



Universidad
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN FISIOTERAPIA
CARDIORRESPIRATORIA**

Tesis

Actividad física y estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio
privado, Lima 2026

Para optar el Título de
Especialista en Fisioterapia Cardiorrespiratoria

Presentado por:

Autor: Aquino Carrasco, Angel Ivan

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6939-9511>

Asesora: Dra. Diaz Mau, Aimeé Yajaira

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5283-0060>

Lima – Perú

2026

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

Yo, Aquino Carrasco Angel Ivan egresado(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud, del Programa Académico de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación, de la **Segunda Especialidad en Fisioterapia Cardiorrespiratoria**, declaro que la Tesis “Actividad física y estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026” Asesorado por el docente: Diaz Mau Aimeé Yajaira DNI 40604280 ORCID <https://orcid.org/0009-0008-5283-0060> tiene un índice de similitud de 11 (once) % con código oid: 14912:589107983 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
Aquino Carrasco Angel Ivan
DNI: 75394681



Firma de asesor
Diaz Mau Aimeé Yajaira
DNI: 40604280

Lima, 31 de Julio de 2026

Dedicatoria

A Dios, por ser el autor principal de mi vida y el guía constante en mis momentos de mayor incertidumbre.

A mis padres, por su amor infinito, su paciencia y por haberme brindado las herramientas necesarias para alcanzar mis metas. Este es el fruto de su esfuerzo y sacrificio.

A mi abuela Yolanda, mi guerrera y mi mayor ejemplo de fe. Tu valentía frente a la enfermedad ha sido la lección mas grande de vida que he recibido; tu fortaleza inquebrantable me enseñó a no rendirme y a luchar con esperanza hasta el final. Esta tesis, es con todo mi amor para ti.

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a Dios por darme la sabiduría, la salud y la templanza necesaria para recorrer este camino profesional. Su gracia a sido mi sustento en cada etapa de este proyecto.

A mis padres con profunda gratitud, por ser pilar fundamental de mi existencia. Gracias por su apoyo incondicional, por sus palabras de aliento y por creer siempre en mi capacidad. Gracias por enseñarme que con perseverancia los sueños se hacen realidad.

A mi abuela Yolanda, cuyo proceso contra la enfermedad terminal ha transformado mi visión del mundo. Gracias por ser mi fuente de inspiración y por recordarme, con tu sola presencia, el valor de la vida y la importancia de la calidad humana. Tu ejemplo me ha impulsado a culminar este trabajo con mayor determinación y entrega.

Finalmente agradezco a mis amigos de la universidad y en particular a Nathaly y Jhon que, de manera directa o indirecta, contribuyeron a la realización de esta tesis y mi formación como profesional.

Índice

Dedicatoria	3
Agradecimientos	4
Índice	5
Índice de tablas	6
Resumen	7
Abstract	8
I. INTRODUCCIÓN	9
II. METODOLOGÍA	10
III. RESULTADOS	13
IV. DISCUSIÓN	16
V. CONCLUSIONES	19
VI. REFERENCIAS	20

Índice de tablas

Tabla 1. Relación entre la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria	13
Tabla 2. Relación entre la dimensión trabajo o actividades domésticas de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria	14
Tabla 3. Relación entre la dimensión transporte activo de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria	14
Tabla 4. Relación entre la dimensión tiempo libre o recreación de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria	15
Tabla 5. Nivel de actividad física en estudiantes	15
Tabla 6. Nivel de estilo de vida en estudiantes	15
Tabla 7. Características sociodemográficas de los estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima	16

Actividad física y estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026

Physical activity and lifestyle in high school students of a private school, Lima 2026

Aquino Carrasco, Angel Ivan, Egresado del programa académico de segunda especialidad en fisioterapia cardiorrespiratoria, Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú

Resumen

La actividad física de los estudiantes es considerada como un elemento indispensable para mantener la capacidad funcional corporal y la salud cardiorrespiratoria, en consistencia con un estilo de vida que minimice el riesgo de sedentarismo, promueva una alimentación saludable y el bienestar general. El estudio permitió identificar patrones de riesgo asociados al sedentarismo, rutinas diarias inadecuadas y reducción del movimiento, los cuales pueden afectar la eficiencia ventilatoria y la tolerancia al esfuerzo. El objetivo general fue determinar la relación entre la actividad física y el estilo de vida en estudiantes. La metodología fue cuantitativa, de tipo aplicado, con diseño no experimental, descriptivo correlacional y transversal, aplicando el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) y el cuestionario FANTÁSTICO en 100 estudiantes de secundaria. Los resultados evidenciaron relación significativa entre la actividad física y el estilo de vida ($p=0.015$; $X^2=12.3$), con predominio del nivel alto de actividad (52.0%) y concentración del estilo de vida en categorías intermedias (regular 40.0%, bueno 32.0%, poco saludable 28.0%). Las dimensiones trabajo, transporte activo y tiempo libre, mostraron asociación significativa con el estilo de vida ($p<0.05$). Se concluyó que existe clara interdependencia entre ambas variables, destacando el transporte activo y la limitada recreación en el tiempo libre.

Palabras claves: Estilo de vida, deporte, estudiante, salud, escuela.

Abstract

Physical activity in students is considered an essential element for maintaining bodily functional capacity and cardiorespiratory health, consistent with a lifestyle that minimizes the risk of sedentarism, promotes healthy eating, and overall well-being. The study allowed the identification of risk patterns associated with sedentarism, inadequate daily routines, and reduced movement, which may affect ventilatory efficiency and exercise tolerance. The general objective was to determine the relationship between physical activity and lifestyle in students. The methodology was quantitative, applied, with a non-experimental, descriptive, correlational, and cross-sectional design, using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and the FANTÁSTICO questionnaire in 100 secondary school students. The results showed a significant relationship between physical activity and lifestyle ($p=0.015$; $X^2=12.3$), with a predominance of a high level of physical activity (52.0%) and lifestyle concentrated in intermediate categories (regular 40.0%, good 32.0%, unhealthy 28.0%). The dimensions of work, active transportation, and leisure time also showed a significant association with lifestyle ($p<0.05$). It was concluded that there is a clear interdependence between both variables, highlighting active transportation and limited recreational time during leisure.

Keywords: Lifestyle, sport, student, health, school.

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia representa una etapa crucial para la recepción de hábitos que condicionan la salud física, emocional y funcional durante la vida adulta, en este periodo, la actividad física cumple un rol fundamental en el desarrollo saludable; sin embargo, a nivel mundial se evidencia una disminución progresiva de su práctica en la población escolar; sin embargo, la Organización Mundial de la Salud reportó que aproximadamente el 80% de los adolescentes no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física, incrementando el sedentarismo y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, alteraciones metabólicas y trastornos emocionales (1). La ausencia de actividad física varía según el país, en Serbia, una investigación realizada en 1250 adolescentes encontró que el 53.1% no mantenía hábitos de actividad física, debido a la falta de tiempo, espacios e infraestructura deportiva adecuada (2); del mismo modo, en Australia, el 34.2% de adolescentes no realizaba actividad física suficiente, limitando los beneficios relacionados con el bienestar emocional y la reducción de síntomas depresivos (3).

En China, se identificó que la práctica frecuente de actividad física se relacionaba con una mejor calidad de vida percibida y menores niveles de ansiedad (4); por otro lado, en Brasil, cerca de la mitad de adolescentes no cumplía recomendaciones relacionadas con actividad física, sueño adecuado y reducción del tiempo sedentario, afectando negativamente el bienestar físico y psicológico (5); de igual manera, en Chile se reportaron bajos niveles de actividad física junto con elevados porcentajes de ansiedad, tensión y riesgo depresivo en escolares, asociados a estilos de vida poco saludables (6). Estos hallazgos internacionales demuestran que el sedentarismo, el tiempo excesivo frente a pantallas, el descanso inadecuado y otros hábitos desfavorables repercuten directamente sobre la salud física y mental durante la adolescencia.

En Perú, la problemática resulta igual, esto se debe a investigaciones nacionales, las cuales reportaron extensas horas frente a pantallas, bajos niveles de actividad física y hábitos alimentarios inadecuados en adolescentes escolares (7); asimismo, se identificaron elevados niveles de sedentarismo y escasa práctica de actividad física, situación que la Organización Panamericana de la Salud y la Academia Americana de Pediatría relacionan con conductas sedentarias persistentes y aumento del tiempo de pantalla (8); del mismo modo, más del 80% de estudiantes de secundaria no alcanza una hora diaria de actividad física, mientras una proporción importante percibe su condición física como regular o mala (9). Estas evidencias

reflejan la presencia de estilos de vida poco saludables en adolescentes peruanos, caracterizados por rutinas sedentarias, disminución del movimiento corporal y hábitos que pueden afectar la salud cardiorrespiratoria, la capacidad funcional y el bienestar integral (10). por lo tanto, la actividad física se comprende como conjunto organizado de movimientos corporales voluntarios que generan gasto energético y favorecen adaptaciones fisiológicas, cardiorrespiratorias y musculoesqueléticas beneficiosas para el organismo, esto va acompañado de eficiencia corporal, tolerancia al esfuerzo y estabilidad funcional (11-12). Además, factores personales, sociales y ambientales, como la motivación, las exigencias académicas, el apoyo familiar y la disponibilidad de espacios adecuados, pueden influir en la frecuencia e intensidad de la actividad física (13-14).

El estilo de vida comprende un conjunto de hábitos y conductas cotidianas relacionadas con la alimentación, el descanso, el manejo del tiempo, la actividad física y otras prácticas de autocuidado, influenciadas por factores personales, sociales y culturales (15-16); sin embargo, la actividad física como el estilo de vida pueden ser evaluados mediante instrumentos estandarizados como el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) y el cuestionario FANTÁSTICO, herramientas que permiten valorar patrones de movimiento, hábitos cotidianos y conductas relacionadas con la salud en adolescentes (17-21). Bajo esta perspectiva, el presente estudio se orienta a determinar la relación entre la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria de una institución privada de Lima, considerando que ambos componentes se encuentran estrechamente vinculados con la salud cardiorrespiratoria, la capacidad funcional y el bienestar integral durante la adolescencia, además, la identificación de patrones de riesgo relacionados con el sedentarismo, el tiempo excesivo frente a pantallas, el descanso inadecuado y la reducción del movimiento permitirá reconocer tempranamente conductas desfavorables y orientar estrategias fisioterapéuticas enfocadas en la promoción de hábitos activos y saludables dentro del entorno escolar.

II. METODOLOGÍA

Estudio aplicado, no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal realizado con 100 estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima – 2025.

La muestra fue probabilística mediante muestreo aleatorio simple, seleccionando a los estudiantes al azar con igual probabilidad de participación. La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de cuestionarios en un ambiente adecuado dentro de la institución educativa, siendo desarrollada por la investigadora previamente capacitada para el procedimiento de obtención de información.

Para formar parte del estudio, los estudiantes tuvieron que cumplir los siguientes criterios de inclusión: estudiantes matriculados en nivel secundario, asistencia regular y pertenencia a jornada educativa completa. Se excluyeron estudiantes con restricciones médicas permanentes, educación no presencial o inasistencias reiteradas.

Se utilizaron los siguientes instrumentos: a) Perfil sociodemográfico (sexo, edad, grado de estudio), b) Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ), aplicado para medir actividad física en dimensiones de trabajo/actividades domésticas, transporte activo y tiempo libre, clasificando en niveles bajo, moderado y alto. Presenta validez con correlaciones entre 0.45–0.65 y confiabilidad >0.70 (35), c) Cuestionario FANTÁSTICO, aplicado para medir estilo de vida en dimensiones generales de conducta y salud, con validez superior a 0.60 y confiabilidad alfa de Cronbach entre 0.70–0.80 (36). El análisis de datos se realizó mediante estadística descriptiva (frecuencias y porcentajes) e inferencial mediante Rho de Spearman, considerando significancia <0.050 . El procesamiento se realizó en SPSS v26 y Excel. En el aspecto ético, el estudio contó con aprobación institucional, participación voluntaria, confidencialidad de datos y uso exclusivamente académico de la información.

III. RESULTADOS

Tabla 1. Relación entre la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria

Actividad física	Estilo de vida poco saludable	Estilo de vida regular	Estilo de vida bueno	Total	p valor
Nivel bajo	6 (6.0%)	1 (1.0%)	9 (9.0%)	16 (16.0%)	P=0.015
Nivel moderado	6 (6.0%)	14 (14.0%)	12 (12.0%)	32 (32.0%)	
Nivel alto	16 (16.0%)	25 (25.0%)	11 (11.0%)	52 (52.0%)	

Tabla 2. Relación entre la dimensión trabajo o actividades domésticas de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria

Dimensiones de la actividad física	Nivel	Estilo de vida poco saludable	Estilo de vida regular	Estilo de vida bueno	Total %	p valor
Trabajo o actividades domésticas	Bajo	16	16	24	56.0%	p = 0.004
	Moderado	8	14	0	22.0%	
	Alto	4	10	8	22.0%	
Transporte activo	Bajo	10	5	14	29.0%	p = 0.004
	Moderado	4	19	11	34.0%	
	Alto	14	16	7	37.0%	
Tiempo libre o recreación	Bajo	18	19	28	65.0%	p = 0.011
	Moderado	9	20	4	33.0%	
	Alto	1	1	0	2.0%	

Tabla 3. Relación entre la dimensión transporte activo de la actividad física y el estilo de vida

Nivel	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Actividad física	Nivel bajo	16	16.0%
	Nivel moderado	32	32.0%
	Nivel alto	52	52.0%
Estilo de vida	Poco saludable	28	28.0%
	Regular	40	40.0%
	Bueno	32	32.0%

Tabla 4. Características sociodemográficas

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	52	52.0%
	Femenino	48	48.0%
Grado de estudios	Tercer grado	33	33.0%
	Cuarto grado	34	34.0%
	Quinto grado	33	33.0%
Tipo de convivencia familiar	Ambos padres	70	70.0%
	Uno de los padres	22	22.0%
	Otros familiares	8	8.0%

IV. DISCUSIÓN

El presente estudio de tipo transversal, realizado en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima, evidenció una relación significativa entre la actividad física y el estilo de vida ($p = 0.015$), observándose que el nivel alto de actividad física se concentró principalmente en estudiantes con estilo de vida regular y bueno. Asimismo, se identificó una distribución predominante del nivel alto de actividad física (52.0%), seguido del nivel moderado (32.0%) y bajo (16.0%), mientras que el estilo de vida se caracterizó principalmente por ser regular (40.0%), bueno (32.0%) y poco saludable (28.0%), lo que coincide con lo reportado por Pérez y Vélchez (22), quienes también encontraron que una menor actividad física se asocia con una peor percepción de calidad de vida en adolescentes. En ambos estudios se refuerza la idea de que la actividad física es un componente clave en la configuración del bienestar y el estilo de vida. Sin embargo, estos resultados difieren de Carballo et al. (23), quienes no encontraron una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico, lo que sugiere que la influencia de la actividad física puede variar según la variable de resultado analizada, siendo más consistente en dimensiones relacionadas con salud y calidad de vida que con el desempeño académico.

Se identificó que la actividad física (trabajo o actividades domésticas, transporte activo y tiempo libre o recreación) se relacionan significativamente con el estilo de vida. Asimismo, estos hallazgos se alinean con la evidencia de Pérez y Vélchez (22), quienes destacan que los estilos de vida activos se vinculan con mejores condiciones de bienestar en adolescentes, sin embargo, estos resultados guardan coherencia con Apaza (24), quien también evidenció una asociación significativa entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes, lo que refuerza la importancia de los hábitos cotidianos en la salud integral.

Se evidencia que no existe un patrón diferenciador marcado en la población estudiada, lo que coincide con Arroyo y Vilela (25), quienes tampoco encontraron asociación entre variables sociodemográficas como edad, sexo o carga familiar y el estilo de vida en estudiantes. En ambos casos, se evidencia que el estilo de vida no depende necesariamente de factores demográficos, sino más bien de conductas y hábitos relacionados con la actividad física y otros componentes del comportamiento diario, así mismo, permiten afirmar que la actividad física y sus diferentes dimensiones constituyen factores relevantes en la configuración del estilo de vida en estudiantes, mientras que las variables sociodemográficas tienden a tener una influencia limitada o no significativa en dicho comportamiento.

V. CONCLUSIONES

Se evidenció una relación significativa entre la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria, observándose que la actividad física influye en la calidad del estilo de vida; a su vez, se determinó que existe relación significativa entre la actividad física en la dimensión trabajo o actividades domésticas y el estilo de vida en estudiantes, evidenciando su influencia en los hábitos de vida; del mismo modo, se identificó una relación significativa entre la dimensión transporte activo de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes, mostrando su asociación con conductas de vida más saludables; además, se evidenció relación significativa entre la dimensión tiempo libre o recreación de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes, reflejando su importancia en la configuración del estilo de vida; por otro lado, se identificó que los estudiantes presentan principalmente un nivel alto de actividad física, lo que indica una población mayormente activa; por otro lado, el estilo de vida, se determinó que el predominante es el regular, seguido del bueno y el poco saludable, sin presencia de extremos marcados; finalmente, se identificó que las características sociodemográficas de los estudiantes muestran una distribución equilibrada según sexo y grado de estudios, así como una mayor convivencia con ambos padres.

VI. REFERENCIAS

1. OMS. Organización Mundial de la Salud. 2024 [citado el 19 de diciembre de 2025]. Actividad física. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Djosic A, Zivkovic D, Zivkovic M, Randjelovic N, Pantelic S. The barriers to adolescents' physical activity. TEME [Internet]. el 25 de diciembre de 2023 [citado el 19 de diciembre de 2025];1(1):461–98. Disponible en: <https://doi.org/10.22190/TEME230206030D>
3. Palmer B, Sluis R, Waters A. Using physical activity guidelines to examine associations between self-reported physical activity and depression symptoms in adolescent girls. Aust Psychol [Internet]. el 4 de mayo de 2025 [citado el 19 de diciembre de 2025];60(3):260–8. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/00050067.2025.2475740>
4. Ma S, Gao Y, Zhao L, Sui W, Yang Y, Hu Y. The impact of adolescent physical activity on quality of life: a moderated mediation model. Front Public Health [Internet]. el 18 de julio de 2025 [citado el 19 de diciembre de 2025];13(1):1–12. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1625066>
5. Garcia P, Franscisquini M, Silva T, dos Santos G, Barbosa R, da Silva J, et al. Association Between Movement Behaviors and Health-Related Quality of Life in Adolescents: A Cross-Sectional Study. Int J Environ Res Public Health [Internet]. el 19 de junio de 2025 [citado el 19 de diciembre de 2025];22(6):969–89. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph22060969>
6. Merellano E, Pasten P, Aristegui J, Morán A, Nuñez M, Giakoni F, et al. Association Between Physical Activity, Quality of Life, Barriers to Physical Activity, and Mental Health in Chilean Adolescents: The MOV-ES Study. Healthcare [Internet]. el 17 de agosto de 2025 [citado el 19 de diciembre de 2025];13(16):2028–69. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/healthcare13162028>
7. Flores A, Coila D. Tiempo frente a la pantalla, actividad física, tiempo de sueño y hábitos alimenticios en escolares en pandemia. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria [Internet]. el 6 de julio de 2022 [citado el 19 de diciembre de 2025];42(2):12–32. Disponible en: [10.12873/422flores](https://doi.org/10.12873/422flores)
8. Vargas P, Díaz L, Carcelén C. Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. Rev Cub Salud Publica [Internet]. 2023 [citado el 20 de diciembre de 2025];47(1):1–12. Disponible en: <https://doi.org/10.25200/revcubsa.47.1.2023.12>

2025];49(3):1–12.

Disponible

en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662023000300005&script=sci_arttext&tlng=en

9. Palacios R, Parraca J, Mendoza M, Pastor R, Muñoz L, Adsuar J. Level of Physical Activity and Its Relationship to Self-Perceived Physical Fitness in Peruvian Adolescents. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. el 21 de enero de 2022 [citado el 19 de diciembre de 2025];19(3):1182–99. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031182>

10. Paricahua J, Estrada E, Quispe Y, Velasquez L, Herrera A, Isuiza D, et al. Evaluación de la actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana: Un estudio transversal (Assessment of physical activity in university students from the Peruvian Amazon: a cross-sectional study). *Retos*. el 12 de septiembre de 2024;61(1):21–7.

11. Yang F, Xu K, Huang Y, Pu K, Lin J. Healthy lifestyle promote Chinese university students' well-being: a cross-sectional network analysis. *BMC Public Health* [Internet]. el 14 de mayo de 2025 [citado el 20 de diciembre de 2025];25(1):1770–89. Disponible en: [10.1186/s12889-025-22894-y](https://doi.org/10.1186/s12889-025-22894-y)

12. Hedin L, Seiterö A, Crawford J, Bendtsen M, Löf M. Mediated effects of LIFE4YOUth—a mobile health intervention for multiple lifestyle behavior change among high school students in Sweden: findings from a randomized controlled trial. *BMC Public Health* [Internet]. el 7 de marzo de 2025 [citado el 20 de diciembre de 2025];25(1):922–87. Disponible en: [10.1186/s12889-025-22097-5](https://doi.org/10.1186/s12889-025-22097-5)

13. Creighton L, Caughers G, Mitchell G, McMahon J, Neubeck L, Fitzsimons D. Educational interventions promoting modifiable lifestyle behaviours for cardiovascular disease in pre-registration nursing students: a scoping review. *BMC Nurs* [Internet]. el 21 de julio de 2025 [citado el 20 de diciembre de 2025];24(1):952–68. Disponible en: [10.1186/s12912-025-03611-x](https://doi.org/10.1186/s12912-025-03611-x)

14. Adikaranayake P, Perera A, Nilaweera A, Fernando D, Wijayaratne D. Effects of Sri Lankan economic crisis on health, lifestyle and education of medical students in Faculty of Medicine, University of Colombo – an online survey. *BMC Med Educ* [Internet]. el 1 de julio de 2025 [citado el 20 de diciembre de 2025];25(1):938–87. Disponible en: [10.1186/s12909-025-07506-y](https://doi.org/10.1186/s12909-025-07506-y)

15. Ogier A, Naulls S, Harvey C, Baptista A, Pinder R. Professional Identity Formation and Population Health: a qualitative study of medical students' experience of Lifestyle

Medicine and Prevention. BMC Med Educ [Internet]. el 11 de noviembre de 2025 [citado el 20 de diciembre de 2025];25(1):1576–87. Disponible en: 10.1186/s12909-025-08159-7

16. Bernabé M, Onieva M, Muñoz J, Bermejo A, Romero C. The hidden costs of nomophobia: associations with sleep, diet, anxiety, alcohol consumption, and lifestyle patterns among nursing students. BMC Nurs [Internet]. el 27 de mayo de 2025 [citado el 20 de diciembre de 2025];24(1):603–57. Disponible en: 10.1186/s12912-025-03263-x

17. Monma T, Yoshida G, Fujita E, Yamane M, Ando K, Omi N, et al. Difference in subjective sleep quality and related lifestyle habits of student-athletes according to chronotype: a cross-sectional study. BMC Sports Sci Med Rehabil [Internet]. el 13 de mayo de 2025 [citado el 20 de diciembre de 2025];17(1):122–42. Disponible en: 10.1186/s13102-025-01151-0

18. Wang C, Wei Q, Yin W, Pan S, Dai C, Zhou L, et al. Association of unhealthy lifestyles and suicidal behaviors among Chinese middle school students: a latent class analysis. BMC Psychiatry [Internet]. el 1 de julio de 2025 [citado el 20 de diciembre de 2025];25(1):629–41. Disponible en: 10.1186/s12888-025-07009-6

19. Esteban M, Sierralta A, Searle D, Subero D. Aportes de la teoría bioecológica de Bronfenbrenner a la investigación e intervención educativa. Innovación educativa [Internet]. el 29 de noviembre de 2024 [citado el 20 de diciembre de 2025];24(34):1–12. Disponible en: <https://doi.org/10.15304/ie.34.9638>

20. Mousazadeh Y, Sarbakhsh P, Arbabisarjou A, Tolouei M, Mousavi H, Molaei S. Association between health-promoting lifestyle and electronic health literacy among Iranian university students. BMC Med Educ [Internet]. el 15 de febrero de 2025 [citado el 20 de diciembre de 2025];25(1):246–98. Disponible en: 10.1186/s12909-025-06823-6

21. Yoon S, Lee N, Hong S. Problematic smartphone use, online classes, and middle school students' social-emotional competencies during COVID 19: mediation by lifestyle and peers. Humanit Soc Sci Commun [Internet]. el 20 de marzo de 2025 [citado el 20 de diciembre de 2025];12(1):398–458. Disponible en: 10.1057/s41599-025-04689-z

22. Pérez D, Vilchez W. Asociación entre la actividad física y salud mental con la calidad de vida en adolescentes de Chiclayo, Perú. Revista Experiencia en Medicina del Hospital Regional Lambayeque [Internet]. el 27 de marzo de 2025 [citado el 20 de diciembre de 2025];11(1):1–12. Disponible en: <https://doi.org/10.37065/rem.v11i1.808>

23. Carballo X, Herrera J, Mosquera M, Salazar D, Salazar F. Estudio piloto sobre la relación entre el Ejercicio Físico y el Rendimiento Académico en estudiantes de Medicina de la secciones M705 y M708 de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), 2019-1 [Internet] [Informe de pregrado]. [Lima]: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2025 [citado el 20 de diciembre de 2025]. Disponible en: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/659698/Carballo_TX.pdf?sequence=3&isAllowed=y
24. Arroyo A, Vilela B. Factores asociados a estilo de vida no adecuado en estudiantes de medicina de una universidad peruana. Revista de la Facultad de Medicina Humana [Internet]. el 20 de diciembre de 2024 [citado el 20 de diciembre de 2025];24(4):101–11. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v24i4.6532>
25. Apaza J. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada Juliaca-Puno, 2024 [Internet] [Informe de pregrado]. [Puno]: Universidad Continental; 2025 [citado el 20 de diciembre de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/item/33b5daae-dc77-4d02-a597-954399864c15>

ANEXOS

Anexo 1 Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema general ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026?	Objetivo general Determinar la relación entre la actividad física y el estilo de vida en estudiantes.	Hipótesis general Ha: Existe relación significativa entre la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026. Ho: No existe relación significativa entre la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026.	Variable 1 Actividad física	Tipo de investigación Tipo aplicado Enfoque Cuantitativo Diseño de la investigación: No experimental, transversal y correlacional Población y muestra Población: 134 estudiantes Muestra: 100 estudiantes Técnica Encuesta Instrumento Cuestionario
Problemas específicos ➤ ¿Cuál es la relación entre la dimensión trabajo o actividades domésticas de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026? ➤ ¿Cuál es la relación entre la dimensión transporte activo de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026? ➤ ¿Cuál es la relación entre la dimensión tiempo libre o recreación de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026? ➤ ¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026?	Objetivos específicos ➤ Identificar la relación entre la dimensión trabajo o actividades domésticas de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes. ➤ Valorar la relación entre la dimensión transporte activo de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes. ➤ Identificar la relación entre la dimensión tiempo libre o recreación de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes. ➤ Establecer el nivel de actividad física en estudiantes. ➤ Identificar el estilo de vida en estudiantes.	Hipótesis específicas ➤ Ha1: Existe relación significativa entre la dimensión trabajo o actividades domésticas de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima, 2026. ➤ Ho1: No existe relación significativa entre la dimensión trabajo o actividades domésticas de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026. ➤ Ha2: Existe relación significativa entre la dimensión transporte activo de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026	Dimensiones Trabajo o actividades domésticas Transporte activo Tiempo libre o recreación	
			Variable 2 Estilo de vida	
			Dimensiones Familia y amigos Actividad física Nutrición Tabaco y sustancias tóxicas Alcohol y otras drogas Sueño/estrés Trabajo/ Tipo de personalidad	

➤ ¿Cuál es el nivel de estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026? ➤ ¿Cuáles son las características sociodemográficas de estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026?	➤ Establecer las características sociodemográficas de estudiantes.	➤ Ho2: No existe relación significativa entre la dimensión transporte activo de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026. ➤ Ha3: Existe relación significativa entre la dimensión tiempo libre o recreación de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026. ➤ Ho3: No existe relación significativa entre la dimensión tiempo libre o recreación de la actividad física y el estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026.	Introspección Comportamientos de salud y sexual Otros Comportamientos	
---	---	--	--	--

Anexo 2 Instrumentos

Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

Actividad física			
A continuación, voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas, aunque no se considere una persona activa. Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo <i>[inserte otros ejemplos si es necesario]</i>. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.			
Pregunta		Respuesta	Código
En el trabajo			
49	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como <i>[levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P 4	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos : hrs mins	P3 (a-b)
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa <i>[o transportar pesos ligeros]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P7	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos : hrs mins	P6 (a-b)
Para desplazarse			
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto <i>[insertar otros ejemplos si es necesario]</i>			

55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P 10	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : : minutos hrs mins	P9 (a-b)

En el tiempo libre			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].			
58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P 13	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : : minutos mins hrs	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta		Respuesta	Código
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P16	P13

62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días 	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos : hrs mins	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. <i>[INSERTAR EJEMPLOS] (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>			
64	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos : hrs mins	P16 (a-b)

Cuestionario FANTÁSTICO

TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES – “FANTÁSTICO”

Esta encuesta tiene como objetivo revisar y analizar el diagnóstico de las condiciones de los hábitos y estilos de vida de los colaboradores de la empresa Punzonar S.A., por favor responde todas las preguntas.

Contesta el test recordando tu vida en el último mes.

¿Cuál es tu sexo?
¿Cuál es tu edad?

Dimensiones	Preguntas	Respuesta	Puntaje
F (Familia y amigos)	Tengo con quién hablar las cosas que son importantes para mí		
	Yo doy y recibo cariño		
A (Actividad física)	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín)		
	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, montar en bicicleta, caminar rápido)		
N (Nutrición)	Mi alimentación es balanceada (*) *Frutas/Verduras (4-5), Pan/Cereales (3-5), Legumbres/Carnes (2), Lácteos (2-4)		
	A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa		
	Estoy pasado de mi peso ideal en:		
T (Toxicidad)	Yo fumo cigarrillos		
	Generalmente fumo ____ cigarrillos por día		

A (Alcohol)	Mi número promedio de tragos (**) por semana es: **1 trago = 300ml cerveza / 125ml vino / 40ml destilado		
	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión		
	Manejo el auto después de beber alcohol		
S (Sueño y Estrés)	Duermo bien y me siento descansado/a		
	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida		
	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre		
T (Tipo de personalidad)	Parece que ando acelerado/a		
	Me siento enojado/a, agresivo/a		
I (Imagen interior)	Yo soy un pensador positivo u optimista		
	Yo me siento tenso/a o apretado/a		
	Yo me siento deprimido/a o triste		
C (Control de salud)	Uso siempre el cinturón de seguridad		
	Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades		
O (Otras conductas)	Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base		
	Uso exclusivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta		
	Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína		

		Estás en la zona de peligro, pero la
--	--	--------------------------------------

Puntaje final		honestidad es tu real valor.
----------------------	--	------------------------------

¿Qué significa tu puntaje?

El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira las áreas donde has tenido puntaje de 0 o 1 y decide por dónde quieres empezar a cambiar. ¡Buena suerte!

Anexo 3 Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigador: Aquino Carrasco, Angel Ivan

Título: Actividad física y estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026

I. INVITACIÓN

Estamos invitando a usted a participar en un estudio denominado: Actividad física y estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026

II. INFORMACIÓN

2.1 Propósito del estudio

Este es un estudio desarrollado por el bachiller investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener. El propósito de este estudio es Determinar la relación entre la actividad física y el estilo de vida en estudiantes, para lo cual su ejecución ayudará a mejorar la intervención fisioterapéutica de los estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima, así como obtener nuevos conocimientos científicos con lo cual se realizará con las respuestas obtenidas mejor tratamiento fisioterapéutico respiratorio.

2.2 Duración del estudio:

El estudio se realizará en un periodo de cuatro meses, que corresponde entre noviembre a mayo del 2026.

2.3 Número esperado de participantes:

La cantidad de personas como muestra serán 100 estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima

2.4 Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de selección

Criterio de inclusión

1. Estudiantes matriculados en nivel secundario vigente.

2. Alumnado con asistencia regular durante el periodo académico.
3. Escolares pertenecientes a jornadas educativas completas.

Criterio de exclusión

1. Estudiantes con restricciones médicas permanentes documentadas.
2. Alumnado en programas educativos no presenciales.
3. Escolares con traslados institucionales en curso.

2.5 Procedimientos del estudio

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

- Llenar una ficha de datos sociodemográficos.
- Responder dos cuestionarios G paq (actividad física) y fantastic (hábitos y estilo de vida),

el cual tomara un tiempo aproximado de 30 minutos.

- Se explicará en que consiste la investigación de manera detallada.

Los cuestionarios pueden demorar unos 30 minutos, los resultados se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

2.6 Riesgos:

Su participación en el estudio, a pesar de ser una prueba de bajo riesgo, puede traer consigo ansiedad por culminar de forma apresurada la realización del instrumento.

2.7 Beneficios:

Usted se beneficiará informándose acerca de su Actividad física y estilo de vida.

2.8 Costos e incentivos

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

2.9 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 la identificación de usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

2.10 Derechos del participante:

Si usted se siente incómodo durante los cuestionarios empleados, podrá retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio.

2.11 Preguntas/contacto

Puede comunicarse con el investigador Aquino Carrasco Angel Ivan al número de celular: 985515871 o también puede contactar al comité de ética que validó el presente estudio, Mg Angelica Karina Minaya Galarreta. Presidenta del Comité institucional de Ética e integridad científica de la UPNW, al correo: comité.etica@uwiener.edu.pe

2.12 Ocurrencia/reclamo

En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comité.etica@uwiener.edu.pe.

III. DECLARACIÓN DE 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.

Investigador

Nombres:

DNI:

Anexo 4

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 31 de enero del 2026.

Autor Responsable:

**ANGEL IVAN AQUINO
CARRASCO**

Exp. N°: 0093-2026

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: “Actividad Física y estilo de vida en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Lima 2026”

Versión Nro. 2, aprobada por el asesor en fecha 31/01/ 2026.

El cual tiene como Autor(es) a:

ANGEL IVAN AQUINO CARRASCO

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,




Anexo 5 Carta de autorización para la toma de muestra





11% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

11% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 9% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 7% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	
	alicia.concytec.gob.pe	3%
2	Trabajos entregados	
	POSGRADO on 2026-01-10	2%
3	Trabajos entregados	
	Universidad Catolica San Antonio de Murcia on 2025-06-29	1%
4	Trabajos entregados	
	Universidad de Alcalá on 2025-06-23	<1%
5	Internet	
	busqueda.bvsalud.org	<1%
6	Internet	
	psicologiadelasalud0109.blogspot.com	<1%
7	Internet	
	www.cpnlac.org	<1%
8	Trabajos entregados	
	Nevada State College on 2017-06-04	<1%
9	Internet	
	upc.aws.openrepository.com	<1%