actividad se evalúa en Mets	Intensidad Frecuencia Duración	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</li> <li>2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física intensa en uno de esos días?</li> <li>3. Durante los últimos 7 días ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluye caminar</li> <li>4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física moderada en uno de esos días?</li> <li>5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días camino por lo menos 10 minutos seguidos?</li> <li>6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</li> <li>7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo pasa sentado durante un día hábil?</li> </ol>	Ordinal	<p>Bajo: no realiza ninguna actividad física (AF). La AF que realiza no es suficiente para alcanzar la dimensión moderado y alto.</p> <p>Moderado: 3 o más días de AF vigorosa durante al menos 25 minutos al día. 5 o más días de AF moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 mets por minuto y semana.</p> <p>Alto: realiza actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500 mets por minuto y semana. 7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o de actividad de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 mets por minuto y semana</p>

Fuente: Elaboración propia

## Variable 2: Estilos de vida

**Definición operacional:** se definen a los estilos de vida como actitudes frecuentes que han sido aprendidas en la vida diaria, asimismo nos permitirá afrontar la vida ya que serán parte de nuestro día a día, cabe resaltar que lograremos interrelacionarnos entre el medio y la persona. Será medida por el cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios conocido como CEVJU-R y cuyos valores finales serán saludable o no saludables (39).

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Estilos de vida	Son actitudes frecuentes y tradicionales que han sido aprendidas, asimismo, incluye pautas de conductas, costumbres, patrones, modos, formas, tales como las formas de sentir, pensar, hacer de las personas que formen parte de su vida diaria para afrontar la vida, en un periodo específico. Implicando una permanente interrelación entre individuo con su entorno	Lograr comportamientos en las dimensiones como: Actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional percibido; la que fue evaluado empleando el "Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios" (CEVJU-R)	"Actividad física"	Practicar deporte Caminar o montar bicicleta Realizar ejercicio por lo menos 30 minutos 3 veces a la semana	Ordinal	Saludable (3 a 7) No saludable (8 a 12)
			"Tiempo de ocio"	Efectuar alguna actividad para relajarse y descansar Compartir el tiempo con familiares, pareja o amigos Realizar actividades de entrenamiento, artística o cultural		Saludable (3 a 7) No saludable (8 a 12)
			"Alimentación"	Consumir comidas rápidas, dulces o gaseosas Omitir alguna de las comidas, dejar de comer Comer los alimentos en horarios frecuentes Comer en exceso, vomitar o tomar laxante		Saludable (7 a 17) No saludable (18 a 28)
			"Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales"	Consumir alcohol, fumar tabaco, consumir droga Después de consumir alcohol o drogas va a la Universidad Dejar de hacer actividades académicas, laborales o sociales por el consumo de sustancias psicoactivas		Saludable (5 a 14) No saludable (15 a 23)
			"Sueño"	Se acuesta y se levanta en un tiempo habitual En la noche se despierta varias veces Despertar de madrugada y con dificultad para volverse a dormir		Saludable (3 a 7) No saludable (8 a 12)
			"Relaciones interpersonales"	Expresión de sus opiniones, desacuerdos o disgustos		Saludable (5 a 12)

				Respeto y escucha la opinión de los demás Acepta el afecto de otras personas Expresa su afecto a través de contacto físico o palabras	No saludable (13 a 20)
			“Afrontamiento”	Dice “no” frente a peticiones y cuando se equivoca lo admite Ante la molestia de otros reacciona adecuadamente Para cambiar algo evalúa y para solucionar busca comprender Acepta situaciones que no puede cambiar, busca ayuda Resuelve situaciones cuando considera que tiene solución	Saludable (8 a 20) No saludable (21 a 32)
			“Estado emocional percibido”	Sentimientos de tristeza, aburrimiento o decaimiento Estado de ira, enojo, hostilidad, soledad Estado de nerviosismo, estrés o angustia Sentimiento de felicidad y estado de esperanza u optimismo	Saludable (6 a 15) No saludable (16 a 24)

Fuente: Elaboración propia

### 3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Son técnicas o herramientas que permiten a la presente investigación brindar el desarrollo de los sistemas de información, cabe resaltar que se llevara a cabo de acuerdo al tiempo programado por la investigación, asimismo mencionar que las fuentes pueden ser primarias siendo de manera directa o secundarias cuando los datos ya se encuentran establecidos (41).

#### 3.7.1 Técnica

En el presente estudio se utilizará la técnica de encuesta, la cual me permitirá recolectar los datos, siendo claro y preciso con un lenguaje simple y directo (41), será aplicado con los siguientes instrumentos: Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y “Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios” conocido como CVEJU-R (15).

### 3.7.2 Descripción de instrumentos

Los instrumentos nos permitirán recolectar los datos, en el presente estudio se utilizará instrumentos documentales ya que se aplicará cuestionarios (44), por consiguiente, los instrumentos que se utilizaran en el estudio son cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) para medir la variable actividad física y cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R) se aplicará para medir la variable de estilos de vida.

- **Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ):** fue creado en el año 1996 por expertos internacionales, el presente instrumento consta de siete preguntas respecto a frecuencia, duración e intensidad de la actividad física (moderada e intensa), está diseñado para ser empleado entre las edades de 18 a 65 años, permite brindar información del tiempo que el individuo utiliza al realizar sus actividades siendo de intensidad, moderada y vigorosa, en caminar y estar sentado. Tiene como objetivo monitorizar la población, asimismo se caracteriza por presentar tres características: según su intensidad (leve, moderado o vigoroso), frecuencia (días en la semana) y duración (tiempo durante el día). Mencionar que la actividad semanal se evalúa en Mets por minuto y semana (30). Es un instrumento que permite recoger información en poblaciones grandes, no es costoso y es fácil de administrar. Cabe resaltar que en el año 2000 en 12 países se obtuvo la confiabilidad y validez a fin de que sea utilizada para las futuras investigaciones (45).

Ficha Técnica	
Nombre	Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)
Autores	Instituto Karolinska, Universidad Sydney, Organización mundial de la salud (OMS), Centros de control y prevención - 1996
Aplicación	Individual
Tiempo de duración	20 - 30 minutos
Dirigido	Adultos 18 - 65 años
Valor	<p>Alto (8 Mets por minutos de actividad intensa al día por días que se practica esa actividad en una semana)</p> <p>Moderado (4 Mets por minutos de actividad física moderado al día por número de días a la semana que se realiza esa actividad)</p> <p>Bajo (3.3 Mets por minutos caminando al día por número de días que camina a la semana)</p>
Descripción del instrumento	<p>El cuestionario consta de siete preguntas, presenta tres categorías como:</p> <p>Nivel de actividad física bajo: reporta menos de tres días de actividad vigorosa por lo menos 20 minutos por día o reporta menos de 5 días de actividad moderada (AM) o caminata por lo menos 30 minutos por día o menos de cinco días de cualquier combinación de caminata moderada o actividad de caminata vigorosa de 600 Mets min/semana.</p>

	<p>Nivel de actividad física moderada: reportar tres días de actividad intensa a menos 20 minutos/día o informaron 5 o más días de AM y/o caminar durante al menos 30 minutos por día o cinco días o más días con cualquier combinación de caminar y AM o vigorosa de al menos 600 Mets min/semana</p> <p>Nivel de actividad física alto: informar 7 días/semana de cualquier combinación de caminata, actividad moderada o vigorosa alcanzando un minuto de 3000 Mets min/semana; o reportar estar activo al menos tres días/semana alcanzando al menos 1500 Mets min/semana.</p> <p>Asimismo, el cuestionario mencionado líneas arriba evalúa tres características intensidad, frecuencia y duración.</p>
--	---

Fuente: Elaboración propia

– **Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R):** se encuentra constituida por un total de 68 ítems con alternativas de respuesta cerrada, contando con diferentes opciones para evaluar las practicas con escala de tipo Likert, las motivaciones con respuesta de opción única y los recursos con respuesta de opción múltiple. Cabe resaltar que para la dimensión “estado emocional” se determinan las practicas saludables o no saludables, no se evalúan las motivaciones ni los recursos. Asimismo, nos permitía evaluar las conductas de cada persona, consta de 8 dimensiones los cuales son: “actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional percibido” (15). En la calificación del cuestionario se calcula las puntuaciones parciales. “Las puntuaciones se obtienen sumando

los valores de las preguntas sobre prácticas de cada una de las dimensiones y su resultado se compara con el punto medio que indica que practicas son saludables y cuales no (superior al punto medio son consideradas no saludables)”. Asimismo, permite evaluar los datos sociodemográficos. Cabe resaltar que el instrumento en mención fue adaptada reducida y validada, el presente instrumento fue realizado por Salazar, Varela, Lema, Tamayo y Duarte (46).

Ficha Técnica	
Nombre	Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R)
Autores	Salazar I. Varela T. Lema L. Tamayo J. Duarte C. Equipo de investigación CEVJU Colombia Año 2010
Aplicación	Individual
Tiempo de duración	20 minutos
Dirigido	Jóvenes universitarios
Valor	Saludable No saludable
Descripción del instrumento	Consta de 8 dimensiones: actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, relaciones interpersonales, afrontamiento, estado emocional percibido, siendo su escala valorativa saludable y no saludable.

Fuente: Elaboración propia

### 3.7.3 Validación

La validación determinará el grado en que el instrumento permitirá medir la variable del presente estudio, teniendo en cuenta “su contenido, criterio, constructo, opinión de expertos y la comprensión de instrumentos”, asimismo se debe de realizar una adecuada planificación del cuestionario y el diseño de los ítems (41).

- **Cuestionario internacional de Actividad Física**

Según Huaman L. Bolaños N. en el año 2017 realizaron un estudio a 198 estudiantes de enfermería, pre grado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, mediante el cual utilizaron como instrumento el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), cabe resaltar que fue validado para el estudio en mención (16).

- **Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios**

Se realizó un estudio de validación con dos fases en cuatro universidades de Colombia siendo la primera con 1485 estudiantes y la segunda con 1811 estudiantes, cabe resaltar que para la validación se realizó por jueces expertos y la prueba piloto (15).

### 3.7.4 Confiabilidad

Se refiere a la consistencia de las puntuaciones que son obtenidas a las personas mediante el mismo cuestionario, asimismo “Es la capacidad del instrumento para producir resultados congruentes cuando se aplica por segunda vez, en condiciones tan parecidas como sea posible” permitiendo brindar medidas congruentes de la medición (43).

- **Cuestionario internacional de Actividad Física**

Un estudio realizado a personas entre 18 a 65 años en Sevilla por Fernández, et al; (2011) demostró que la confiabilidad del instrumento de IPAQ fue de 0,9 según el alfa de

Cronbach, asimismo el análisis factorial demostró tres factores que permitieron explicar la varianza siendo 52,569% y su escala fue sensible según los niveles de actividad siendo  $F(1) = 4,131$ ;  $P < 0,05$  se correlaciono de manera negativa con el BDI ( $r = -0,127$ ;  $p < 0,05$ ) (47).

#### – **Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios**

Un estudio realizado a jóvenes universitarios de cuatro universidades de Colombia realizado por Salazar, et al., (2010) demostró que el nivel de confiabilidad del cuestionario fue entre 0,6 y 0,7 siendo aceptable a moderado (15).

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

El plan de procesamiento y análisis de datos permitirá en la presente investigación brindar un orden con la información obtenida (datos), logrando almacenarse en un software a fin de ser modificado en caso de ser requerido de acuerdo a los objetivos planteados, asimismo brindara herramienta importante y necesaria (48), por consiguiente para la recolección de datos, se procederá a la creación de una base de datos en el programa de Excel 2010, seguido de esto, se vaciarán los datos en el programa estadístico SPSS V22 para la realización de cálculos estadístico y comprobar y/o refutar las hipótesis de investigación, los cuales se presentarán en sus respectivas tablas para la interpretación de resultados.

A partir de la estadística descriptiva, se presentarán mediante tablas y gráficos. El método de análisis será cuantitativo, las variables de estudio son de tipo ordinal ya que se comportan de manera no normal y permitirá identificar la relación entre variables de estudio, para la cual emplearemos la prueba de Rho Spearman por tratarse de variables cualitativas, la confiabilidad de los instrumentos se realizará a través del coeficiente del alfa de Cronbach.

### 3.9 Aspectos éticos

La ética son conductas propias de la persona y esta “orientada a las motivaciones, los valores, las consecuencias y las causas” de los comportamientos (49). En la presente investigación se comprometerá a respetar el código de ética de la Universidad Privada Norbert Wiener, asimismo presentara como base ética los principios de Helsinki las cuales son: no maleficencia, beneficencia, autonomía, y justicia (50), además, se solicitará el consentimiento de los participantes a través del consentimiento informado para la participación en la presente investigación, el cual ha sido elaborado en un lenguaje claro y preciso para asegurar la adecuada comprensión de los participantes, cabe resaltar que los participantes podrán decidir si aceptan participar o no en la investigación, y de retirarse de la investigación si lo consideran necesario. En el presente trabajo se ha considerado información científica valorando la ética y evitando el plagio, tomando como referencia a varios autores e interpretándolo a criterio personal (49).

Finalmente, la investigación no presentara riesgos para los participantes ya que no afectará su integridad, puesto que se asegurara la confidencialidad y el anonimato de los participantes a través de la designación de un código para su registro en la base de datos (51), además el acceso a los datos obtenidos estará disponible solo para el investigador principal debido a que se contara con una clave secreta, después del análisis e interpretación de los resultados se procederá a eliminar toda información a fin de proteger los datos según el artículo N° 29733 (52).

## 4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

### 4.1 Cronograma de actividades

Actividades	Escala temporal (meses)					
	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre
Búsqueda de información bibliográfica	X					
Introducción, planteamiento del problema, Justificación o relevancia, Hipótesis y objetivos generales	X					
Metodología (Diseño, Población, Criterios de inclusión y exclusión, Tamaño de muestra) y operacionalización de variables		X				
Recolección de datos y procedimientos		X				
Ética de investigación (Consentimiento informado)			X			
Plan de análisis de datos, limitaciones y parámetros			X			
Cronograma y presupuesto				X		
Revisión por el Comité de Ética de la Universidad Privada Norbert Wiener				X	X	
Sustentación del Proyecto de Tesis						X

Fuente: Elaboración propia

## 4.2 Presupuesto

N°	Especificación	Precio unitario	Cantidad	Precio total
RECURSOS HUMANOS				
1	Asesor	500.00	1	500.00
RECURSOS MATERIALES Y EQUIPOS (BIENES)				
1	Hojas bond	24.00	1millar	24.00
2	Impresiones	0.20	500	100.00
3	Lapiceros	18.00	2 cajas	36.00
4	Copias	0.10	400	40.00
5	Cuadernillos	3.00	2	6.00
6	Engrampadora	8.00	1	8.00
SERVICIOS				
7	Pasaje de movilidad	10.00	10	100.00
8	Alimentación	12.00	10	120.00
GASTOS ADMINISTRATIVOS Y/O IMPREVISTOS				
1	Otros	50.00	1	50.00
TOTAL				984.00

Fuente: Elaboración propia

## 5. REFERENCIAS

1. Diaz M, Díaz M, Belén M, Torres A. Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales de chía, Cundinamarca. *Pediatría*. 2015; 48(1):5-20.  
  
Disponible en:  
  
<https://www.elsevier.es/es-revista-pediatria-213-pdf-S012049121500004X>
2. HEARTS. Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes. Washington, D.C. Organización Panamericana de la Salud; 2019.  
  
Disponible en:  
  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
3. Actividad física. Organización Mundial de la Salud [Internet]. [Consultado 7 de diciembre 2021].  
  
Disponible en:  
  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. La OMS presenta el Plan de acción mundial sobre actividad física. Observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad Salud [Internet]. [Consultado 7 de diciembre 2021].  
  
Disponible en:  
  
<https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/282-la-oms-presenta-el-plan-de-accion-mundial-sobre-actividad-fisica>
5. Obesidad y sobrepeso. Organización Mundial de la Salud [Internet]. [Consultado 7 de diciembre 2021].

Disponible en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

6. Elige vivir sano y OPS/OMS Chile presentaron las nuevas recomendaciones sobre actividad física. Organización Mundial de la Salud [Internet]. [Consultado 15 de diciembre 2021].

Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020-elige-vivir-sano-opsoms-chile-presentaron-nuevas-recomendaciones-sobre-actividad>

7. Kluczynik C, Mariz L, Azevedo D, Cunha D, Dantas M, Cruz B. Association between risk factors for hypertension and the Nursing Diagnosis overweight in adolescents. Invest. Educ. en Enferm. 2016; 34 (2): 305-313.

Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v34n2/v34n2a10.pdf>

8. Escaldón N, Garrido G, Hernández F, Muñoz C. Obsesión por la delgadez y la musculatura en mujeres, un estudio transcultural: Comparación entre Chile y España. Rev. Chil. Nutr. 2021; 48(5): 669-677

Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v48n5/0717-7518-rchnut-48-05-0669.pdf>

9. Zambrano R, Rivera V. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud, Rev. AVFT. 2020; 39 (4): 290-295.

Disponible en:

[https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_4\\_2020/11\\_estilo\\_vida.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf)

10. Suescún S. et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Rev. Fac. Med. 2017; 65 (2): 2357- 3848.

Disponible:

<https://www.researchgate.net/publication/320207047> Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyaca Colombia

11. Alimentación y vida saludable en Lima. IPSOS [Internet]. [Consultado 7 de diciembre 2021].

Disponible: <https://www.ipsos.com/es-pe/alimentacion-y-vida-saludable-en-lima>

12. Ciudadanos empoderados hacia estilos de vida saludable. ESAN. [Internet]. [Consultado 7 de diciembre 2021]. Disponible en:

<https://www.esan.edu.pe/conexion/actualidad/2019/08/27/ciudadanos-empoderados-hacia-estilos-de-vida-saludable/>

13. Serrano J., Práxedes A., Zaragoza J., Del Villar F., García L Barreras percibidas para la Actividad Física en estudiantes universitarios. Diferencias en el género y los niveles de actividad física. Universidad psicol. [Internet] 2017; 16(4). [Consultado 7 de enero 2022].

Disponible en:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672017000400303](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672017000400303)

14. Carrera y Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). Rev. Enferm Trab. 2017;7 (II): 49-54.

<https://www.enfermeria21.com/revistas/trabajo/articulo/39/cuestionario-internacional-de-actividad-fisica-ipaq/>

15. Salazar I., Varela M., Lema L., Tamayo J., Duarte C., y equipo de investigación.

Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. Rev. Salud pública.

[Internet] 2010; 12(4):599-611. [Consultado el 13 de febrero de 2022]. Disponible

en:<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/33281/33268>

16. Huaman L., Bolaños N. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Enferm Nefrol.* [Internet] 2020; 23(2): 184-190. [Consultado el 1 de enero de 2022]. Disponible en:  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2254-28842020000200008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842020000200008)
17. Barbosa S., Aguirre H. Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamos. Psicol.* [Internet]. 2020; 18(2). [Consultado el 16 de marzo de 2022]. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-89612020000200079](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612020000200079)
18. Jimena S. Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica. *CES Med.* [Internet]. 2019; 33(2):78-87. [Consultado el 7 de enero de 2022]. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-87052019000200078](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052019000200078)
19. Molano N., Vélez R., Efraín A., Rojas E. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia prom. Salud.* [Internet]. 2019; 24(1): 112-120. [Consultado el 5 de noviembre de 2022]. Disponible en:  
[https://www.researchgate.net/publication/331210184\\_Actividad\\_física\\_y\\_su\\_relación\\_con\\_la\\_carga\\_académica\\_de\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/331210184_Actividad_física_y_su_relación_con_la_carga_académica_de_estudiantes_universitarios)
20. Díaz G. Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Salud Bosque.* [Internet]. 2018; 8(1):9-19. [Consultado el 8 de diciembre]. Disponible en:  
[https://www.researchgate.net/publication/327352225\\_Caracterización\\_de\\_los\\_habitos\\_alimentarios\\_y\\_nivel\\_de\\_actividad\\_física\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/327352225_Caracterización_de_los_habitos_alimentarios_y_nivel_de_actividad_física_en_estudiantes_universitarios)

21. 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. [Internet]. 2018; 33:169-174. [Consultado el 8 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/55354/36494>
22. Suazo R., Fernández F. Actividad física, condición física y factores de riesgo cardiometabólicos en adultos jóvenes de 18 a 29 años. An. Fac. med. [Internet]. 2017; 78(2):145-149. [Consultado el 1 de diciembre de 2022]. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832017000200005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200005)
23. Saucedo T., Rodríguez J., Oliva L., Villarreal M., León R., Fernández T. Relación entre el índice de masa corporal, la actividad física y los tiempos de comida en adolescentes mexicanos. Nutrición Hosp. [Internet]. 2015; 32(3): 1082-1090. [Consultado el 18 de marzo de 2022]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000900017](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000900017)
24. Paho/OMS. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. IRIS PAHO home. [Internet]. 2019. [Consultado el 20 de noviembre de 2022]. Disponible en <https://iris.paho.org/handle/10665.2/50904>
25. Barbosa S., Urrea Á. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Khatarsis. [Internet]. 2018, 25:141-159. [Consultado el 30 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972#:~:text=El%20deporte%20y%20la%20actividad,ansiedad%2C%20depresi%C3%B3n%20y%20disminuci%C3%B3n%20del>

26. OPS/OMS. A Moverse, Guía de actividad física. OPS/OMS. [Internet]. 2017.  
[Consultado el 8 de marzo de 2022]. Disponible en:  
<https://www.paho.org/es/documentos/guia-actividad-fisica-moverse>
27. Soriano B., Alacid F. Programas y ejercicios de flexibilidad dentro de las clases de educación física, en niños y niñas escolares, y su efecto en la mejora de la extensibilidad isquiosural: una revisión sistemática. MHSalud. [Internet]. 2018; 15(1): 1-12.  
[Consultado el 25 de marzo de 2022]. Disponible en:  
[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1659-097X2018000100001](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-097X2018000100001)
28. NIH. La actividad física y el corazón. ¿Qué es la actividad física? NIH. [Internet].  
[Consultado el 1 de marzo de 2022]. Disponible en:  
[https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica#:~:text=Tipos%20de%20actividad%20fisica,los%20huesos%20y%20los%20estiramientos.\)](https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica#:~:text=Tipos%20de%20actividad%20fisica,los%20huesos%20y%20los%20estiramientos.)
29. OMS/PAHO. Preguntas y respuestas sobre la actividad física. Koika [Internet]2019.  
[Consultado el 29 de marzo de 2022]. Disponible en:  
[https://www3.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_docman&view=document&slug=actividad-fisica&layout=default&alias=757-actividad-fisica&category\\_slug=documentos-koika&Itemid=599](https://www3.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=document&slug=actividad-fisica&layout=default&alias=757-actividad-fisica&category_slug=documentos-koika&Itemid=599)
30. Barrera R. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). ]Revista enfermería del Trabajo. [Internet]. 2017; 7(11): 49-54. [Consultado el 30 de enero de 2022].  
Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>

31. Wei L., Gutiérrez H. Efectividad del cuestionario global e internacional de actividad física comparado en evaluaciones prácticas. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. [Internet]. 2020; 39(2): 410. [Consultado el 7 de enero de 2022]. Disponible en:  
<https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/viewFile/410/731>
32. Vargas S. Los estilos de vida en Salud. [Internet] 2011. [Consultado el 3 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Los%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20salud.pdf>.
33. Fernando F. Determinantes sociales de la salud en el Perú. Ministerio de Salud. [Internet] 2005. [Consultado el 12 de noviembre de 2022]. Disponible en [http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/143\\_detersoc.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/143_detersoc.pdf).
34. Ministerio de sanidad consumo y bienestar social. Qué es la actividad física. Gobierno de España. [Internet]. [Consultado el 2 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>.
35. OMS. Directrices de la OMS sobre la actividad física y hábitos sedentarios. OMS. [Internet]. 2020. [Consultado el 29 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
36. Fundación Española del Corazón. Beneficios de la actividad física para la salud. Fundación Española del Corazón. [Internet]. [Consultado el 25 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3154-beneficios-de-la-actividad-fisica-para-la->

[salud.html#:~:text=A%20nivel%20del%20aparato%20cardiovascular,controlar%20los%20impulsos%20por%20fumar.:](#)

37. Revista Española de cardiología. Ejercicio físico y salud. Revista Española del Corazón. [Internet]. 2011; 67(9): 748-753. [Consultado el 1 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.revespcardiol.org/es-ejercicio-fisico-salud-articulo-S0300893214002656>
38. Chales A., Merino J. Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. Cienc. Enferm. [Internet]. 2019; 25. [Consultado el 12 de Diciembre de 2021]. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532019000100212](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532019000100212)
39. Zambrano N. Rivera V. Rincón F. López Y. Estilos de vida de estudiantes universitarios. Rev. Cienc. Soc. [Internet] 2021; 27(4): 468-476. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/37020/40170>
40. Tamayo J. Rodriguez K. Escobar K. Mejia A. Estilos de vida de estudiantes de odontología. Hacia promoc. Salud. 2015; 20(2): 147-160. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/299456502\\_Estilos\\_de\\_vida\\_en\\_estudiantes\\_de\\_odontologia](https://www.researchgate.net/publication/299456502_Estilos_de_vida_en_estudiantes_de_odontologia)
41. Arispe C, Yangali J, Guerrero M, Lozada O, Acuña L, Arellano C. La investigación científica. Una aproximación para los estudios de post grado. [Internet]. Ecuador:Univ. Inter. Del Ecuador; 2020 [revisión 2022; consultado 2022 Mar 27]. Disponible en: <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>
42. Baena G. Metodología de la investigación. [Internet]. Mexico: Patria; 2018 [revisión 2022; consultado 2022 Mar 27]. Disponible en:

[https://www.academia.edu/40075208/Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_investigaci%C3%B3n\\_Grupo\\_Editorial\\_Patria](https://www.academia.edu/40075208/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_Grupo_Editorial_Patria)

43. Bernal C. Metodología de la investigación. [Internet]. Colombia: Pearson education; 2010 [revisión 2022; consultado 2022 Mar 27]. Disponible en:  
<https://anyflip.com/vede/ohla/basic>
44. Supo J. Como empezar una tesis. Tu proyecto de investigación en un solo día [Internet]. Peru: Bioestadístico EIRL; 2015 [revisión 2022; consultado 2022 Abr 23]. Disponible en:  
<https://es.slideshare.net/JuanMartinezC/como-empezar-una-tesis-textopdf>
45. Arbós T. Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica. [Tesis para obtener grado de tesis doctoral]. Balearica: Universidad Balearica; 2017.  
  
Disponible en: <https://www.tesisenred.net/handle/10803/461599>
46. Atuncar F. Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima, agosto 2019. [Tesis para optar el grado de magister]. Peru: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2019. Disponible en:  
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/17185>
47. Fernández T. Medina S. Herrera I. Rueda S. Fernández A. Construcción y validación de una escala de autoeficacia para la actividad física. Rev Esp Salud Pública [Internet]. 2011; 85: 405-417  
  
Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000400009](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400009)

48. Peña S. Análisis de datos. [Internet]. Bogotá D.C.: Areandina; 2017 [revisión 2022; consultado 2022 Abr 23]. Disponible en: <https://core.ac.uk>
49. Salazar M. Icaza M. Alejo O. La importancia de la ética en la investigación. Rev. Cient. De la Univ. De Cienfuegos [Internet]. 2018; 10(1): 305-311. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202018000100305#:~:text=La%20conducta%20%C3%A9tica%20es%20importante,S hamoo%20%26%20Resnik%2C%202009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202018000100305#:~:text=La%20conducta%20%C3%A9tica%20es%20importante,S hamoo%20%26%20Resnik%2C%202009)
50. Arguedas O. Elementos básicos de bioética en investigación. Acta Méd. Costarric [Internet]. 2010; 52(2): 76-78 disponible en: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0001-60022010000200004](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022010000200004)
51. CONCYTEC. Código Nacional de la Integridad Científica. [Internet] Perú.: Concytec; 2019 [revisión 2022; consultado 2022 Jul 10] Disponible en: <https://portal.concytec.gob.pe>
52. EL PERUANO. Ley de protección de datos personales. [Internet] Perú [revisado 2022; consultado 2022 Jul 10] disponible en: <https://diariooficial.elperuano.pe>

## Anexo 1: Matriz de consistencia

### “Actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022”

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	HIPOTESIS	DISEÑO METODOLOGICO
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación entre la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es la actividad física en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022? ¿Cuáles son los estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022? ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión intensidad de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022? ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión frecuencia de la actividad física y estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2022? ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión duración de la actividad física y los estilos de vida de una universidad privada de Lima, 2022?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre la actividad física y estilos de vida en estudiantes</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Identificar la actividad física en estudiantes universitarios Identificar los estilos de vida en estudiantes universitarios Identificar la relación que existe entre la dimensión intensidad de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios Identificar la relación que existe entre la dimensión frecuencia de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios Identificar la relación que existe entre la dimensión duración de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios</p>	<p><b>ACTIVIDAD FISICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad física según su intensidad</li> <li>- Actividad física según su frecuencia</li> <li>- Actividad física según su duración</li> </ul> <p><b>ESTILOS DE VIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad física</li> <li>- Tiempo de ocio</li> <li>- Alimentación</li> <li>- Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales</li> <li>- Sueño</li> <li>- Relaciones interpersonales</li> <li>- Afrontamiento</li> <li>- Estado emocional percibido</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general</b> (Hi): Existe relación entre la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022 (Ho): No existe relación entre la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> (Hi): Existe relación entre la dimensión intensidad de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022 (Ho): No existe relación entre la dimensión intensidad de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022 (Hi): Existe relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022 (Ho): No existe relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022 (Hi): Existe relación entre la dimensión duración de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022 (Ho): No existe relación entre la dimensión duración de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022</p>	<p><b>Tipos de investigación:</b>  Aplicada</p> <p><b>Método y diseño de investigación:</b>  Cuantitativo Descriptivo – correlacional Transversal</p> <p><b>Población:</b> Estará conformado por 100 estudiantes de pregrado de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de una Universidad Privada de Lima, 2022.</p> <p><b>Muestra:</b> Se realizará una muestra censal, estará conformado por 100 estudiantes de pregrado de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de una Universidad Privada de Lima, 2022.</p>

## Anexo 2: Instrumentos

### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana, las preguntas se referirán al tiempo que destino a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

**Muchas gracias por su colaboración**

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

**VALOR DEL TEST:**

1. Caminatas: 3'3 MET' x minutos de caminata x días por semana (Ej. 3'3x30 minutos x 5 = 495 MET)
2. Actividad Física Moderada: 4 MET' x minutos x días por semana
3. Actividad Física Vigorosa: 8 MET' x minutos x días por semana

A continuación, sume los tres valores obtenidos:

**Total = caminata + actividad física moderada + actividad física intenso**

**UNIDAD DE MEDIDA DEL TEST.**

<b>RESULTADO NIVEL DE ACTIVIDAD (señale el que proceda)</b>	
NIVEL ALTO	
NIVEL MODERADO	
NIVEL BAJO O INACTIVO	

# CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA EN JOVENES UNIVERSITARIOS

(CEVJU-R)

## DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

Sexo: ( ) Masculino ( ) Femenino

Edad: \_\_\_\_\_ años

Ciclo Académico: \_\_\_\_\_

Estado civil: ( ) Soltero ( ) Casado ( ) Conviviente

( ) Separado ( ) Viudo ( ) Divorciado

Peso actual \_\_\_\_\_ Kg.

Estatura actual: \_\_\_\_\_ cm.

¿Tiene pareja actualmente? ( ) Si ( ) No

¿Trabaja actualmente? ( ) Si ( ) No

## ACTIVIDAD FISICA

- Señale la frecuencia con la que ha realizado las siguientes actividades durante los últimos seis (6) meses:

		1. Siempre	2. Frecuentemente	3. Pocas veces	4. Nunca
1.	Caminar o montar en bicicleta en lugar de utilizar otro medio de transporte si debe desplazarse a un sitio cercano				
2.	Practicar algún deporte con fines competitivos				
3.	Hacer algún ejercicio o una práctica corporal durante al menos 30 minutos tres veces a la semana				

4. El principal motivo para hacer ejercicio o actividad física es: (escoja una sola opción):

1.	Mejorar su figura	
2.	Relacionarse con amigos o nuevas personas	
3.	Mejorar el estado de animo	
4.	Beneficiar su salud	
5.	Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	
6.	Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos	
7.	Otro. ¿Cuál? _____	

5. El principal motivo para NO hacer (o dejar de hacer) ejercicios y actividad física es: (escoja una sola opción):

1.	Temor a hacer el ridículo	
2.	Implica mucho esfuerzo y se cansa fácil	
3.	Pereza	
4.	Insistencia de amigos, pareja o familia para no hacerlo	
5.	Las personas cercanas a usted lo han criticado por hacer ejercicio o actividad física	
6.	Otro. ¿Cuál? _____	

6. Respecto a sus prácticas de ejercicio y actividad física considera que: (escoja una sola opción):

1.	Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas	
2.	Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará	
3.	Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	
4.	Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	
5.	Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	

7. Si quiere realizar algún ejercicio o actividad ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta?  
(puede escoger varias opciones:

		1. Si
A.	Implementos deportivos (ropa, zapatos, maquinas, elementos de seguridad, balones, etc.) necesarios	
B.	Dinero	
C.	Tiempo para realizarlo	
D.	Personas con quien realizarlo en caso de querer compañía	
E.	Habilidades (coordinación, agilidad, equilibrio, etc.) y cualidades físicas (fuerza, resistencia y flexibilidad)	
F.	Buen estado de salud	
G.	Conocimiento de la realización adecuada de las practicas	
H.	Espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad	
I.	Otro. ¿Cuál? _____	

### **TIEMPO DE OCIO**

(Aquel que se dedica al descanso, a la diversión, a las actividades culturales, sociales o artísticas)

- En **una semana habitual**, con qué frecuencia:

		1. Todos los días	2. La mayoría de los días	3. Algunos días	4. Ningún día
8.	Realiza alguna actividad para descansar y relajarse (ver televisión, dormir, escuchar música, meditar, etc.)				
9.	Comparte tiempo o actividades con la familia, amigos o pareja				

- En un mes habitual, con qué frecuencia:

		1. Todas las semanas	2. La mayoría de las semanas	3. Algunas semanas	4. Ninguna semana
10.	Realiza alguna actividad de diversión o entretenimiento, cultural o artística (ir a centros comerciales, ir a cine, manualidades, tocar un instrumento, etc.)				

11. El principal motivo para realizar actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) es (escoja una sola opción):

1.	Sentirse mejor	
2.	Relacionarse con otras personas	
3.	Cambiar la rutina académica y laboral	
4.	Olvidar los problemas o las preocupaciones	
5.	Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	
6.	Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos	
7.	Otro. ¿Cuál? _____	

12. El principal motivo para NO realizar (o dejar de realizar) actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) es (escoja una sola opción):

1.	No sabe cómo ocupar el tiempo libre	
2.	No le parecen interesantes las actividades programadas	
3.	Prefiere seguir estudiando o trabajando	
4.	No le interesa este tipo de actividades	
5.	Las personas cercanas a usted lo han criticado por realizar este tipo de actividades	
6.	Otro. ¿Cuál? _____	

13. Respecto al tiempo que dedica a las actividades culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión, considera que:

1.	Está satisfecho con él y no piensa que sea problemático	
2.	Podría mejorar pero no sabe si lo hará	
3.	Podría mejorar en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	
4.	Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	
5.	Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	

14. Si quiere realizar actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones)

		1. Si
A.	Recursos materiales o dinero	
B.	Tiempo para realizarlas	
C.	Personas con quien realizarlas en caso de querer compañía	
D.	Espacios y oferta de actividades de ocio en la universidad	
E.	Espacios y oferta de actividades de ocio en la ciudad	
F.	Otro. ¿Cuál? _____	

## ALIMENTACIÓN

- En una semana habitual, con qué frecuencia:

		1. Todos los días	2. La mayoría de los días	3. Algunos días	4. Ningún día
15.	Consumir comidas rápidas, fritos, golosinas o dulces				
16.	Consumir gaseosas o bebidas artificiales				
17.	Desayunar, almorzar y comer en horarios habituales				
18.	Omitir alguna de las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)				
19.	Dejar de comer aunque tenga hambre				
20.	Comer en exceso aunque no tenga hambre				
21.	Vomitarse o tomar laxantes después de comer en exceso				

22. El principal motivo para alimentarse adecuadamente es (escoja una sola opción):

1.	Mantener su figura	
2.	Bajar de peso	
3.	Mejorar su rendimiento (físico y mental)	
4.	Mantener la salud	
5.	Verse mejor	
6.	Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	
7.	Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos	
8.	Otro. ¿Cuál? _____	

23. El principal motivo para NO alimentarse adecuadamente 8° dejar de hacerlo) es (escoja una sola opción):

1.	Conservar o mejorar su figura	
2.	No le gusta restringirse en lo que come	
3.	No puede controlarse en lo que come	
4.	No piensa en las consecuencias negativas de una mala alimentación	
5.	Las personas cercanas a usted lo han criticado por sus hábitos de alimentación saludables	
6.	Otro. ¿Cuál? _____	

24. Respecto a sus prácticas de alimentación considera que (escoja una sola opción):

1.	Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas	
2.	Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará	
3.	Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	
4.	Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	
5.	Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	

25. Si quiere alimentarse de forma adecuada ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta?  
(puede escoger varias opciones)

		1. Si
A.	Dinero para comprar alimentos saludables	
B.	Tiempo suficiente para sus tres comidas principales	
C.	Disponibilidad de alimentos saludables en la universidad	
D.	Espacios adecuados y suficientes para comer en la universidad	
E.	Conocimiento para elegir alimentos saludables	
F.	Disponibilidad de alimentos saludables en su casa	
G.	Otro. ¿Cuál? _____	

**CONSUMO DE ALCOHOL, CIGARRILLO Y DROGAS ILEGALES**  
**(marihuana, cocaína, éxtasis, heroína, Popper, otros alucinógenos, etc.)**

Señale cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor su consumo actual de alcohol, cigarrillo y otras drogas:

26. Alcohol (escoja una sola opción):

1.	Tomo bebidas alcohólicas varias veces en el día	
2.	Tomo bebidas alcohólicas una vez al día	
3.	Tomo bebidas alcohólicas por lo menos una vez a la semana	
4.	Tomo bebidas alcohólicas de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)	
5.	No tomo bebidas alcohólicas	

27. Cigarrillo (escoja una sola opción):

1.	Fumo varias veces en el día	
2.	Fumo una vez al día	
3.	Fumo por lo menos una vez a la semana	
4.	Fumo de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)	
5.	No fumo	

28. Otras drogas ilegales ((marihuana, cocaína, éxtasis, heroína, Popper, otros alucinógenos, etc.) escoja una sola opción):

1.	Consumo drogas ilegales varias veces en el día	
2.	Consumo drogas ilegales una vez al día	
3.	Consumo drogas ilegales por lo menos una vez a la semana	
4.	Consumo drogas ilegales de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)	
5.	No consumo drogas ilegales	

- Señale la frecuencia con la que ha realizado las siguientes actividades durante los últimos seis (6) meses:

		1. Siempre	2. Frecuentemente	3. Pocas veces	4. Nunca
29.	Dejar de hacer actividades sociales, académicas o laborales por tomar bebidas alcohólicas o consumir drogas ilegales				
30.	Ir a la universidad después de tomar bebidas alcohólicas o consumir drogas ilegales				

31. Seleccione el principal motivo para consumir alcohol (en la casilla A), cigarrillo (en la casilla B) y drogas ilegales (casilla C) (escoja una sola opción por cada sustancia):

		A. Alcohol	B. Cigarrillo	C. Drogas
1.	Sentirse mejor			
2.	Ser más sociable			
3.	Expresar sentimientos			
4.	Experimentar nuevas sensaciones			
5.	Olvidarse de los problemas			
6.	Disminuir la tensión, ansiedad o el estrés			
7.	Insistencia de amigos, pareja o familia			
8.	Es común en los lugares que frecuenta			
9.	Ser aceptado			
10.	Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos			
11.	Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos			
12.	Otro. ¿Cuál?			

32. selección el principal motivo para evitar el consumo de alcohol (casilla A), cigarrillo (casilla B) y drogas ilegales (casilla C) (escoja una sola opción por cada sustancia):

		A. Alcohol	B. Cigarrillo	C. Drogas
1.	No lo/a necesita para divertirse			
2.	No lo/a necesita para sentirse mejor			
3.	Le disgusta su sabor, olor o efecto			
4.	Trae consecuencias negativas (en la salud, las relaciones con los demás, en el desempeño académico, etc.)			
5.	Las personas cercanas a usted lo han criticado por consumir			
6.	Las personas cercanas a usted no consumen			
7.	Le disgusta el comportamiento de los otros cuando están bajo su efecto			
8.	Otro. ¿Cuál? _____			

33. Respecto a sus prácticas de consumo de alcohol, cigarrillo o drogas, consideran que (escoja una sola opción):

1.	Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas	
2.	Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará	
3.	Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	
4.	Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	
5.	Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlo	

34. Si quiere consumir alcohol, cigarrillo o drogas ilegales ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones)

		1. Si
A.	Dinero para comprarlos	
B.	Habilidad para negarse a consumir, aunque otras personas insistan	
C.	Conocimiento de sitios donde vendan drogas ilegales	
D.	Venta de alcohol en la universidad	
E.	Venta de cigarrillos en la universidad	
F.	Venta de drogas ilegales en la universidad	
G.	Existencia de sitios cercanos a la universidad donde vendan alcohol, cigarrillo o drogas ilegales	
H.	Sitios que frecuente en los cuales vendan alcohol, cigarrillo o drogas ilegales	
I.	Otro. ¿Cuál? _____	

### SUEÑO

- Señale la frecuencia con la que realiza las siguientes actividades en una semana habitual:

		1. Todos los días	2. La mayoría de los días	3. Algunos días	4. Ningún día
35.	Tener una hora habitual para acostarse y levantarse				
36.	Despertarse en la madrugada y tener dificultad para dormirse nuevamente				
37.	Despertarse varias veces en la noche				

38. El principal motivo para dormir el tiempo que necesitas es (escoja una sola opción):

1.	Descansar	
2.	Tener un buen rendimiento físico y/o mental	
3.	Evitar amanecer irritable	
4.	Hacer parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	
5.	Hacer parte del estilo de vida de su pareja o amigos	
6.	Otro. ¿Cuál? _____	

39. El principal motivo para para NO dormir el tiempo que necesita (o dejar de hacerlo) es (escoja una sola opción):

1.	Tiene mucha carga académica o laboral	
2.	Tiene responsabilidades distintas al estudio o al trabajo que le impiden dormir el tiempo que necesita (hijos, un familiar enfermo, arreglo del hogar, etc.)	
3.	Sus amigos o pareja lo incitan a realizar actividades de noche que interrumpen sus horarios de sueño	
4.	Tiene muchas preocupaciones y asuntos en qué pensar	
5.	Le gusta hacer actividades por la noche (chatear, ver un programa, hacer ejercicio, leer, etc.)	
6.	Alguien o algo suele despertarlo	
7.	Las personas cercanas a usted lo han criticado por dormir más del tiempo que necesita	
8.	Otro. ¿Cuál? _____	

40. Respecto a sus prácticas de sueño considera que: (escoja una sola opción):

1.	Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas	
2.	Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará	
3.	Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	
4.	Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	
5.	Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	

41. Si quiere dormir adecuadamente ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta?  
(puede escoger varias opciones)

		1. Si
A.	Lugar cómodo y agradable para dormir (sin ruidos, sin exceso de luz, colchón adecuado, temperatura adecuada, etc.)	
B.	Dinero necesario para adecuar el lugar en el que duerme (cambiar el colchón o la almohada cuando se daña, cubrir las ventanas con cortinas o persianas, etc.)	
C.	Tiempo para dormir lo que necesita	
D.	Conocimiento sobre las condiciones necesarias para tener un sueño óptimo (temperatura, ruido, iluminación, etc.)	
E.	Estrategias para controlar los pensamientos y emociones que podrían interferir con su sueño	
F.	Otro. ¿Cuál? _____	

### **RELACIONES INTERPERSONALES**

- En general usted:

		1. A todas las personas	2. A la mayoría de personas	3. A algunas personas	4. A ninguna persona
42.	Expresa de manera adecuada su disgusto o desacuerdo				
43.	Expresa sus opiniones adecuadamente				
44.	Escucha y respeta la opinión de otras personas				
45.	Expresa a personas cercanas el afecto mediante palabras o contacto físico (caricias, besos, abrazos, etc.)				
46.	Acepta las expresiones de afecto de los demás				

47. El principal motivo para relacionarse con otras personas es (escoja una sola opción):

1.	Estar acompañado	
2.	Dar o recibir afecto y apoyo	
3.	Pertenecer a un grupo	
4.	Divertirse	
5.	Otro. ¿Cuál? _____	

48. El principal motivo para NO relacionarse con otras personas es (escoja una sola opción):

1.	Prefiere estar solo	
2.	Temor a que lo rechacen	
3.	La gente lo rechaza	
4.	No le interesa establecer relaciones	
5.	Las personas cercanas a usted lo han criticado por su forma de relacionarse con los demás	
6.	Otro. ¿Cuál? _____	

49. Respecto a la forma como se relaciona con otras personas, considera que: (escoja una sola opción):

1.	Está satisfecho con su forma de relacionarse y no piensa que sea problemática	
2.	Podría cambiarla, pero no sabe si lo hará	
3.	Podría cambiarla en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	
4.	Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	
5.	Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	

50. ¿Si quisiera establecer y mantener una relación interpersonal, con cuáles de los siguientes recursos contaría? (puede escoger varias opciones)

		1. Si
A.	Tiempo para relacionarse con otras personas por motivos distintos al estudio o al trabajo	
B.	Dinero para realizar actividades en las que se relacione con otras personas	
C.	Habilidades para relacionarse con otras personas	
D.	Otro. ¿Cuál? _____	

### **AFRONTAMIENTO**

- Señale la frecuencia con la que usted:

		1. Siempre	2. Frecuentemente	3. Pocas veces	4. Nunca
51.	Reacciona adecuadamente ante la expresión de molestia de otras personas				
52.	Admite ante los demás cuando se equivoca				
53.	Dice “no” cuando le hacen peticiones que considera poco razonables				

- Señale la frecuencia con la que ha realizado las siguientes actividades durante los últimos dos (2) meses, cuando se enfrenta a una situación difícil o problemática:

		1. Siempre	2. Frecuentemente	3. Pocas veces	4. Nunca
54.	Se esfuerza por comprender en que consiste antes de intentar solucionarla				
55.	Evalúa si puede hacer algo para cambiarla				
56.	Busca ayuda o apoyo por parte de otras personas				
57.	La resuelve si esta tiene solución				

58.	Acepta y se ajusta a aquellas situaciones que considera que usted no puede cambiar				
-----	--	--	--	--	--

59. El principal motivo para buscar soluciones a una situación difícil o problemática es: (escoja una sola opción):

1.	No sentir que los problemas dominan su vida	
2.	Disminuir el malestar que ocasionan los problemas	
3.	Evitar que los problemas interfieran en su rutina	
4.	La búsqueda de soluciones ante los problemas hace parte del estilo de vida de sus padres y/o hermanos	
5.	La búsqueda de soluciones ante los problemas hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos	
6.	Otro. ¿Cuál? _____	

60. El principal motivo para NO buscar soluciones a una situación difícil o problemática es (escoja una sola opción):

1.	Considera que no está en sus manos solucionarlo	
2.	Prefiere no pensar en los problemas	
3.	Prefiere no enfrentar las consecuencias de resolver el problema	
4.	Las personas cercanas a usted lo han criticado por su forma de enfrentar los problemas	
5.	Otro. ¿Cuál? _____	

61. Respecto a la forma como generalmente enfrenta las situaciones difíciles o problemáticas, considera que (escoja una sola opción):

1.	Está satisfecho con su forma de enfrentarlas y no piensa que sea problemática	
2.	Podría cambiarla, pero no sabe si lo hará	
3.	Podría cambiarla en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	

4.	Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	
5.	Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	

62. Si tiene que enfrentar situaciones difíciles o problemáticas, ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones)

		1. Si
A.	Recursos materiales y económicos	
B.	Personas que pueden apoyarlo	
C.	Ayuda profesional si la necesita	
D.	Habilidades para solucionar problemas	
E.	Otro. ¿Cuál? _____	

### **ESTADO EMOCIONAL**

- En los últimos dos meses, con qué frecuencia ha sentido:

		1. Siempre	2. Frecuentemente	3. Pocas veces	4. Nunca
63.	Tristeza, decaimiento o aburrimiento				
64.	Enojo, ira u hostilidad				
65.	Alegría o felicidad				
66.	Soledad				
67.	Optimismo o esperanza				
68.	Angustia, estrés o nerviosismo				

## Anexo 3: Validez del instrumento

### Documentos para validar los instrumentos de medición a través de juicio de expertos

#### CARTA DE PRESENTACION

Magister: Muñoz Ybañez, David Martin

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Segunda especialidad en Fisioterapia Cardiorrespiratorio requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Especialista en Fisioterapia Cardiorrespiratorio.

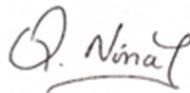
El título nombre de mi proyecto de investigación es: "Actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de Fisioterapia Cardiorrespiratorio.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

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

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

Atentamente,



---

Jhosely Quispe Nina  
DNI: 47593505

**Documentos para validar los instrumentos de medición a través  
de juicio de expertos**

**CARTA DE PRESENTACION**

Magister: Basualdo López, Elias Ivan

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Segunda especialidad en Fisioterapia Cardiorrespiratorio requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Especialista en Fisioterapia Cardiorrespiratorio.

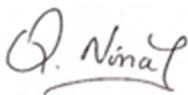
El título nombre de mi proyecto de investigación es: "Actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de Terapia Física y Rehabilitación.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

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

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

Atentamente,



---

Jhosely Quispe Nina  
DNI: 47593505

**Documentos para validar los instrumentos de medición a través  
de juicio de expertos**

**CARTA DE PRESENTACION**

Magister: Carbajal Diestra, David

Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Segunda especialidad en Fisioterapia Cardiotoraxico requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Especialista en Fisioterapia Cardiotoraxico.

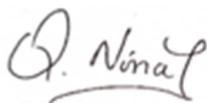
El título nombre de mi proyecto de investigación es: "Actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de Terapia Física y Rehabilitación.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

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

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

Atentamente,



---

Jhosely Quispe Nina  
DNI: 47593505

## **Definición conceptual de las variables y dimensiones**

### **Variable 1: Actividad física**

Es la actividad física que realiza la persona en el cual es considerado como todo movimiento del cuerpo en la cual realiza trabajo muscular y que requiere más energía que en el reposo. Será medida por el IPAQ cuyos valores finales de la variable son: alto, moderado y bajo.

### **Dimensiones de las variables**

#### **Dimensión 1: Intensidad**

Es el tipo de esfuerzo realizado en la actividad puede ser leve, moderado o intenso.

#### **Dimensión 2: Frecuencia**

Es el número de días por semana que serán realizadas las actividades

#### **Dimensión 3: Duración**

Es medido en horas o sus fracciones.

### **Variable 2: Estilos de vida**

Se definen a los estilos de vida como actitudes frecuentes que han sido aprendidas en la vida diaria, asimismo nos permitirá afrontar la vida ya que serán parte de nuestro día a día, cabe resaltar que lograremos interrelacionarnos entre el medio y la persona. Será medida por el cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios conocido como CEVJU-R y cuyos valores finales serán saludable o no saludables

### **Dimensiones de las variables:**

#### **Dimensión 1: Actividad física**

La actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”



**“Actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022”**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Variable 1: Actividad Física</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Intensidad</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
1.	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	X		X		X		
2.	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física intensa en uno de esos días?	X		X		X		
3.	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluye caminar	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 1: Frecuencia</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
4.	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física moderada en uno de esos días?	X		X		X		
5.	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días camino por lo menos 10 minutos seguidos?	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 1: Duración</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
6.	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a caminar en uno de esos días?	X		X		X		
7.	Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo paso sentado durante un día hábil?	X		X		X		

<sup>1</sup>**Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Si hay suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. Muñoz Ybañez David Martín

**DNI:** 41664193

**Especialidad del validador:** Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio / Maestría en Gestión servicios de la salud

01 de agosto del 2022



DR. DAVID MARTÍN MUÑOZ YBAÑEZ  
 Médico Especialista en Fisiología y Rehabilitación  
 CTRM. 6894  
 Departamento de Fisiología  
 HED UNIVERSIDAD DE NEGRINA

---

Firma del experto informante

<sup>1</sup>**Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Si hay suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador.** Mg. Basualdo López, Elías Ivan

**DNI:** 40611601

**Especialidad del validador:** Fisioterapeuta / Maestría en Administración de la Educación

01 de agosto del 2022



Mg. Elías Ivan Basualdo López  
D.O.C. ENT E  
Evaluador de Competencias  
CTMP 6995 - SIMLACE Registro N° 075

Firma del Experto Informante

<sup>1</sup>**Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Si hay suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

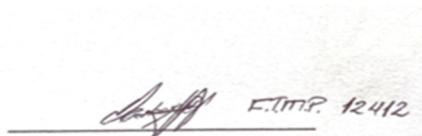
No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador.** Mg. Carbajal Diestra, David

**DNI:** 10204123

**Especialidad del validador:** Fisioterapeuta / Maestría en Gestión de los Servicios de la Salud

01 de agosto del 2022



E.T.M.P. 12412

Firma del experto informante

“Actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022”

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Variable 2: Estilos de vida</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Actividad Física</b>							
1.	Caminar o montar en bicicleta en lugar de utilizar otro medio de transporte si debe desplazarse a un sitio cercano	X		X		X		
2.	Practicar algún deporte con fines competitivos	X		X		X		
3.	Hacer algún ejercicio o una práctica corporal durante al menos 30 minutos tres veces a la semana	X		X		X		
4.	El principal motivo para hacer ejercicio o actividad física es: (escoja una sola opción):	X		X		X		
	1. Mejorar su figura	X		X		X		
	2. Relacionarse con amigos o nuevas personas	X		X		X		
	3. Mejorar el estado de animo	X		X		X		
	4. Beneficiar su salud	X		X		X		
	5. Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	X		X		X		
	6. Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos	X		X		X		
	7. Otro. ¿Cuál?	X		X		X		
5.	El principal motivo para NO hacer (o dejar de hacer) ejercicios y actividad física es: (escoja una sola opción):	X		X		X		
	1. Temor a hacer el ridículo	X		X		X		

	2. Implica mucho esfuerzo y se cansa fácil	X		X		X		
	3. Pereza	X		X		X		
	4. Insistencia de amigos, pareja o familia para no hacerlo	X		X		X		
	5. Las personas cercanas a usted lo han criticado por hacer ejercicio o actividad física	X		X		X		
	6. Otro. ¿Cuál?	X		X		X		
6.	Respecto a sus prácticas de ejercicio y actividad física considera que: (escoja una sola opción):	X		X		X		
	1. Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas	X		X		X		
	2. Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará	X		X		X		
	3. Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	X		X		X		
	4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	X		X		X		
	5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	X		X		X		
7.	Si quiere realizar algún ejercicio o actividad ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones):	X		X		X		
	A. Implementos deportivos (ropa, zapatos, maquinas, elementos de seguridad, balones, etc.) necesarios	X		X		X		
	B. Dinero	X		X		X		
	C. Tiempo para realizarlo	X		X		X		

D. Personas con quien realizarlo en caso de querer compañía	X		X		X		
E. Habilidades (coordinación, agilidad, equilibrio, etc.) y cualidades físicas (fuerza, resistencia y flexibilidad)	X		X		X		
F. Buen estado de salud	X		X		X		
G. Conocimiento de la realización adecuada de las practicas	X		X		X		
H. Espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad	X		X		X		
I. Otro. ¿Cuál?	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 2: Tiempo de ocio</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
8. Realiza alguna actividad para descansar y relajarse (ver televisión, dormir, escuchar música, meditar, etc.)	X		X		X		
9. Comparte tiempo o actividades con la familia, amigos o pareja	X		X		X		
10. Realiza alguna actividad de diversión o entretenimiento, cultural o artística (ir a centros comerciales, ir a cine, manualidades, tocar un instrumento, etc.)	X		X		X		
11. El principal motivo para realizar actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) es (escoja una sola opción):	X		X		X		
1. Sentirse mejor	X		X		X		
2. Relacionarse con otras personas	X		X		X		
3. Cambiar la rutina académica y laboral	X		X		X		
4. Olvidar los problemas o las preocupaciones	X		X		X		

5. Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	X		X		X		
6. Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos	X		X		X		
7. Otro. ¿Cuál?	X		X		X		
12. El principal motivo para <u>NO realizar</u> (o dejar de realizar) actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) es (escoja una sola opción):	X		X		X		
1. No sabe cómo ocupar el tiempo libre	X		X		X		
2. No le parecen interesantes las actividades programadas	X		X		X		
3. Prefiere seguir estudiando o trabajando	X		X		X		
4. No le interesa este tipo de actividades	X		X		X		
5. Las personas cercanas a usted lo han criticado por realizar este tipo de actividades	X		X		X		
6. Otro. ¿Cuál?	X		X		X		
13. Respecto al tiempo que dedica a las actividades culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión, considera que:	X		X		X		
1. Está satisfecho con él y no piensa que sea problemático	X		X		X		
2. Podría mejorar pero no sabe si lo hará	X		X		X		
3. Podría mejorar en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	X		X		X		
4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	X		X		X		

	5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	X		X		X	
14.	Si quiere realizar actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? <u>(puede escoger varias opciones)</u>	X		X		X	
	A. Recursos materiales o dinero	X		X		X	
	B. Tiempo para realizarlas	X		X		X	
	C. Personas con quien realizarlas en caso de querer compañía	X		X		X	
	D. Espacios y oferta de actividades de ocio en la universidad	X		X		X	
	E. Espacios y oferta de actividades de ocio en la ciudad	X		X		X	
	F. Otro. ¿Cuál?	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 3: Alimentación</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
15.	Consumir comidas rápidas, fritos, golosinas o dulces	X		X		X	
16.	Consumir gaseosas o bebidas artificiales	X		X		X	
17.	Desayunar, almorzar y comer en horarios habituales	X		X		X	
18.	Omitir alguna de las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)	X		X		X	
19.	Dejar de comer aunque tenga hambre	X		X		X	
20.	Comer en exceso aunque no tenga hambre	X		X		X	

21.	Vomitir o tomar laxantes después de comer en exceso	X		X		X	
22.	El <u>principal motivo</u> para alimentarse adecuadamente es <u>(escoja una sola opción)</u> :	X		X		X	
	1. Mantener su figura	X		X		X	
	2. Bajar de peso	X		X		X	
	3. Mejorar su rendimiento (físico y mental)	X		X		X	
	4. Mantener la salud	X		X		X	
	5. Verse mejor	X		X		X	
	6. Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	X		X		X	
	7. Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos	X		X		X	
	8. Otro. ¿Cuál?	X		X		X	
23.	El <u>principal motivo</u> para NO alimentarse adecuadamente <sup>8°</sup> <u>dejar de hacerlo</u> es <u>(escoja una sola opción)</u> :	X		X		X	
	1. Conservar o mejorar su figura	X		X		X	
	2. No le gusta restringirse en lo que come	X		X		X	
	3. No puede controlarse en lo que come	X		X		X	
	4. No piensa en las consecuencias negativas de una mala alimentación	X		X		X	

	5. Las personas cercanas a usted lo han criticado por sus hábitos de alimentación saludables	X		X		X	
	6. Otro. ¿Cuál?	X		X		X	
24.	Respecto a sus prácticas de alimentación considera que (escoja una sola opción):	X		X		X	
	1. Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas	X		X		X	
	2. Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará	X		X		X	
	3. Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	X		X		X	
	4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	X		X		X	
	5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	X		X		X	
25.	Si quiere alimentarse de forma adecuada ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones)	X		X		X	
	A. Dinero para comprar alimentos saludables	X		X		X	
	B. Tiempo suficiente para sus tres comidas principales	X		X		X	
	C. Disponibilidad de alimentos saludables en la universidad	X		X		X	
	D. Espacios adecuados y suficientes para comer en la universidad	X		X		X	
	E. Conocimiento para elegir alimentos saludables	X		X		X	
	F. Disponibilidad de alimentos saludables en su casa	X		X		X	

	G. Otro. ¿Cuál?	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 4: Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales (marihuana, cocaína, éxtasis, heroína, Popper, otros alucinógenos, etc.)</b>	Si	No	Si	No	Si	No
26.	Alcohol (escoja una sola opción):	X		X		X	
	1. Tomo bebidas alcohólicas varias veces en el día	X		X		X	
	2. Tomo bebidas alcohólicas una vez al día	X		X		X	
	3. Tomo bebidas alcohólicas por lo menos una vez a la semana	X		X		X	
	4. Tomo bebidas alcohólicas de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)	X		X		X	
	5. No tomo bebidas alcohólicas	X		X		X	
27.	Cigarrillo (escoja una sola opción):	X		X		X	
	1. Fumo varias veces en el día	X		X		X	
	2. Fumo una vez al día	X		X		X	
	3. Fumo por lo menos una vez a la semana	X		X		X	
	4. Fumo de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)	X		X		X	
	5. No fumo	X		X		X	
28.	Otras drogas ilegales ((marihuana, cocaína, éxtasis, heroína, Popper, otros alucinógenos, etc.) (escoja una sola opción):	X		X		X	

	1. Consumo drogas ilegales varias veces en el día	X		X		X	
	2. Consumo drogas ilegales una vez al día	X		X		X	
	3. Consumo drogas ilegales por lo menos una vez a la semana	X		X		X	
	4. Consumo drogas ilegales de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)	X		X		X	
	5. No consumo drogas ilegales	X		X		X	
29.	Dejar de hacer actividades sociales, académicas o laborales por tomar bebidas alcohólicas o consumir drogas ilegales	X		X		X	
30.	Ir a la universidad después de tomar bebidas alcohólicas o consumir drogas ilegales	X		X		X	
31.	Seleccione el <u>principal motivo</u> para consumir alcohol (en la casilla A), cigarrillo (en la casilla B) y drogas ilegales (casilla C) (escoja una sola opción por cada sustancia):	X		X		X	
	1. Sentirse mejor	X		X		X	
	2. Ser más sociable	X		X		X	
	3. Expresar sentimientos	X		X		X	
	4. Experimentar nuevas sensaciones	X		X		X	
	5. Olvidarse de los problemas	X		X		X	
	6. Disminuir la tensión, ansiedad o el estrés	X		X		X	
	7. Insistencia de amigos, pareja o familia	X		X		X	

	8. Es común en los lugares que frecuenta	X		X		X	
	9. Ser aceptado	X		X		X	
	10. Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	X		X		X	
	11. Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos	X		X		X	
	12. Otro. ¿Cuál?	X		X		X	
32.	Selección el principal motivo para evitar el consumo de alcohol (casilla A), cigarrillo (casilla B) y drogas ilegales (casilla C) (escoja una sola opción por cada sustancia):	X		X		X	
	1. No lo/a necesita para divertirse	X		X		X	
	2. No lo/a necesita para sentirse mejor	X		X		X	
	3. Le disgusta su sabor, olor o efecto	X		X		X	
	4. Trae consecuencias negativas (en la salud, las relaciones con los demás, en el desempeño académico, etc.)	X		X		X	
	5. Las personas cercanas a usted lo han criticado por consumir	X		X		X	
	6. Las personas cercanas a usted no consumen	X		X		X	
	7. Le disgusta el comportamiento de los otros cuando están bajo su efecto	X		X		X	
	8. Otro. ¿Cuál?	X		X		X	
33	Respecto a sus prácticas de consumo de alcohol, cigarrillo o drogas, consideran que (escoja una sola opción):	X		X		X	

	1. Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas	X		X		X	
	2. Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará	X		X		X	
	3. Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	X		X		X	
	4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	X		X		X	
	5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlo	X		X		X	
<b>34</b>	Si quiere consumir alcohol, cigarrillo o drogas ilegales ¿cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones)	X		X		X	
	A. Dinero para comprarlos	X		X		X	
	B. Habilidad para negarse a consumir, aunque otras personas insistan	X		X		X	
	C. Conocimiento de sitios donde vendan drogas ilegales	X		X		X	
	D. Venta de alcohol en la universidad	X		X		X	
	E. Venta de cigarrillos en la universidad	X		X		X	
	F. Venta de drogas ilegales en la universidad	X		X		X	
	G. Existencia de sitios cercanos a la universidad donde vendan alcohol, cigarrillo o drogas ilegales	X		X		X	
	H. Sitios que frecuente en los cuales vendan alcohol, cigarrillo o drogas ilegales	X		X		X	
	I. Otro. ¿Cuál?	X		X		X	

<b>DIMENSIÓN 5: Sueño</b>		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
<b>35.</b>	Tener una hora habitual para acostarse y levantarse	X		X		X	
<b>36.</b>	Despertarse en la madrugada y tener dificultad para dormirse nuevamente	X		X		X	
<b>37.</b>	Despertarse varias veces en la noche	X		X		X	
<b>38.</b>	El principal motivo para dormir el tiempo que necesitas es (escoja una sola opción):	X		X		X	
	1. Descansar	X		X		X	
	2. Tener un buen rendimiento físico y/o mental	X		X		X	
	3. Evitar amanecer irritable	X		X		X	
	4. Hacer parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	X		X		X	
	5. Hacer parte del estilo de vida de su pareja o amigos	X		X		X	
	6. Otro. ¿Cuál?	X		X		X	
<b>39.</b>	El principal motivo para para NO dormir el tiempo que necesita (o dejar de hacerlo) es (escoja una sola opción):	X		X		X	
	1. Tiene mucha carga académica o laboral	X		X		X	
	2. Tiene responsabilidades distintas al estudio o al trabajo que le impiden dormir el tiempo que necesita (hijos, un familiar enfermo, arreglo del hogar, etc.)	X		X		X	
	3. Sus amigos o pareja lo incitan a realizar actividades de noche que interrumpen sus horarios de sueño	X		X		X	

4. Tiene muchas preocupaciones y asuntos en qué pensar	X		X		X		
5. Le gusta hacer actividades por la noche (chatear, ver un programa, hacer ejercicio, leer, etc.)	X		X		X		
6. Alguien o algo suele despertarlo	X		X		X		
7. Las personas cercanas a usted lo han criticado por dormir más del tiempo que necesita	X		X		X		
8. Otro. ¿Cuál?	X		X		X		
<b>40.</b> Respecto a sus prácticas de sueño considera que: (escoja una sola opción):	X		X		X		
1. Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas	X		X		X		
2. Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará	X		X		X		
3. Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	X		X		X		
4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	X		X		X		
5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	X		X		X		
<b>41.</b> Si quiere dormir adecuadamente ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones)	X		X		X		
A. Lugar cómodo y agradable para dormir (sin ruidos, sin exceso de luz, colchón adecuado, temperatura adecuada, etc.)	X		X		X		
B. Dinero necesario para adecuar el lugar en el que duerme (cambiar el colchón o la almohada cuando se daña, cubrir las ventanas con cortinas o persianas, etc.)	X		X		X		

C. Tiempo para dormir lo que necesita	X		X		X		
D. Conocimiento sobre las condiciones necesarias para tener un sueño óptimo (temperatura, ruido, iluminación, etc.)	X		X		X		
E. Estrategias para controlar los pensamientos y emociones que podrían interferir con su sueño	X		X		X		
F. Otro. ¿Cuál?	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 6: Relaciones interpersonales</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
<b>42.</b> Expresa de manera adecuada su disgusto o desacuerdo	X		X		X		
<b>43.</b> Expresa sus opiniones adecuadamente	X		X		X		
<b>44.</b> Escucha y respeta la opinión de otras personas	X		X		X		
<b>45.</b> Expresa a personas cercanas el afecto mediante palabras o contacto físico (caricias, besos, abrazos, etc.)	X		X		X		
<b>46.</b> Acepta las expresiones de afecto de los demás	X		X		X		
<b>47.</b> El <u>principal motivo</u> para relacionarse con otras personas es (escoja una sola opción):	X		X		X		
1. Estar acompañado	X		X		X		
2. Dar o recibir afecto y apoyo	X		X		X		
3. Pertenecer a un grupo	X		X		X		
4. Divertirse	X		X		X		

	5. Otro. ¿Cuál?	X		X		X	
48.	El <u>principal motivo</u> para NO relacionarse con otras personas es (escoja una sola opción):	X		X		X	
	1. Prefiere estar solo	X		X		X	
	2. Temor a que lo rechacen	X		X		X	
	3. La gente lo rechaza	X		X		X	
	4. No le interesa establecer relaciones	X		X		X	
	5. Las personas cercanas a usted lo han criticado por su forma de relacionarse con los demás	X		X		X	
	6. Otro. ¿Cuál?	X		X		X	
49.	Respecto a la forma como se relaciona con otras personas, considera que: (escoja una sola opción):	X		X		X	
	1. Está satisfecho con su forma de relacionarse y no piensa que sea problemática	X		X		X	
	2. Podría cambiarla, pero no sabe si lo hará	X		X		X	
	3. Podría cambiarla en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	X		X		X	
	4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	X		X		X	
	5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	X		X		X	
50.	¿Si quisiera establecer y mantener una relación interpersonal, con cuáles de los siguientes recursos contaría? (puede escoger varias opciones)	X		X		X	

	A. Tiempo para relacionarse con otras personas por motivos distintos al estudio o al trabajo	X		X		X	
	B. Dinero para realizar actividades en las que se relacione con otras personas	X		X		X	
	C. Habilidades para relacionarse con otras personas	X		X		X	
	D. Otro. ¿Cuál?	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 7: Afrontamiento</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
51.	Reacciona adecuadamente ante la expresión de molestia de otras personas	X		X		X	
52.	Admite ante los demás cuando se equivoca	X		X		X	
53.	Dice "no" cuando le hacen peticiones que considera poco razonables	X		X		X	
54.	Se esfuerza por comprender en que consiste antes de intentar solucionarla	X		X		X	
55.	Evalúa si puede hacer algo para cambiarla	X		X		X	
56.	Busca ayuda o apoyo por parte de otras personas	X		X		X	
57.	La resuelve si esta tiene solución	X		X		X	
58.	Acepta y se ajusta a aquellas situaciones que considera que usted no puede cambiar	X		X		X	
59.	El <u>principal</u> motivo para buscar soluciones a una situación difícil o problemática es: (escoja una sola opción):	X		X		X	
	1. No sentir que los problemas dominan su vida	X		X		X	
	2. Disminuir el malestar que ocasionan los problemas	X		X		X	

	3. Evitar que los problemas interfieran en su rutina	X		X		X	
	4. La búsqueda de soluciones ante los problemas hace parte del estilo de vida de sus padres y/o hermanos	X		X		X	
	5. La búsqueda de soluciones ante los problemas hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos	X		X		X	
	6. Otro. ¿Cuál?	X		X		X	
60.	El principal motivo para NO buscar soluciones a una situación difícil o problemática es (escoja una sola opción):	X		X		X	
	1. Considera que no está en sus manos solucionarlo	X		X		X	
	2. Prefiere no pensar en los problemas	X		X		X	
	3. Prefiere no enfrentar las consecuencias de resolver el problema	X		X		X	
	4. Las personas cercanas a usted lo han criticado por su forma de enfrentar los problemas	X		X		X	
	5. Otro. ¿Cuál?	X		X		X	
61.	Respecto a la forma como generalmente enfrenta las situaciones difíciles o problemáticas, considera que (escoja una sola opción):	X		X		X	
	1. Está satisfecho con su forma de enfrentarlas y no piensa que sea problemática	X		X		X	
	2. Podría cambiarla, pero no sabe si lo hará	X		X		X	
	3. Podría cambiarla en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	X		X		X	
	4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	X		X		X	

	5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	X		X		X	
62.	Si tiene que enfrentar situaciones difíciles o problemáticas, ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones)	X		X		X	
	A. Recursos materiales y económicos	X		X		X	
	B. Personas que pueden apoyarlo	X		X		X	
	C. Ayuda profesional si la necesita	X		X		X	
	D. Habilidades para solucionar problemas	X		X		X	
	E. Otro. ¿Cuál?	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 8: Estado emocional percibido</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
63.	Tristeza, decaimiento o aburrimiento	X		X		X	
64.	Enojo, ira u hostilidad	X		X		X	
65.	Alegria o felicidad	X		X		X	
66.	Soledad	X		X		X	
67.	Optimismo o esperanza	X		X		X	
68.	Angustia, estrés o nerviosismo	X		X		X	

<sup>1</sup>**Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Si hay suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

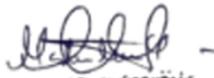
No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador.** Mg. Muñoz Ybañez David Martin

**DNI:** 41664193

**Especialidad del validador:** Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio / Maestría en Gestión servicios de la salud

01 de agosto del 2022



J.C. DAVID MARTIN MUÑOZ YBAÑEZ  
Licenciado en Fisiología y Rehabilitación  
CTMP. 6995  
Departamento de Fisiología  
RED ASISTENCIAL DE MENARA

---

Firma del experto informante

<sup>1</sup>**Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Si hay suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador.** Mg: Basualdo López, Elías Ivan

**DNI:** 40611601

**Especialidad del validador:** Fisioterapeuta / Maestría en Administración de la Educación

01 de agosto del 2022



Mg. Elías Ivan Basualdo López  
DOCENTE  
Evaluador de Competencias  
CTMP. 6995 - SINACE Registro N° 075

---

Firma del Experto Informante

<sup>1</sup>**Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Si hay suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

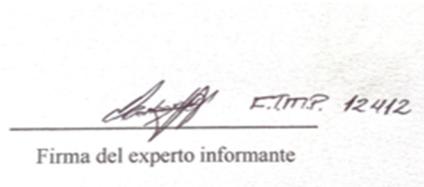
No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador.** Mg. Carbajal Diestra, David

**DNI:** 10204123

**Especialidad del validador:** Fisioterapeuta / Maestría en Gestión de los Servicios de la Salud

01 de agosto del 2022



*David Carbajal Diestra* E.T.M.P. 12412  
Firma del experto informante

## **Anexo 4: Consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores : Quispe Nina, Jhosely

Título : Actividad Física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022

---

#### **Propósito del Estudio**

Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: “Actividad Física y estilos de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, *Quispe Nina, Jhosely*. El propósito de este estudio es Determinar la relación entre la actividad física y estilos de vida en estudiantes. Su ejecución permitirá determinar si existe la relación entre ambas variables.

#### **Procedimientos:**

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Llenar una ficha de datos sociodemográficos.
- Responder dos cuestionarios (el cual tomara un tiempo aproximado de 30 minutos)
- Se explicará en que consiste la investigación de manera detallada.

La encuesta puede demorar unos 40 minutos ya que consta de dos cuestionarios. Los resultados de la evaluación se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

#### **Riesgos:**

Su participación en el estudio no presenta riesgo mínimo ya que se aplicará una encuesta, no le significará ningún riesgo a su salud o seguridad en tanto que no se le pedirá realizar acción adicional al de su participación en el estudio en el que participa.

#### **Beneficios:**

Usted se beneficiará del presente proyecto ya que podrá conocer el resultado de la misma, el mismo que le será entregado una vez culminado el estudio.

#### **Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

**Confidencialidad:**

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

**Derechos del paciente:**

Si usted se siente incómodo durante la evaluación, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Quispe Nina, Jhosely al numero de celular: 980906857 o con la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Norbert Wiener, tel. 01-7065555 anexo 3286 o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51924569790. E-mail: comité.etica@uwiener.edu.pe

**CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

---

Participante

Nombres:

DNI:

---

Investigador

Nombres: Quispe Nina, Jhosely

DNI: 47593505

## Anexo 5: Informe del asesor de turnitin

### ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>16%</b>	<b>16%</b>	<b>4%</b>	<b>9%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Fundacion San Pablo Andalucia CEU</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Señor de Sipan</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.uide.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>www.coursehero.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to ipn</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.upeu.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>Submitted to Universidad Wiener</b> Trabajo del estudiante	

**1%**

<b>10</b>	<b>repositorio.unsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
-----------	--	-----------

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo