



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA
MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

Tesis

Características sociodemográficas y actividad física en estudiantes de una
universidad privada. Lima- 2023

Para optar el Título Profesional de

Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autora: Quispe Choqqe, Mónica Zoraida


Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2918-9586>

Asesor: Mg. Puma Chombo, Jorge Eloy

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8139-1792>

Lima – Perú

2024

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

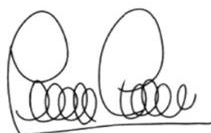
Yo, Quispe Choqque Mónica Zoraida, egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA. LIMA- 2023” Asesorado por el docente: Mg. Puma Chombo Jorge Eloy, DNI:42720409, código ORCID: 0000-0001-8139-1792, tiene un índice de similitud de 14 (catorce) % con código verificable 14912:385343029 en el reporte de originalidad 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
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI: 42720409



.....
 Firma
 Puma Chombo Jorge Eloy
 DNI: 42717285

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 09/09/2022

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

En el reporte turnitin se ha excluido manualmente como se observa en la parte final del mismo lo que compone a la estructura del modelo de tesis de la universidad, como instrucciones o material de plantilla, redacción común o material citado, que no compromete la originalidad de la tesis.

Lima, 26 de septiembre de 2024

1. PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problema específico.....	3
1.3. Objetivo de la investigación.....	3
1.3.1. Objetivo general.....	3
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Justificación de la investigación.....	4
1.4.1. Justificación teórica.....	4
1.4.2. Justificación metodológica.....	4
1.4.3. Justificación practica.....	5
1.5. Delimitación de la investigación.....	5
1.5.1. Temporal.....	5
1.5.2. Espacial.....	5
1.5.3. Población.....	5
2. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Antecedentes.....	6
2.2. Base teórica.....	10
2.3. Formulación de hipótesis.....	16
3. DISEÑO METODOLÓGICO.....	17
3.1. Método 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.....	18
3.6. Variables y operacionalización.....	20
3.7. Técnica y recolección de datos.....	22
3.7.1. Técnica.....	22
3.7.2. Descripción de los instrumentos.....	22
3.7.3. Validación.....	24
3.7.4. Confiabilidad.....	25
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos.....	25
3.9. Aspectos éticos.....	26
4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	27
4.1. Cronograma de actividades.....	27
4.2. Presupuesto.....	27
5. RESULTADOS.....	27
5.1. Análisis descriptivo de resultados.....	28
5.2. Análisis Interferencial.....	31
5.3. Discusión y resultados.....	37
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	40
6.1. Conclusiones.....	40
6.2. Recomendaciones.....	41

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	42
8. ANEXOS.....	52
Anexo1: Matriz de consistencia.....	53
Anexo2: Instrumentos.....	55
Anexo4: Validación de expertos.....	57
Anexo3: Confiabilidad del instrumento.....	60
Anexo5: Consentimiento informado.....	61
Anexo6: Informe del porcentaje del turnitin.....	63
Anexo7: Aprobación de comité de ética.....	64

INDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de una universidad privada, Lima, 2023.

Tabla N° 2. Actividad física de los estudiantes de una universidad privada, Lima, 2023

Tabla N° 3. Características clínicas de los estudiantes de una universidad privada, Lima, 2023

Tabla N° 4. Relación entre características sociodemográficas y la dimensión frecuencia de la actividad física en estudiantes

Tabla N° 5. Relación entre características sociodemográficas y la dimensión frecuencia del nivel de la actividad física en estudiantes

Tabla N° 6. Relación entre características sociodemográficas y la dimensión duración de la actividad física en estudiantes

INDICE DE FIGURAS

Figura N° 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de una universidad privada, Lima, 2023

Figura N° 2. Actividad física de los estudiantes de una universidad privada, Lima, 2023

Figura N° 3. Características clínicas de los estudiantes de una universidad privada, Lima, 2023

DEDICATORIA

Dedico mi tesis a mi padre que goza de la presencia de DIOS; a mi madre que está presente en mi día a día, y a mis hermanos a pesar de la distancia siempre los llevo en mi corazón.

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a Dios, a mi padre en el cielo, a mi madre y a mis hermanos por su apoyo incondicional, mi gratitud también para la Universidad Norbert Wiener, y a todos que me acompañaron en el proceso.

RESUMEN

Introducción: En la formación universitaria peruana los niveles de actividad física son muy deficientes, muchos de estos patrones persisten hasta la edad adulta y llevan a un estilo de vida sedentario. Es importante tomar en consideración los datos sociodemográficos por su estrecha relación con el estado físico-afectivo. **Objetivo:** Determinar la asociación entre características sociodemográficas y actividad física en estudiantes de una universidad privada, Lima 2023. **Materiales y Método:** Se emplearon los instrumentos de medición, una hoja de recopilación de información sociodemográfica para las características sociodemográficas y el cuestionario IPAQ-Versión corta para el nivel de actividad física de los estudiantes. Método hipotético deductivo. Enfoque cuantitativo. Tipo de estudio aplicada. Diseño no experimental de corte transversal. Población 137. Se realizó el análisis de datos mediante el programa SPSS. **Resultados:** Presentaron un nivel de AF moderada, con un promedio de 383.8 ± 586.8 m/semana, así mismo el tiempo que pasan sentados fue de 272.3 m/día. Respecto al (IMC), el 56.2% tuvo un IMC normal, solo el 1.5% de los estudiantes reportó tener discapacidad, en cuanto al género, el 78.1% fueron mujeres, el 50.4% tenían edades entre 22 y 30 años, por otra parte, el 85.4% del estado civil fueron solteros, el 85.4% vienen de área urbana y el 73.7% trabajan, el 21.2% tienen hijos, mientras, el 83.2% asisten a 4 cursos, el 78.8% dedicaba más de 4 horas diarias al estudio, y el 44.5% perteneció al 6to ciclo. **Conclusión:** Las características sociodemográficas no presentan asociación con la AF de los estudiantes, a diferencia del trabajo y el número de cursos, la procedencia son factores que sí influyen en la AF de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Actividad Física, estudiantes universitarios, características sociodemográficas.

ABSTRACT

Introduction: In Peruvian university education the levels of physical activity are very deficient, many of these patterns persist into adulthood and lead to a sedentary lifestyle. It is important to take into consideration sociodemographic data because of their close relationship with the physical-affective state. **Objective:** To determine the association between sociodemographic characteristics and physical activity in students of a private university, Lima 2023. **Materials and Method:** Measurement instruments were used, a sociodemographic information collection sheet for sociodemographic characteristics and the IPAQ-Short version questionnaire for the level of physical activity of the students. **Hypothetical deductive method. Quantitative approach. Type of study applied. Non-experimental cross-sectional design. Population 137. Data analysis was performed using SPSS software. Results:** They presented a moderate level of PA, with an average of 383.8 ± 586.8 m/week, and the time spent sitting was 272.3 m/day. Regarding (BMI), 56.2% had a normal BMI, only 1.5% of the students reported having disability, as for gender, 78.1% were women, 50.4% were aged between 22 and 30 years, on the other hand, 85. On the other hand, 85.4% of the marital status were single, 85.4% came from urban areas and 73.7% worked, 21.2% had children, while 83.2% attended 4 courses, 78.8% dedicated more than 4 hours a day to study, and 44.5% belonged to the 6th cycle. **Conclusion:** The sociodemographic characteristics were not associated with the PA of the students, unlike work and the number of courses, the origin are factors that do influence the PA of university students.

Key words: Physical activity, university students, sociodemographic characteristics.

1. PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

En la formación universitaria peruana los niveles de actividad física (AF) son muy deficientes. A pesar de que la adolescencia es una fase crítica para el establecimiento de hábitos de vida sana, muchos de estos patrones persisten hasta la edad adulta y llevan a un estilo de vida sedentario. Por eso al referirnos a los estudiantes universitarios es importante tomar en consideración los datos sociodemográficos por su estrecha relación con el estado físico-afectivo capaces de influir en su proceso académico (1).

Las características sociodemográficas son indicadores medibles en términos sociales, académicos, demográficos etc. Que dividen a las poblaciones en grupos con distintas características. De manera similar, la Organización Mundial de Salud (OMS) define AF como acción generada por sistema musculoesquelético que resulta en un gasto de energía. (2,3).

Por otra parte, a nivel global una de cada cuatro adolescentes no realiza una AF óptima. Para el año 2022, el 80 % de los adolescentes realizaron un nivel insuficiente de AF. Una quinta parte de los hombres, así como un tercio de las mujeres no realizan la cantidad de ejercicio recomendada. Por ello, se recomienda realizar ejercicio físico durante al menos 30 minutos, cinco días a la semana (3,4).

En china en una población de 352 discentes en la universidad se concluyó que la resiliencia es un predictor importante para el logro de las recomendaciones de AF en sus niveles más intensos y varían según el sexo. Semejante a los datos en la que también se encontró que los estudiantes universitarios en China tienen un buen conocimiento, una actitud moderada y una mala práctica hacia AF en su mayoría mujeres (5,6).

Si bien la OMS indica una determinada cantidad de AF, un promedio de la mitad de la población en determinadas regiones de América Latina todavía lleva un estilo de vida de tipo sedentario. Se halló que la inactividad física estaba muy extendida entre los estudiantes universitarios colombianos. Se encontró que las estudiantes eran menos activas que sus homólogos masculinos (7,8).

En un estudio en Colombia establecieron que hay una vinculación positiva entre carga académica y nivel de AF y en cuanto al género fue el masculino quien presentó prácticas más saludables; una carga académica alta se asocia con baja AF. Además de mejorar la salud de los individuos y elevar su nivel bienestar la AF es rentable (9,10).

El Centro de Alimentación y Nutrición realizó un estudio técnico sobre actividad AF peruanos entre 18 a 59 años utilizando datos de INEI. Se comparó entre sexos y grupos socioeconómicos. Los datos sugieren; La baja actividad física era común y afectaba a alrededor de dos tercios de las personas; era especialmente común entre las mujeres en entornos metropolitanos (11) El nivel de AF es pobre, en otro estudio en Lima según hallazgos de 115 estudiantes del TM en aérea Terapia Física y Rehabilitación (12).

La población objeto de estudio representa un grupo social con una variedad de conflictos internos y una trayectoria impredecible. Desde este punto de vista, la vida universitaria podría favorecer a una forma de vida físicamente activa, a diferencia que en otros grupos sociales (13).

Teniendo en cuenta lo anterior, el propósito de esta tesis es arrojar luz sobre los niveles de AF y sus correlaciones con variables sociodemográficas entre alumnos de una Universidad Privada.

1.1 Formulación del problema

1.1.1 Problema general

- ¿Cuál es la asociación entre características sociodemográficas y actividad física en estudiantes de una universidad privada, Lima- 2023?

1.1.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son las características clínicas de los estudiantes?
- ¿Cuál es la actividad física de los estudiantes?
- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes?
- ¿Cuál es la asociación entre características sociodemográficas y la dimensión nivel de la actividad física en estudiantes?
- ¿Cuál es la asociación entre características sociodemográficas y la dimensión frecuencia de la actividad física en estudiantes?
- ¿Cuál es la asociación entre características sociodemográficas y la dimensión duración de la actividad física en estudiantes?

1.2 Objetivos de la investigación.

1.2.1 Objetivo general.

- Determinar la asociación entre características sociodemográficas y actividad física en estudiantes

1.2.2 Objetivos específicos.

- Identificar las características clínicas de los estudiantes
- Identificar la actividad física de los estudiantes

- Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes
- Identificar la asociación entre características sociodemográficas y la dimensión nivel de la actividad física en estudiantes
- Identificar la asociación entre características sociodemográficas y la dimensión frecuencia de la actividad física en estudiantes
- Identificar la asociación entre características sociodemográficas y la dimensión duración de la actividad física en estudiantes

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica.

Las características sociodemográficas hacen referencia al análisis de la población en relación al género, edad, educación etc. Cuyo objetivo es identificar las características personales y contextuales que contribuyen al desarrollo humano (14). Por otra parte, se denomina AF al movimiento corporal siendo una necesidad social y no solo individual, la AF no solo abarca al ejercicio físico sino también a actividades en momentos de trabajo y cotidianidad. Todos los autores creen que el ejercicio vigoroso y regular es esencial para una salud y un bienestar óptimos en todas las etapas de la vida (15).

Por lo tanto, este estudio buscará determinar la vinculación entre características sociodemográficas y actividad física, servirá para reforzar los conocimientos y facilitar la evaluación, creando programas de prescripción de AF adecuadas a las características de la población.

1.4.2 Metodológica.

Como parte del diseño es transversal, los participantes completarán un formulario de autorregistro sociodemográfico para proporcionar datos sobre tres dimensiones teóricamente fundamentadas relacionadas con la relación entre la sociodemográfica y la AF. Se usará el juicio de expertos para confirmar la exactitud de la hoja creada, y empleo el cuestionario IPAQ (forma corta) y medir AF. Este cuestionario se desarrolló en 1996 en respuesta a una solicitud de la OMS, Instituto Karolinska, la Universidad de Sydney y CDC, desde entonces se ha adaptado en varios países y específicamente para este estudio. (16).

1.4.3 Práctica.

A través de los resultados se propondrá soluciones prácticas que cooperen con la solución del problema, de esta manera se buscará sensibilizar a la población estudiantil universitaria sobre cómo se asocian las características sociodemográficas con la AF teniendo en cuenta las condiciones o factores determinantes por lo cual es preciso mantener y reforzar el programa de AF en estudiantes universitarios. Así mismo brindar información actualizada sobre las características de la población estudiada (17).

1.5. Delimitaciones de la investigación.

1.5.1 Temporal.

El desarrollo tuvo inicio en junio de 2023 y finalizó en diciembre, 2023.

1.5.2 Espacial.

Se realizará en una universidad privada ubicada en Jr. Larrebure y Unanue 110 Santa Beatriz.

1.5.3 Población o unidad de análisis

La población que tomará para este proyecto de tesis estará conformada por estudiantes universitarios, con muestra 137 estudiantes y unidad de análisis un estudiante universitario entre 18 a + 40 años de edad.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Internacionales

Guerrero, et al. (18) Tienen como objetivo principal, “Analizar la asociación entre las variables sociodemográficas y la práctica de AF en tiempo libre en estudiantes universitarios”, un total de 363 estudiantes universitarios participaron en la investigación observacional, descriptiva y transversal completando un cuestionario, Cuestionario IPAQ SF. Se realizaron pruebas T para comparar puntuaciones medias entre grupos de estudiantes de la misma institución; Los análisis basados en el género revelaron variaciones significativas en los niveles de AF, y los estudiantes varones reportaron promedios más altos ($p = .008$, $d = .18$) quienes trabajan mientras asisten a la universidad ven disparidades mucho mayores. Empleo regresión múltiple y demostró que la función de tipo física de regular a vigorosa (MVPA) y la actividad de tipo física máxima (AFT) son predictores de género y regulación integrada. Por lo tanto, el objetivo y la práctica de la AF pueden comprenderse mejor si se consideran las características sociodemográficas, el entorno universitario y las consideraciones motivadoras.

Basantes, C.; Carrasco, M. (19) tienen el fin de, “Evaluar el estado nutricional de los estudiantes universitarios y su relación con la actividad física”. La investigación fue interdisciplinaria y basada en datos sociodemográficos. Se utilizó como muestra a 103

estudiantes universitarios y se utilizó un cuestionario para recopilar datos sobre su demografía y salud. Analizamos los hábitos alimentarios usando la EFCA y midieron la actividad tipo física mediante el cuestionario de IPAQ, el 44% consideró sobrepeso y el 6% con obesidad; El 52% se considera sedentario, mientras que el 28% realizaba AF moderado con mayor frecuencia; edad media de 21,36 años, IMC masculino media fue 25,43 kg/m², y aunque hubo cierta correlación entre el IMC y varios indicadores de actividad física, no fue estadísticamente significativa ($p > 0,05$). Concluyeron que muchos estudiantes tienen sobrepeso u obesidad, y que esto muchas veces se debe a hábitos alimentarios poco saludables y a un estilo de vida inactivo que contribuyen al incremento de peso y desarrollo de enfermedades cardio metabólicas.

Vásquez Méndez GL, (20) estudio “Determinar el nivel de AF en estudiantes de Fisioterapia y Terapia Física”, un total de 216 estudiantes participaron en una investigación observacional descriptiva, no experimental, transversal y empleo IPAQ. Según los resultados, el 40% de los estudiantes universitarios practicaban muy poca AF, el 35% hacía algo de AF y el 25% hacía mucha AF. Al comparar por sexos, la mitad de las mujeres tienen una AF baja mientras que el 40% de los hombres se sitúan en el rango de AF intermedio. La actividad física promedio en todos los dominios es de 283 equivalentes metabólicos por minuto por semana, siendo el transporte el que registra la mayor cantidad con 442 MET/min/semana. En promedio, los estudiantes pasan 387 minutos por día inactivos durante la semana y 361 minutos por día los fines de semana. La carencia de tiempo, interés y energía son factores importantes que contribuyen a un estilo de vida inactivo. Concluyeron que existe un problema generalizado de falta de AF entre los alumnos.

Nacionales

Bravo-Cucci, S. et al. (21) tuvieron como propósito de “Determinar la prevalencia de la actividad física saludable y los factores sociodemográficos asociados a la actividad física en

estudiantes”, este estudio utilizó una metodología de investigación cuantitativa, descriptiva, prospectiva y transversal para recopilar datos sobre la actividad física y la demografía con 1.598 discentes usando GPAQ. Hubo una prevalencia AF inferior a la recomendada, que es del 18,3%. Los hombres tenían 17 puntos porcentuales más posibilidades de ser físicamente activos y saludables que las mujeres, según las características socioeconómicas (p 0,001); había muchas posibilidades de obtener más PA si ibas a la escuela en un entorno natural como la jungla. Se concluyó que los estudiantes universitarios que reciben ayuda financiera tienen una alta tasa de AF saludable. Existe una vinculación entre la actividad física y el género, raza/etnia/nacionalidad y lugar de estudio/origen.

Muñante Rodríguez, J & Porras Roa, V (22) tuvieron como propósito determinar la relación entre las características sociodemográficas y los niveles de AF en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Norte. Materiales y Métodos: Se realizó un estudio correlacional transversal, emplearon el Cuestionario Internacional sobre Actividad Física (IPAQ). Asimismo, se usó el programa estadístico STATA versión 13, referente al análisis bivariado se efectuó la correlación entre las variables. Se halló el índice del Chi - cuadrado su nivel de significancia estadística fue menor o igual a 0.05. La población de estudio fueron 95 estudiantes por censo. Los resultados demostraron del total de la población estudiada el 24% fueron personas de mayor edad y un 89% personas que cuentan con trabajo, por ello, la actividad física se relacionó con la edad (p-valor: 0.00) y con las personas que trabajan (p-valor: 0.00). Se concluyó que, a mayor edad y que presenten trabajo de las personas, mayor será el nivel de AF de los estudiantes universitarios.

Zapata VI. (23) tuvo el objetivo “Determinar el nivel de actividad física en estudiantes de TM del área de TF y Rh”, usó como instrumento de medida el “Cuestionario Mundial sobre

Actividad Física (GPAQ)”. El estudio utilizó un enfoque cuantitativo y transdisciplinario para su descripción. Los hallazgos revelaron que, entre una población de 129 alumnos, el nivel más común de NAF era bastante bajo. No existe correlación entre la edad y las variables NAF ($p=0,135$). También, no existe correlación estadísticamente significativa entre NAF ni con el género ($p=0,877$) ni con el año académico ($p=0,35$). Existe un vínculo estadísticamente significativo ($p<0,0001$) entre los factores NAF y la inactividad. Utilizando esta métrica se halló un coeficiente de vinculación moderadamente negativo de $-0,527$. Como resultado, el 54% de los estudiantes realiza regularmente una actividad física insuficiente. La incidencia de FA es mínima en ambos sexos; si bien más hombres que mujeres reportan tener una cantidad moderada de estrés, más hombres que mujeres reportan tener una cantidad alta de estrés. Si bien hubo cierta correlación entre la AF y el género ($p=0,877$), no fue estadísticamente significativa.

Huayna, M (24) tuvieron como propósito “Establecer la relación entre la actitud hacia la actividad física y el nivel de actividad física de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de acuerdo a sexo, edad, año académico e índice de masa corporal”, el estudio fue cuantitativo, prospectivo, transversal y correlacional, pero no incluyó ningún experimento. Los hallazgos del estudio se basaron en una población de 150 universitarios. Los cuestionarios fueron: “Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ)” y la “Escala de Actitud Hacia la Actividad Física y el Deporte (E.A.F.D)” además, los hallazgos demuestran que la gran parte de los individuos eran moderadamente activos (40,7% de la muestra) o positivamente predispuestos (62%), y que existían correlaciones significativas entre el género ($p=0,040$; $p=0,036$) y la masa corporal. índice ($p=0,000$; $p=0,000$) mediante la prueba de Pearson). Los hombres, en general, tenían un alto nivel de AF, las mujeres tenían uno relativamente bajo. Ni la edad ni el año escolar tuvieron un efecto perceptible. Se

demonstró que las actitudes de los estudiantes hacia el ejercicio estaban significativamente correlacionadas con sus niveles de actividad física V F y R ($p < 0,0001$).

2.2 Base teórica

2.2.1. Características sociodemográficas

Según la RAE se precisa a las características sociodemográficas como informaciones generales sobre un grupo de personas. Referidas en un determinado momento que refleja una situación social donde se tienen en cuenta los estilos y las condiciones de vida, se obtiene mediante encuestas, censos o cifras y dependiendo del objetivo (26,27).

De igual forma se define como un conjunto de características particulares que indican los aspectos sociales, demográficos y económicos que dividen a la población en grupos no homogéneos. Por esto, sus indicadores son medibles utilizados para describir a las personas en términos de edad, raza/etnia, género, nivel de educación en el idioma principal, estado civil, y factores similares (28,2).

La sociodemográfica se define como una ciencia que es la encargada de estudiar cuantitativa y cualitativamente a una población humana tomando como base la dimensión social, de la cual se recopilan una serie de características que la describen. Su dimensión, estructura, evolución y sus características generales (29,30).

2.2.1.1 Características sociodemográficas relacionadas a la AF.

- Género se refiere a las etiquetas socialmente asignadas de feminidad y masculinidad, incluidas las normas y posibilidades correspondientes (31) Se ha comprobado que

las mujeres poseen mayor probabilidad de ser físicamente inactivas que los hombres y que esta asociación se fortalece con la edad. Esto puede atribuirse a cambios en las normas sociales, psicológicas y culturales. Estas son características y disposiciones que los individuos exhiben naturalmente en función de su sexo. Como resultado, todas las variables personales, conductuales y ambientales interactúan para contribuir a la perpetuación de los estereotipos de género (32,33).

- La edad es el tiempo transcurrido a lo largo de la vida relacionado con la edad biológica, psicológica y social. En Perú, el INEI considera las edades estipuladas en la conceptualización de juventud entre 18 a 29 años, a este grupo se considera un período de menor actividad física por coincidir con la actividad académica universitaria asociada a la presión académica, como consecuencia de la inacción de las escuelas, los padres, así como especialistas en la salud para evitar que alumnos adopten hábitos peligrosos. (34,35).
- El Estado Civil se refiere a conjunto de circunstancias de un individuo, y le otorgan un derechos y obligaciones, puede ir variando a lo largo de la vida. Se halló que los estudiantes universitarios casados presentan niveles moderados de AF, mientras que aquellos que son solteros presentan mayores niveles de AF (36).
- En cuanto a la procedencia se dice del lugar de origen o de donde procede algo o alguien; lugar donde alguien ha nacido o dónde tuvo su familia.
- Las horas de clase son el periodo de tiempo dedicado al aprendizaje de un estudiante para realizar sus obligaciones académicas. Un estudiante promedio debería dedicar entre 4 y 6 horas de estudio diarias (37). En cuanto a las horas lectivas, existe una carga objetiva que es el tipo de materia y otra subjetiva en función con la capacidad personal del estudiante. Así pues, las ciencias médicas requieren dominar habilidades de mucha complejidad o terminologías muy precisas para realizar su estudio (38).

- El trabajo es considerado como una actividad física e intelectual que el individuo realiza con un fin común de satisfacer su necesidad con la producción de bienes y servicios mediante una actividad económica (39).

2.2.2 Actividad Física.

2.2.2.1 Definición de actividad física.

El cuerpo humano está diseñado para llevar a cabo su propio movimiento y actividad, siempre y cuando no exista una restricción en su funcionamiento. Actividad física (AF) es conceptualizada por la OMS como "un movimiento del cuerpo producido por el sistema musculoesquelético" (incluido el trabajo, el ocio, el ejercicio y los deportes) que resulta en un consumo de energía, principalmente por voluntad propia del individuo (1).

La actividad física (AF) es definida por los biólogos como "actividad que requiere acción muscular como consecuencia de la energía gastada, la experiencia individual y el entorno externo", y muchas veces implica algún tipo de agrupación social que establece rutinas y brinda oportunidades. para mejorar la calidad de vida. (40).

El movimiento como experiencia motora individual y actividad cultural compartida proporciona una de las definiciones más completas, que se valora por los efectos positivos que tiene en las personas, los grupos, así como la sociedad en su conjunto, y que se define de tal manera que pueda practicarse como una forma de vida e incorporarse a la rutina diaria (41).

El ejercicio está vinculado con AF y la salud pública porque ambos tienen como objetivo lograr, incrementar la condición de tipo física mediante movimientos planificados,

estructurados y repetidos. El grado de AF con un individuo, su duración, frecuencia e intensidad, deben planificarse y organizarse adecuadamente antes de comenzar una rutina de ejercicios (42).

Por otro lado, podemos caracterizar la condición física de una persona como su nivel de energía activa y vitalidad, lo cual permite al individuo realizar tareas diarias de forma activa sin una fatiga excesiva, evita enfermedades hipocinéticas y ayuda al desarrollo de la capacidad intelectual (43).

2.2.2.2 Beneficios de la AF

Las ventajas y beneficios de la actividad física pueden mitigar los efectos de las enfermedades no transmisibles, lo que indica un incremento en tiempo de vida.

Si bien pequeñas cantidades de actividad física diaria entre 15-20 minutos reportará beneficios a la salud, alrededor de 100 minutos diarios de actividad física leve es la cantidad óptima para un envejecimiento saludable y longevidad; alcanzar este objetivo requerirá un estilo de vida de AF adecuada desde una edad temprana (44).

La actividad física regular representa el componente de forma de vida más importante asociado con la aptitud cardiorrespiratoria, el envejecimiento saludable y la longevidad. Los adultos de 18 a 64 años tienen que llevar a cabo ejercicios de tonificación muscular bisemanal, además de ejecutar actividad aeróbica moderada durante 150-300 min/semana y actividad aeróbica vigorosa durante 75-150 min/semana, según las pautas de salud pública (45,46).

La AF, se vincula al bienestar, altera drásticamente la forma en que uno experimenta el estrés. Las personas que hacen ejercicio constantemente tienen percepciones más favorables de la AF. Como resultado, hacer que los niños se muevan y mantenerlos en movimiento durante sus años de formación es una prioridad (47,48)

2.2.2.3 Niveles de actividad física.

El nivel AF se expresa igual forma que la intensidad, por lo tanto, define como el esfuerzo percibido para ejecutar una actividad física, de acuerdo a grupos etarios, varía en cuanto se ejercite y el estado en la que se encuentre cada persona (49).

El METs refiere a cantidad de oxígeno que el organismo requiere para ejecutar la AF. El METs representa el consumo de oxígeno en reposo para un adulto saludable la cantidad de oxígeno consumida es “3,5 ml de O₂/kg de peso corporal por minuto”. Un uso máximo O₂ con la aptitud cardiovascular metabólica del músculo esquelético es más alto entre hombres y mujeres que hacen AF de por vida (20,50).

La cantidad de ejercicio que realiza un individuo se mide en equivalentes metabólicos por minuto por semana. Los datos semanales típicos de METs son: El equivalente metabólico del esfuerzo, o METs, para una actividad física ligera (como caminar) es 3,3, para un ejercicio moderado con 4 METs y para una acción intensa con 8 METs. Cuanto mayor es la intensidad, mayores son los METs (51).

2.2.2.4 Actividad física en estudiantes universitarios.

Los profesionales de los campos TF y RRHH aprenden a utilizar la actividad física al servicio de prevención de afecciones, fomento de salud y rehabilitación paciente como parte de su formación científica y humanística integral. Ciertos estudios han identificado la

universidad como un entorno en el que los estudiantes tienen más probabilidades de adoptar patrones de comportamiento saludables o no saludables (52).

El crecimiento en estas tres áreas: física (aumenta el tono muscular y la flexibilidad), mental (incrementa y acelera el control y procesamiento) y física social (el conjunto de habilidades esenciales para participar en una actividad física regular), es lo que impulsa el incremento en AF, esto favorece procesamiento de la información a largo plazo del estudiante, que se basa en la integración de procesos internos (predispone la estructura de la mente; potencia las capacidades orgánico-motoras que ayudarán a tener un mejor desarrollo de la reacción ante los estímulos) (53).

A la vez, las propias universidades también están aplicando una serie de innovaciones educativas, integrando múltiples entornos de aprendizaje, combinando opciones presenciales y virtuales, y comenzando a transformar sus respectivos modelos de enseñanza para centrarse realmente en sus estudiantes. Para este proyecto se utilizará la adaptación del instrumento de AF el cuestionario IPAQ consta de 7 preguntas con respecto a la AF realizadas en los últimos 7 días; Su aplicación puede ser utilizando entrevistas, por teléfono o cuestionarios autoadministrados, su diseño está dirigido a la población adulta.

2.3 Formulación de Hipótesis

2.3.1 Hipótesis General

- **Hi:** Existe asociación entre características sociodemográficas y actividad física en estudiantes de una universidad privada. Lima- 2023
- **Ho:** No existe asociación entre las características sociodemográficas y actividad física en estudiantes de una universidad privada. Lima- 2023

2.3.2 Hipótesis Específicas.

Hipótesis específica 1

- **Hi:** Existe asociación entre características sociodemográficas y la dimensión nivel de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. Lima- 2023
- **Ho:** No existe asociación entre características sociodemográficas y la dimensión nivel de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. Lima- 2023

Hipótesis específica 2

- **Hi:** Existe asociación entre características sociodemográficas y la dimensión frecuencia de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. Lima- 2023
- **Ho:** No existe asociación entre características sociodemográficas y la dimensión frecuencia de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. Lima- 2023

Hipótesis específica 3

- **Hi:** Existe asociación entre características sociodemográficas y la dimensión duración de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. Lima- 2023
- **Ho:** No existe asociación entre características sociodemográficas y la dimensión duración de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. Lima- 2023

3. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Método de la investigación

El método es deductivo e utilizará hipótesis y buscará confirmaciones o negaciones con el desarrollo del estudio, que a su vez están sujetas a verificación (54).

3.2. Enfoque de la investigación

Enfoque cuantitativo, recopilando y analizando datos para aclarar aún más o abrir nuevas inquietudes de investigación; prueba o informe basado en texto (encuesta) de datos cualitativos obtenidos sin recurrir a la manipulación de datos (55).

3.3. Tipo de investigación

Aplicar este estilo nos ayudará encontrar una solución, ya que utilizamos el conocimiento, la metodología y el marco teórico que desarrollamos mientras trabajábamos en el proyecto (56).

3.4. Diseño de la investigación

Diseño transversal y no experimental, que llevará a cabo un momento único y estático en el tiempo, sin intervención del investigador. Sub diseño de asociación ya que determinará si existe asociación entre los variables de investigación, para observar cómo reacciona una de ellas ante cambios de la otra, para su análisis se basa en datos descriptivos (57).

Donde:

M= Muestra

01= observación de la Variable.1

02= observación de la variable 2

R= correlación entre las variables

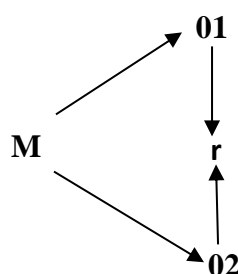


Figura 1: Donde M: 200 estudiantes universitarios, O1: Variable “Características Sociodemográficas”, O2: Variable “Actividad Física”. Elaboración propia

3.5. Población, muestra

Población:

Los participantes serán alumnos universitarios de pregrado de la U. Norbert Wiener entre edades con 18 a 31+ años. Durante el periodo de junio a diciembre 2023.

Muestra:

El proyecto de tesis estará compuesto 137 estudiantes de pregrado de la universidad Norbert Wiener.

Muestreo:

Será un muestreo probabilístico intencional u oportunista de tipo censal, utilizando criterios de inclusión/exclusión para la elección de la muestra.:

3.5.1 Criterio de inclusión.

- Alumnos comprendidos de 18 a 40 años de edad.
- Estudiantes estén cursando VI, VII Y VIII ciclo académico.
- Estudiantes que acepten participar en (prueba completa).
- Estudiantes de pregrado de ambos géneros (hombres y mujeres) que realicen estudios en la Universidad Privada Norbert Wiener.

3.5.2 Criterios de exclusión.

- Estudiantes que hayan sido sometidos a una intervención quirúrgica reciente.
- Estudiantes que estén realizando practicas finales (Internado).
- Estudiantes en condición de deportistas calificados.
- Estudiantes que hayan llenado de manera incorrecta el cuestionario.

3.6. Variables y operacionalización.

VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
Variable 1			Social	<ul style="list-style-type: none"> • Género 	<ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino 	Nominal	<p>Hoja de recopilación de información sociodemográfica. Elaborado por autor.</p>
				<ul style="list-style-type: none"> • Edad 	<ul style="list-style-type: none"> • 18-21 años • 22-30 años • > 31 años 	<p>Discreta</p> <p>Ordinal</p>	
Características sociodemográficas	Características que posee un individuo que lo diferencian de otros en su campo.	Factores del origen social y demográfico de una persona que ayudan a clasificarla en subconjuntos distintos. Se utilizará un cuestionario creado por el autor y una hoja de recopilación de datos sociodemográficos para cuantificar estos factores.	Demográfico	<ul style="list-style-type: none"> • Estado civil 	<ul style="list-style-type: none"> • Soltero • Casado • Conviviente • Divorciado 	Nominal	
				<ul style="list-style-type: none"> • Procedencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Urbano • Rural 		
				<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 		
				<ul style="list-style-type: none"> • Hijos 	<ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 		
			Académico	<ul style="list-style-type: none"> • Horas de estudio 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 horas • 3 horas • +4 horas 	Nominal	
				<ul style="list-style-type: none"> • N. de cursos 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 curso • 2 cursos • 3 cursos • +4 cursos 		

				<ul style="list-style-type: none"> ● Ciclo académico 	<ul style="list-style-type: none"> ● VI ciclo ● VII ciclo ● VIII ciclo 		
Variable 2	Movimiento generado por los músculos que hace que el cuerpo gaste energía.	Los niveles de actividad de los estudiantes se evaluarán mediante una versión abreviada del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Utilizando el total de MET por minuto y por semana para clasificar la NAF.	Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> ● AF Vigorosa 8 Mets 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nivel Alto: 1500-3000 mets/min/sem 	Discreta	Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) Versión corta.
Actividad física			<ul style="list-style-type: none"> ● AF Moderada 4 Mets 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nivel moderado: 600-1500 mets/min/sem 			
			<ul style="list-style-type: none"> ● AF leve 3 Mets 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nivel leve/bajo: Menos a 600 mets/min/sem 			
			Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> ● Por semana 	<ul style="list-style-type: none"> ● Días por semana 		
			Duración	<ul style="list-style-type: none"> ● Tiempo por día 	<ul style="list-style-type: none"> ● Horas/minutos por día 		
Variable interviniente.	Son factores inherentes al paciente, dadas o diagnosticadas por el profesional.	Son factores asociados con los orígenes, manifestaciones, resultados, prevalencia, progresión enfermedades del individuo.	Clínico	<ul style="list-style-type: none"> ● IMC 	<ul style="list-style-type: none"> ● Delgadez (18.4) ● Normal (18.5-24.9) ● Sobrepeso (25.0-29) ● Obesidad (30 a 34.5) 	Razón	Balanza (Kg) Tallímetro (Cm)
Características clínicas			<ul style="list-style-type: none"> ● Discapacidad 	<ul style="list-style-type: none"> ● SI ● NO 	Nominal	Hoja de recopilación de información elaborado por el autor.	

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Son estrategias utilizadas para recoger información en construcción de la investigación, en tanto los instrumentos operativizan a la técnica, es decir se encargan de la realización de esta (58). La hoja de datos elaborada por el autor se utilizará como instrumento de encuesta para medir la asociación entre factores sociodemográficos, mientras que la versión abreviada del cuestionario IPAQ se utilizará medir variable AF.

Recolección de datos ejecutará de la siguiente manera:

Autorización: Se seguirá los pasos establecidos según la autorización formal del área académica de la Universidad Norbert Wiener. En primera instancia dirigirá una carta solicitud a la directora Dra. Rosmy Gagliuffi Artica. Luego requerirá autorización del responsable de área de terapia física y rehabilitación de pregrado al Mg. Carlos Roberto Rengifo Morera. Luego de obtener la aprobación del protocolo se procederá a la ejecución del proyecto donde se recolectarán los datos en las fechas programadas previa coordinación con la institución.

Recolección de Datos: Tras obtener sus firmas en el formulario de permiso informado, se recogerán los datos según el horario predeterminado, distribuyéndose los cuestionarios durante el horario de clase, se tendrá en consideración una estimación de 10 minutos para los dos instrumentos por cada estudiante.

3.7.2 Descripción de instrumentos

Compilará base de información que incluye:

I. Características clínicas: Estos factores están asociados con la predisposición, exposición, carga patológica, evolución temporal y tipo de patología del individuo: relación peso-altura “(delgado 18,4, normal 18,5-24,9, sobrepeso 25,0-29, obeso 30-34,5)”;

deterioro (sí, no).

II. Características sociodemográficas: Permiten dividir a la población en subconjuntos similares y sirven para caracterizar la individualidad de cada miembro. La hoja de recopilación de información creada por el autor se utilizará para medir estos factores. Social: Género (masculino y femenino); edad del estudiante (21 a 40 años). Demográficas: Estado civil de los estudiantes (soltero, casado, conviviente, divorciado); procedencia (urbano, rural); trabajo (si, no) y si tiene hijos (si, no). Académico: horas de estudio de los estudiantes (2 horas, 3 horas, 4 horas, 6 horas); ciclo académico (VII, VIII).

III. El cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) versión corta

La OMS, la Universidad de Sydney, el Instituto Karolinska y CDC solicitaron la expansión de este instrumento en 1996. Se utilizó por primera vez en 1998 en Ginebra y las investigaciones en todos los continentes han demostrado su eficacia. Es útil porque proporciona datos que pueden usarse para hacer conjeturas fundamentadas sobre cuánto esfuerzo físico y sus funcionalidades de reacción temprana están pensadas para ser utilizadas a escala nacional con población adulta entre 18 y 65 años (58).

La versión abreviada es una versión condensada de un formato autoadministrado más extenso que hace las medidas de grados de AF de los individuos que forman parte del estudio durante los siete días anteriores; consta de 7 preguntas y revela cosas como cuánto tiempo pasa una persona caminando, cuánto tiempo pasa haciendo actividad física moderada, vigorosa y ligera, y cuánto tiempo pasa sentado sin hacer nada. Por otro lado, evalúa factores como la gravedad, la frecuencia así como la duración de la FA (59).

El cuestionario internacional de actividad física (IPAQ): Este instrumento se aplicará a estudiantes universitarios.

Ficha técnica de Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)	
Nombre:	“Cuestionario IPAQ”
Autor: Versión española	Román Viñas, B et al. 2013
Aplicación en Perú:	Zapata VI. 2019
Confiabilidad:	Alfa De Cronbach Aceptable confiabilidad 0.75 a 0.89
Validez:	3 expertos de la salud
Población:	Estudiantes universitarios
Duración de la prueba:	7 minutos
Uso:	Evaluar el grado de AF en individuos de 18 a 65 años.
Materiales:	Formato físico y virtual
Distribución de los ítems:	El cuestionario cuenta con 3 dimensiones: nivel, frecuencia y duración.

3.7.3 Validación

Se tendrá en cuenta la validación del cuestionario IPAQ versión corta con 0, 65 (59). Por consiguiente, se realizará la validación de los cuestionarios; características sociodemográficas, así como el cuestionario IPAQ, el cual se obtendrá mediante 3 expertos, los mismos verifican y evalúan 3 criterios, como son; la pertinencia, claridad y relevancia. Luego de ello se aplica el coeficiente según Herrera teniendo como puntaje 1 el cual demuestra que los cuestionarios tienen una validez perfecta (60).

Expertos que validaron los instrumentos característicos demográficas y cuestionario IPAQ

N.º	Nombre del experto	Decisión
1	Mg. Arrieta Córdova Andi F	Aplicable
2	Mg. Elisa Milagros Zarate Chamocho	Aplicable
3	Mg. Luis Alberto Ibarra Hurtado	Aplicable

3.7.4 Confiabilidad

Se tomará en cuenta la confiabilidad del instrumento (IPAQ) versión corta con 0.88(60) se aplicó una prueba piloto en 20 estudiantes universitarios para conocer el coeficiente Alfa de Cronbach y se calculó a través del software SPSS 27.0 y el resultado fue 0.778 donde se demuestra que hay una confiabilidad aceptable y es aplicable.

3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

Después de recopilar la información, los compararemos con nuestros criterios de selección y rechazo y luego se ingresará los hallazgos a un base de datos Microsoft Excel. Se codificaron las variables del estudio. específicamente, se utilizará SPSS 27.0 para llevar a cabo los análisis estadísticos.

3.9 Aspectos éticos

El estudio no representa riesgo alguno para los estudiantes universitarios su desarrollo será mediante el proceso de convencimiento a los estudiantes asumiendo el respeto a la dignidad humana quienes serán debidamente informados de manera detallada de cada uno de los procedimientos del estudio mediante un documento escrito de consentimiento informado. El proyecto tendrá la aprobación y respaldo de la Universidad Norbert Wiener para su ejecución y elaboración. Al mismo tiempo, pasará por una evaluación del Comité de Ética de la Universidad.

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVO

4.1 Cronograma de actividades

Cronograma de actividades	2023									
	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic
“Realización del proyecto de investigación”				x						
“Identificación de la problemática”				x						
“Formulación del proyecto de investigación”					x					
“Recolección de la bibliografía”					x					
“Antecedentes (N-I)”						x				
“Elaboración del marco teórico”						x				
“Operacionalización de variables”						x	x			
“Diseño de la investigación”							x			
“Elaboración de los instrumentos”							x			
“Validación y confiabilidad”							x			
“Presentación, revisión así como la aprobación del proyecto del estudio a EAPTM”								x		
“Presentación, revisión y aprobación del proyecto de parte del comité de ética”								x	x	
“Sustentar el proyecto”										x

4.2 Presupuesto Recursos humanos

Servicios	Unidades	Costo unitario	Costo total
Asesor académico	1	1,000	1,000
Pago a la universidad	1	3,900	3,900
Sub-total			4,900

Bienes

Bienes	Unidad de medida	Costo unitario	Costo total
Laptop	1	2,000	2,000
Hojas bond	1 millar	0.10	10.00
lapicero	3	1.50	4.50
USB	1	30.00	30.00
Sub-total			2,044.50

Servicios

Servicios	Unidades	Costo unitario	Costo total
Alimentación	1	100	100.00
Transporte	1	25.00	25.00
Internet	1	40.00	40.00
Fluido eléctrico	1	30.00	30.00
Sub-total			195.00

Total

Recursos	4,900.00
Bienes	2,044.50
Servicios	195.00
Total 100%	7,139.50

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 Análisis Descriptivo

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de una universidad privada, Lima, 2023

Característica General	f	%
Sexo		
Masculino	30	21.9%
Femenino	107	78.1%
Total	137	100%
Edad		
De 18 a 21 años	23	16.8%
De 22 a 30 años	69	50.4%
De 31 años a más	45	32.8%
Total	137	100%
Estado civil		
Soltero	117	85.4%
Casado	10	7.3%
Conviviente	8	5.8%
Divorciado	2	1.5%
Total	137	100%
Procedencia		
Urbana	117	85.4%
Rural	20	14.6%
Total	137	100%
Trabaja		
Si	101	73.7%
No	36	26.3%
Total	137	100%
Hijos		
Si	29	21.2%
No	108	78.8%
Total	137	100%
Número de cursos		
1 curso	5	3.6%
2 cursos	6	4.4%
3 cursos	12	8.8%
Más de 4 cursos	114	83.2%
Total	137	100%
Horas de estudio		
1 hora	0	0.0%
2 horas	10	7.3%
3 horas	19	13.9%
Más de 4 horas	108	78.8%
Total	137	100%
Ciclo académico		
VI Ciclo	61	44.5%
VII Ciclo	33	24.1%
VIII Ciclo	43	31.4%
Total	137	100%

Interpretación

La tabla 1. Detalla las características sociodemográficas de 137 estudiantes de una universidad privada en Lima, en 2023. De estos estudiantes, el 78.1% son mujeres y el 21.9% hombres. La mayoría tiene entre 22 y 30 años (50.4%), seguidos por aquellos de 31 años o más (32.8%) y de 18 a 21 años (16.8%). En cuanto al estado civil, el 85.4% son solteros, el 7.3% casados, el 5.8% convivientes y el 1.5% divorciados. La mayor parte de los estudiantes proviene de áreas urbanas (85.4%) y el 73.7% tiene empleo. En relación a la paternidad, el 21.2% tiene hijos. En términos académicos, el 83.2% está inscrito en más de 4 cursos y el 78.8% dedica más de 4 horas diarias al estudio. Finalmente, los estudiantes se distribuyen en los ciclos VI (44.5%), VII (24.1%) y VIII (31.4%).

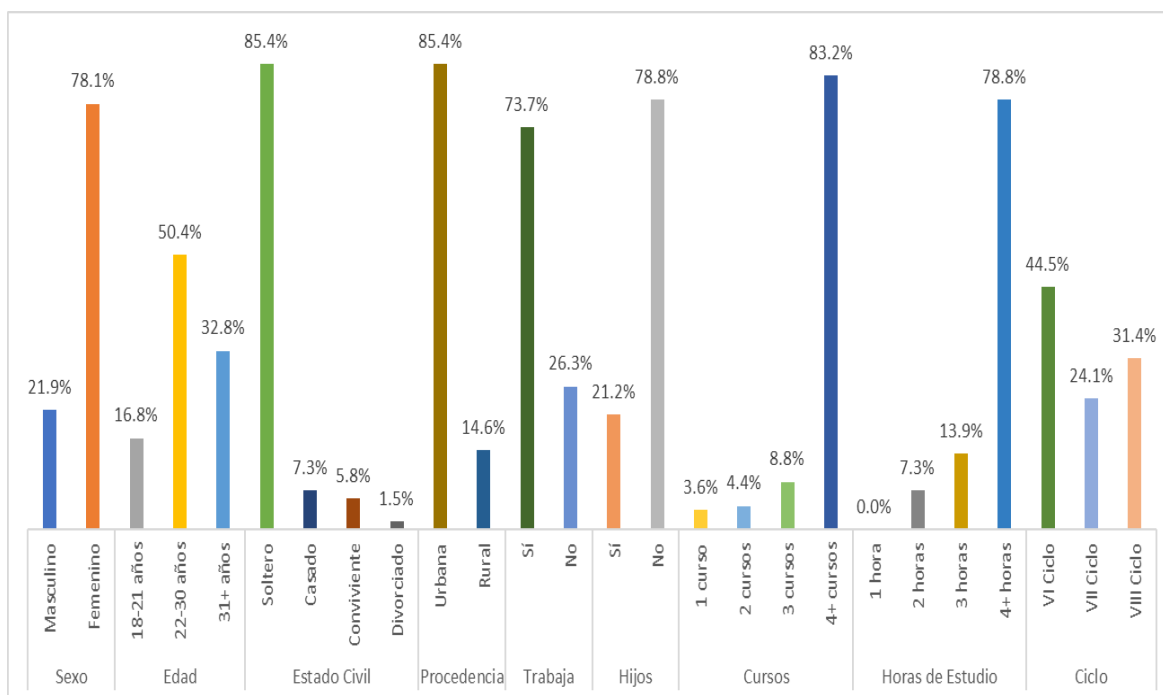


Figura 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de una universidad privada, Lima, 2023

Tabla 2. Actividad física de los estudiantes de una universidad privada, Lima, 2023

Tipo de actividad	Minutos / Mets	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
Actividad Física Intensa	Minutos por semana	137.6	227.3	0	1080
	Mets por semana	1101.0	1818.6	0	8640
Actividad Física Moderada	Minutos por semana	383.8	586.8	0	2160
	Mets por semana	1535.0	2347.3	0	8640
Caminar	Minutos por semana	307.5	318.7	0	1680
	Mets por semana	1014.7	1051.6	0	5544
Sentarse	Minutos por día	272.3	148.7	0	540
Actividad Física Total	Mets por semana	1020.0	1051.7	4	5551

Interpretación

la **Tabla 2.** Muestran la actividad física de los estudiantes de una universidad privada en Lima en 2023. En promedio, dedicaron 137.6 ± 227.3 minutos por semana a actividades físicas intensas. Para actividades físicas moderadas, el promedio fue de 383.8 ± 586.8 minutos por semana. En cuanto a caminar, el promedio fue de 307.5 minutos por semana, con una desviación estándar de ± 318.7 minutos. Por último, el tiempo promedio que pasaron sentados fue de 272.3 minutos al día, con una desviación estándar de ± 148.7 minutos. La actividad física total tuvo un promedio de 1020.0 Mets por semana, con una desviación estándar de ± 1051.7 Mets. Estos resultados revelan una variabilidad significativa en los niveles de actividad física entre los estudiantes universitarios.

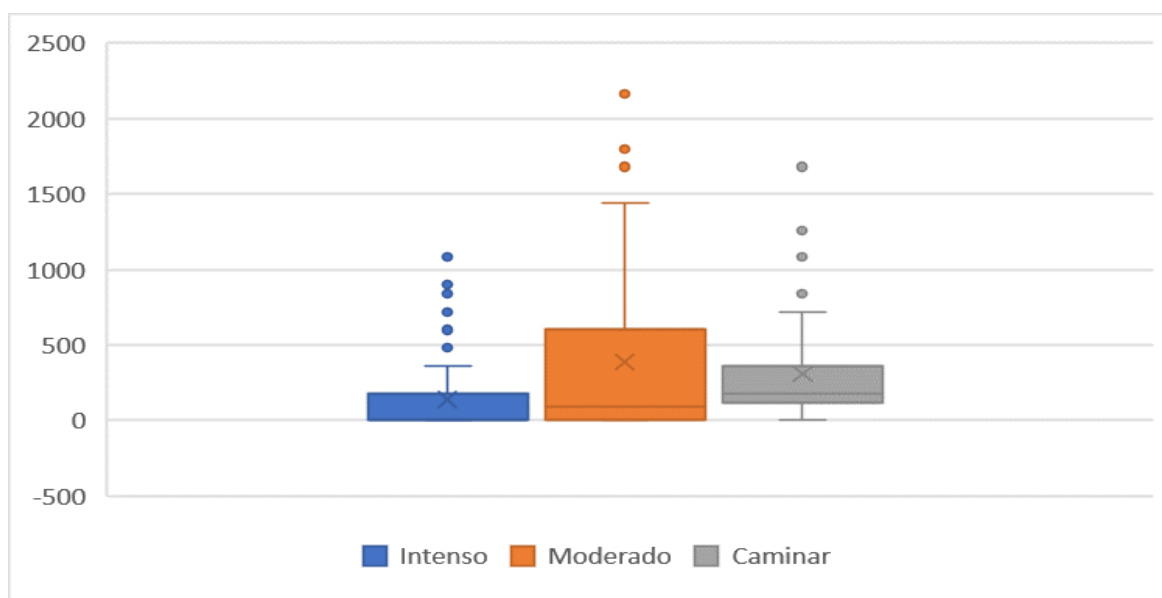


Figura 2. Actividad física de los estudiantes de una universidad privada, Lima, 2023

Tabla 3. Características clínicas de los estudiantes de una universidad privada, Lima, 2023

Característica clínica	f	%
Presenta Discapacidad		
Si	2	1.5%
No	135	98.5%
Total	137	100%
Índice de Masa Corporal		
Delgadez	3	2.2%
Normal	77	56.2%
Sobrepeso	40	29.2%
Obesidad	17	12.4%
Total	137	100%

Interpretación

La Tabla 3. Presenta las características clínicas de los estudiantes de una universidad privada en Lima en 2023. En cuanto a la presencia de discapacidad, el 1.5% de los estudiantes reportó tener alguna discapacidad, mientras que el 98.5% no presentó ninguna. Respecto al índice de masa corporal (IMC), el 2.2% de los estudiantes fueron clasificados con delgadez, el 56.2% con un IMC normal, el 29.2% con sobrepeso, y el 12.4% con obesidad. En ambos casos, el total de estudiantes evaluados fue de 137, representando el 100% de la muestra. Estos datos destacan que la mayoría de los estudiantes tienen un IMC normal y que casi todos no presentan discapacidad.

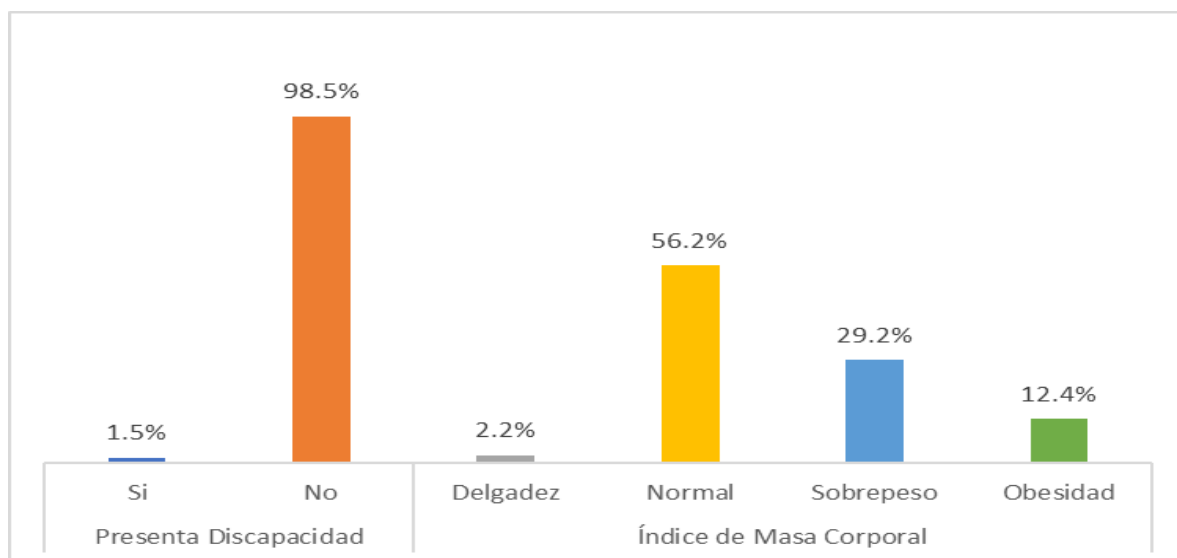


Figura 3. Características clínicas de los estudiantes de una universidad privada, Lima, 2023

5.2 Análisis Inferencial

Tabla 4. *Relación entre características sociodemográficas y la dimensión nivel de la actividad física en estudiantes*

Características sociodemográficas	Actividad Física								P-valor
	Levo o Bajo		Moderado		Alto		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Sexo									
Masculino	17	12.4%	7	5.1%	6	4.4%	30	21.9%	0.350
Femenino	51	37.2%	40	29.2%	16	11.7%	107	78.1%	
Total	68	49.6%	47	34.3%	22	16.1%	137	100%	
Edad									
De 18 a 21 años	10	8.0%	10	7.3%	2	1.5%	22	16.8%	0.658
De 22 a 30 años	35	25.5%	24	17.5%	10	7.3%	69	50.4%	
De 31 años a más	22	16.1%	13	9.5%	10	7.3%	45	32.8%	
Total	68	49.6%	47	34.3%	22	16.1%	137	100%	
Estado civil									
Soltero	59	43.1%	40	29.2%	18	13.1%	117	85.4%	0.266
Casado	2	1.5%	6	4.4%	2	1.5%	10	7.3%	
Conviviente	5	3.6%	1	0.7%	2	1.5%	8	5.8%	
Divorciado	2	1.5%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.5%	
Total	68	49.6%	47	34.3%	22	16.1%	137	100%	
Procedencia									
Urbana	63	46.0%	38	27.7%	16	11.7%	117	85.4%	0.039
Rural	5	3.6%	9	6.6%	6	4.4%	20	14.6%	
Total	68	49.6%	47	34.3%	22	16.1%	137	100%	
Trabaja									
Si	49	35.8%	33	24.1%	19	13.9%	101	73.7%	0.331
No	19	13.9%	14	10.2%	3	2.2%	36	26.3%	
Total	68	49.6%	47	34.3%	22	16.1%	137	100%	
Hijos									
Si	17	12.4%	8	5.8%	4	2.9%	29	21.2%	0.549
No	51	37.2%	39	28.5%	18	13.1%	108	78.8%	
Total	68	49.6%	47	34.3%	22	16.1%	137	100%	
Número de cursos									
1 curso	2	1.5%	3	2.2%	0	0.0%	5	3.6%	0.513
2 cursos	3	2.2%	3	2.2%	0	0.0%	6	4.4%	
3 cursos	8	5.8%	2	1.5%	2	1.5%	12	8.8%	
Más de 4 cursos	55	40.1%	39	28.5%	20	14.6%	114	83.2%	
Total	68	49.6%	47	34.3%	22	16.1%	137	100%	
Horas de estudio									
1 hora	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0.329
2 horas	6	4.4%	3	2.2%	1	0.7%	10	7.3%	
3 horas	8	5.8%	10	7.3%	1	0.7%	19	13.9%	
Más de 4 horas	54	39.4%	34	24.8%	20	14.6%	108	78.8%	
Total	68	49.6%	47	34.3%	22	16.1%	137	100%	

Total	68	49.6%	47	34.3%	22	16.1%	137	100%	
Ciclo Académico									
VI Ciclo	26	19.0%	23	16.8%	12	8.8%	61	44.5%	0.219
VII Ciclo	22	16.1%	7	5.1%	4	2.9%	33	24.1%	
VIII Ciclo	20	14.6%	17	12.4%	6	4.4%	43	31.4%	
Total	68	49.6%	47	34.3%	22	16.1%	137	100%	

La tabla 4. Presenta la relación entre características sociodemográficas y el nivel de actividad física de los estudiantes. En cuanto al sexo, la distribución de niveles de actividad física entre hombres y mujeres no muestra diferencias significativas (p -valor=0.350), aunque hay más mujeres que hombres en todos los niveles de actividad física. Respecto a la edad, tampoco se encuentran diferencias significativas (p -valor =0.658), con la mayoría de los estudiantes de 22 a 30 años presentando niveles moderados y altos de actividad física. En cuanto al estado civil, no hay diferencias significativas en los niveles de actividad física (p -valor =0.266), predominando los estudiantes solteros en todos los niveles de actividad.

La procedencia muestra una diferencia significativa (p -valor = 0.039), con un mayor porcentaje de estudiantes de zonas urbanas en todos los niveles de actividad física. En relación con el trabajo, no se encuentran diferencias significativas (p -valor = 0.331), aunque hay una tendencia a que los estudiantes que trabajan tengan niveles más altos de actividad física. La presencia de hijos no presenta diferencias significativas en los niveles de actividad física (p -valor = 0.549), al igual que el número de cursos (p -valor = 0.513) y las horas de estudio (p -valor = 0.329). Finalmente, el ciclo académico no muestra diferencias significativas en los niveles de actividad física (p -valor = 0.219)

Tabla 5. *Relación entre características sociodemográficas y la dimensión frecuencia de la actividad física en estudiantes*

Características sociodemográficas	Intenso	Moderado	Caminar
Sexo			
Masculino	1.27	2.13	5.57
Femenino	1.3	2.56	5.66
P-valor	0.955	0.355	0.855
Edad			
De 18 a 21 años	1.68	2.18	5.64
De 22 a 30 años	1.28	2.48	5.64
De 31 años a más	1.13	2.64	5.73
P-valor	0.484	0.655	0.309
Estado civil			
Soltero	1.38	2.53	5.64
Casado	0.5	1.3	5.9
Conviviente	1	2.88	5
Divorciado	1.5	3	7
P-valor	0.503	0.417	0.236
Procedencia			
Urbana	1.23	2.51	5.64
Rural	1.65	2.2	5.65
P-valor	0.379	0.543	0.962
Trabaja			
Si	1.36	2.81	5.76
No	1.11	1.5	5.31
P-valor	0.886	0.006	0.089
Hijos			
Si	1.31	2.66	5.9
No	1.29	2.42	5.57
P-valor	0.859	0.680	0.253
Número de cursos			
1 curso	3.8	4.8	6.8
2 cursos	0.5	1.5	5
3 cursos	0.67	1.33	4.75
Más de 4 cursos	1.29	2.54	5.72
P-valor	0.009	0.045	0.033
Horas de estudio			
1 hora	0	0	0
2 horas	0.6	1.4	5.2
3 horas	1.26	3.05	6.05
Más de 4 horas	1.36	2.46	5.61
P-valor	0.562	0.220	0.353
Ciclo académico			
VI Ciclo	1.52	2.77	5.79
VII Ciclo	1.09	2.03	5.79
VIII Ciclo	1.12	2.37	5.33
P-valor	0.393	0.303	0.313

La tabla 5. Muestra la relación entre diversas características sociodemográficas y la frecuencia de actividad física en estudiantes, especificando las medias en días que realizan actividad física intensa, moderada y caminan. En cuanto al sexo, los hombres y las mujeres tienen frecuencias de actividad física similares en todos los niveles de intensidad, con p-valores superiores a 0.05, lo que indica que no hay una diferencia estadísticamente significativa entre ellos. En términos de edad, no se observan diferencias significativas en la frecuencia de actividad física intensa, moderada o al caminar entre los distintos grupos etarios. Lo mismo se aplica al estado civil y la procedencia, donde los p-valores indican que no hay diferencias significativas entre los grupos comparados.

Sin embargo, hay algunas variables que muestran diferencias significativas. Los estudiantes que trabajan tienden a realizar actividad física moderada más frecuentemente que los que no trabajan (p -valor = $0.006 < 0.05$). Además, el número de cursos influye en la frecuencia de actividad física: los estudiantes que toman solo un curso tienen una frecuencia significativamente mayor de actividad física intensa y moderada en comparación con aquellos que toman más cursos, con p-valores de 0.009 y 0.045 respectivamente. También se observa una diferencia significativa en la frecuencia de caminar relacionada con el número de cursos (p -valor = $0.033 < 0.05$), siendo menor a medida que aumenta el número de cursos.

Tabla 6. *Relación entre características sociodemográficas y la dimensión duración de la actividad física en estudiantes*

Características Sociodemográficas	Intensas	Moderadas	Caminar
Sexo			
Masculino	156	254.67	331.7
Femenino	132.48	419.95	300.68
P-valor	0.962	0.330	0.581
Edad			
De 18 a 21 años	220.91	348.41	307.27
De 22 a 30 años	131.16	399.57	290.87
De 31 años a más	108.56	385.33	337.87
P-valor	0.246	0.724	0.701
Estado civil			
Soltero	146.45	396.37	301.79
Casado	46	50	421
Conviviente	112.5	532.5	295
Divorciado	180	720	122.5
P-valor	0.524	0.299	0.076
Procedencia			
Urbana	142.31	396.54	283.45
Rural	110.25	309	448
P-valor	0.952	0.962	0.024
Trabaja			
Si	145.99	470.15	317.56
No	114.17	141.39	279.17
P-valor	0.852	0.005	0.393
Hijos			
Si	121.38	431.03	275.69
No	141.99	371.06	316.01
P-valor	0.877	0.633	0.661
Número de cursos			
1 curso	300	1016	225
2 cursos	15	187.5	275
3 cursos	55	220	225.25
Más de 4 cursos	145.66	383.6	321.46
P-valor	0.020	0.022	0.653
Horas de estudio			
1 hora	0	0	0
2 horas	52	93	205
3 horas	105.79	634.47	231.63
Más de 4 horas	151.16	366.57	330.31
P-valor	0.536	0.184	0.200
Ciclo académico			
VI Ciclo	162.54	461.72	324.52
VII Ciclo	111.82	363.64	249.7
VIII Ciclo	122.09	288.6	327.63
P-valor	0.357	0.209	0.061

La tabla 6. Muestra la relación entre características sociodemográficas y la duración de la actividad física en minutos por día en estudiantes. En cuanto al sexo, los hombres dedican más minutos a actividades intensas y a caminar, mientras que las mujeres dedican más tiempo a actividades moderadas, pero ninguna de estas diferencias es estadísticamente significativa ($p\text{-valor} > 0.05$). Respecto a la edad, los estudiantes más jóvenes (de 18 a 21 años) pasan más tiempo en actividades intensas, mientras que aquellos de 22 a 30 años **y los** mayores de 31 años pasan más tiempo en actividades moderadas y caminando, respectivamente. Sin embargo, estas diferencias tampoco son significativas ($p\text{-valor} > 0.05$).

En términos de estado civil, aunque los divorciados parecen dedicar más tiempo a actividades moderadas (720 minutos) y los casados más tiempo a caminar (421 minutos), estas diferencias no son estadísticamente significativas ($p\text{-valor} > 0.05$). La procedencia muestra una diferencia significativa en la duración de caminar, con los estudiantes rurales caminando más tiempo ($p\text{-valor} = 0.024$). Los estudiantes que trabajan dedican significativamente más tiempo a actividades moderadas (470.15 minutos) en comparación con los que no trabajan (141.39 minutos) con un $p\text{-valor}$ de 0.005.

La duración de la actividad física varía significativamente con el número de cursos: aquellos que toman solo un curso dedican más tiempo a actividades intensas y moderadas (300 y 1016 minutos, respectivamente), con $p\text{-valores}$ de 0.020 y 0.022. En cuanto a las horas de estudio, no se encuentran diferencias significativas en ninguna de las categorías de actividad física. Finalmente, los estudiantes del VI ciclo dedican más tiempo a actividades intensas y moderadas que los de los ciclos VII y VIII, pero estas diferencias no son estadísticamente significativas ($p\text{-valor} > 0.05$).

5.3. Discusión de los resultados

En el presente estudio se buscó determinar la asociación entre características sociodemográficas y actividad física en estudiantes universitarios, se utilizaron como instrumentos de investigación una ficha de recolección de datos sociodemográficas y el cuestionario IPAQ-Versión corta.

Como respuesta al primer objetivo específico se encontró que la AF de los estudiantes universitarios que presentaron es un nivel de AFM. Huayna, M (24) respalda este resultado donde los estudiantes en su mayoría practicaban AFM. Además, el presente estudio obtuvo un promedio de 383.8 ± 586.8 m/s, así mismo el tiempo que pasan sentados fue de 272.3 minutos al día. Vásquez Méndez GL (20) reporto hallazgos contrarios con un promedio en todos los dominios es de 283 m/s, En promedio, los estudiantes pasan 387 minutos por día inactivos durante la semana. Otro estudio de Zapata VI (23) encontró que los estudiantes en promedio pasan sentados 301m/d.

En cuanto al segundo objetivo específico se evidenció que la mayoría de los estudiantes tienen un IMC normal con 56.2% y que casi todos no presentaron discapacidad; el 1.5% de los estudiantes reportó tener alguna discapacidad, mientras que el 98.5% no presentó ninguna.

En respuesta al tercer objetivo específico sobre las características sociodemográficas se encontró en cuanto al sexo, el 78.1% fueron mujeres y el 21.9% varones, respecto a la edad el 50.4% tenían edades entre 22 y 30 años, por otra parte el 85.4% de los estudiantes son solteros, la mayor parte de los estudiantes provenían de áreas urbanas con el 85.4% y el 73.7% de los estudiantes presentaron un trabajo, el 21.2% respondieron tener hijos, en la parte académica, el 83.2% estaban inscritos en más de 4 cursos y en cuanto a horas de estudio

el 78.8% dedicaba más de 4 horas diarias al estudio, así mismo del total del ciclo académico que tuvo mayor número fue el 6to ciclo con un 44.5%. Los antecedentes mencionados coinciden en los variables de sexo, edad, trabajo, IMC, Vásquez Méndez GL, (20) Zapata VI. (23) Muñante R, J & Porras R, V (22) con la prevalencia del sexo femenino, en cuanto a la edad fueron 22 a 30 años y los que trabajan practican con mas frecuencia una AF.

Concerniente al cuarto objetivo específico saca a relucir la asociación entre las características sociodemográficas y la frecuencia de AF en estudiantes en días por semana, Los estudiantes que trabajan tienden a AFM (p -valor 0.05). Un resultado similar de Muñante R, J & Porras R, V (22) coincide que el trabajo tiene una relación estadísticamente significativa (p-valor: 0.00). Además, el número de cursos influye en la frecuencia de AF los estudiantes que toman solo un curso tienen una frecuencia significativamente mayor de AFI y moderada en comparación con aquellos que toman más cursos, con p-valores de 0.009 y 0.045 respectivamente. También se observó una diferencia significativa en la frecuencia de caminar relacionada con el número de cursos (p-valor =0.033 < 0.05), siendo menor a medida que aumenta el número de cursos donde los p-valores indican que no hay diferencias significativas entre los grupos comparados. Las características sociodemográficas de los estudiantes nos pueden ayudan a explicar la intención a realizar AF.

En relación con quinto objetivo específico la asociación entre características sociodemográficas y el NAF de los estudiantes. La procedencia señaló una diferencia significativa (p-valor = 0.039), en todos los niveles de AF. De igual manera Bravo-Cucci, S. et al. (21) respecto a los estudiantes la procedencia tiene mayor probabilidad de tener mayores niveles de AF (p =0.005). El trabajo no muestra diferencias significativas (p-valor = 0.331), aunque hay disposición de quienes trabajan tengan niveles más altos de AF. Las

demás características sociodemográficas no muestran una relación estadísticamente significativa con el nivel de actividad física de los estudiantes.

En cuanto al sexto objetivo específico la asociación entre características sociodemográficas y la duración de la AF en minutos por día de los estudiantes. Se encontró que la procedencia rural muestra una relación significativa en la duración de caminar (p -valor = 0.024). Los que trabajan dedicaron en su mayoría AFM con 470.15 m/d con respecto a los que no trabajan con 141.39 m/d con un p -valor de 0.005. Aquellos que toman solo 1 curso dedicaron más tiempo a AFI y moderadas con 300 y 1016 m/d, respectivamente, con p -valores de 0.020 y 0.022. Las demás características sociodemográficas no muestran diferencias significativas en la duración de la AF.

Finalmente, respecto al objetivo principal el estudio demostró, que las características sociodemográficas no presentan asociación con la AF de los estudiantes, a diferencia del trabajo y el número de cursos, la procedencia son factores que sí influyen en la AF de los estudiantes. Resultados similares obtuvieron Muñante Rodríguez, J & Porras Roa, V (22) donde se afirma que no existe una relación entre la característica sociodemográficas y AF sin embargo el trabajo influye en el nivel de AF de los estudiantes universitarios.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 conclusiones

- Con relación al objetivo general se demostró que no hay asociación entre las características sociodemográficas y la AF de los estudiantes, pero existen algunos factores que influyen en la intensidad, frecuencia y duración de AF de los estudiantes.
- Se demostró que hay una variabilidad significativa en los NAF entre los estudiantes universitarios.
- Los datos obtenidos destacan que la mayoría de los estudiantes tienen un IMC normal y que casi todos no presentan discapacidad.
- Aunque la mayoría de las características sociodemográficas no presentan diferencias significativas en la frecuencia de AF, el hecho de trabajar y el número de cursos son factores que sí influyen en la actividad física de los estudiantes.
- A excepción de la procedencia urbana/rural, las demás características sociodemográficas no muestran una relación estadísticamente significativa con el NAF de los estudiantes.
- Las diferencias significativas se encuentran en la procedencia respecto a caminar, el trabajo respecto a la AFM, y el número de cursos respecto a AFI y moderadas. Las demás características sociodemográficas no muestran diferencias significativas en la duración de la AF.

6.2 Recomendación

- Se recomienda la elaboración de futuras investigaciones para que nuestro estudio sea complementado y profundizar las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios ya que existen pocos estudios.
- Aun presentando niveles moderados de actividad física de los estudiantes universitarios, se recomienda abordar todos los ciclos de la Escuela Académica de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación y así determinar de manera general la frecuencia y duración de actividad física de los estudiantes.
- Se sugiere fortalecer programas con temas incluidos a la importancia de las horas de practica de actividad física en los estudiantes universitarios, según las pautas de salud pública tienen que llevar a cabo ejercicios de tonificación muscular 2 veces por semana, además de ejecutar actividad moderada durante 75-150 min/semana y actividad vigorosa durante 150-300 min/semana.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Narváez Sevilla, MJ. Variables sociodemográficas de los estudiantes de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte de la universidad politécnica salesiana. Ecuador. tesis de grado. 2021. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20072/1/UPS-CT009018.pdf>
2. MeSH. Sociodemographic Factors - MeSH – NCBI. 2022 disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/?term=Sociodemographic+Factors>
3. OMS | Actividad física [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 3 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. 2019. Suiza: Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>
5. Yu JJ, Ye JC. Resilience is associated with physical activity and sedentary behaviour recommendations attainment in Chinese university students. Complement Ther Clin Pract. 2023 May; 51:101747. doi: 10.1016/j.ctcp.2023.101747. Epub 2023 Mar 17. PMID: 36996660.
6. Sun T, Zhang H, et al. Knowledge, attitude, and practice of body shape and fitness among university students in China. BMC Public Health. 2023 Jun 22;23(1):1208. doi: 10.1186/s12889-023-16122-8. PMID: 37349719; PMCID: PMC10286452.
7. Gaibor JC. Actividad Física y sedentarismo en América Latina. Lugar. Editoriales SIACOMUNIDAD. 2023. [citado 30 de junio de 2023]. Disponible: <https://www.siacardio.com/consejos/siacomunidad/articulos/sedentarismo/>
8. Ballesteros Macías, C. (2022) Niveles de Actividad Física en Estudiantes Universitarios en Latinoamérica: Una Revisión Sistemática. Tesis de grado Colombia. 2022. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/48251>
9. Molano Tobar NJ, Vélez Tobar RA, Rojas Galvis EA. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. Hacia Promoc. Salud [Internet]. 13 de noviembre de 2019 [citado 30 de junio de 2023];24(1):112-20. Disponible en: <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/3594>
10. Herbert C. Mejora de la salud mental, el bienestar y estilos de vida activos de estudiantes universitarios mediante programas de investigación de actividad física y

- ejercicio. Frente de Salud Pública. 2022 25 de abril; 10:849093. doi: 10.3389/fpubh.2022.849093. PMID: 35548074; PMCID: PMC9082407.
11. Luján Del Castillo, et al. Actividad Física de adultos de 18 a 59 años - VIANEV 2017 – 2018. Lima – Perú. 2020. Perú. 2020. Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_tecnico_actividad_fisica_adultos_18_59_anos_vianev_2017_2018.pdf
 12. Cáceres RF. Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, tesis de pregrado. Lima. 2021. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/18360>
 13. Pérez Ugidos, Guillermo, et al. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. Nutr. Hosp. [Internet]. 2014 Oct [citado 2023 mayo 11]; 30(4): 896-904. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>
 14. Freiberg-Hoffmann, A., & Fernández-Liporace, M. MCuestionario Honey-Alonso de Estilos de Aprendizaje: Análisis de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. Revista Summa Psicológica UST, 10(1), 103-117.2013. disponible en: <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/67/64>
 15. Costa Acosta J, et al. Los componentes de la condición física, su relación con el estado de salud en estudiantes universitarios. Rev. Podium [Internet]. 2021 ago. [citado 2022 Nov 06]; 16(2): 369-381. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199624522021000200369&lng=es. Epub 04-Ago-2021.
 16. Bernal, César A. Metodología De La Investigación. Tercera Edición Pearson Educación, Colombia, 2010. Disponible en: <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
 17. Alvares Risco, A justificación de la investigación. Universidad de Lima, Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas.2020 Disponible en: <https://repositorio.ulima.edu.pe/>
 18. Guerrero. Et al. "Autoconcepto físico en función de variables sociodemográficas y su relación con la actividad física. 2020. " *Cultura, ciencia y deporte* 15.44 (2020): 189-199. Disponible en: [Autoconcepto físico en función de variables sociodemográficas y su relación con la actividad física - Dialnet \(unirioja.es\)](https://dialnet.unirioja.es)

19. BASANTES T, et al. Valoración del estado nutricional y su relación con la actividad física, en estudiantes de medicina en el período 2023. 2023. Quito: Universidad de las Américas, 2023. Disponible en: <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/14736>

20. Vásquez Méndez, Geomara Lizeth. Evaluación del nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de Fisioterapia y Terapia Física de 4to a 8vo semestre de la Universidad Central del Ecuador mediante la utilización de Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) durante el periodo octubre 2019 - febrero 2020: disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21126>

21. Bravo-Cucci. et al. Actividad física en estudiantes universitarios beneficiarios de un programa nacional de becas de inclusión social. GICOS, 5(2), 78-97. 2020. Disponible <http://portal.amelica.org/ameli/journal/351/3511475012/3511475012.pdf>

22. Porras Roa, V, y Muñante Rodríguez J. "Relación entre las características sociodemográficas y el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería. "Tesis de pregrado. Disponible en: <https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/1143>

23. Zapata VI. Nivel de actividad física en estudiantes de Tecnología Médica del área de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-2020. Tesis de pregrado. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/17122>

24. Huayna Vzcardo, Melissa. Actitud y nivel de actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación UNFV 2019. Tesis de pregrado. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/4626>

25. Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. [2 de junio 2023]. <https://dle.rae.es/social?m=form>

26. Pérez Porto, J., Gardey, A. (20 de marzo de 2020). *Sociodemográfico - Qué es, definición y concepto*. Definicion.de. Última actualización el 21 de septiembre de 2022. <https://definicion.de/sociodemografico/>

27. Pesantes Calderón, G. Variables sociodemográficas y estilos de vida en estudiantes de la facultad de ciencias en una universidad pública. Tesis de pregrado. 2019. Disponible. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4371/PESANTES%20CALDERON%2C%20GILBERTH.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

28. Ortega Iñiguez. Variables demográficas y su relación con la adicción con las redes sociales en los estudiantes. Ecuador. 2022. Disponible en:

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/23780/1/UPS-CT010192.pdf>

30. _Arango buelbas leon, John Buelvas Parra. Contexto Cultural, Etnolingüística y Sociodemográfico en América Latina. Caso Ecuador, Costa Rica, Perú y Colombia. Omnia, vol. 22, núm. 2, 2016. Universidad del Zulia. disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/737/73749821010/html/>
29. OMS. (2018). Genero Y Salud. 2018. Disponiblu <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>
30. García Puello Floralinda, Herazo Beltrán Yaneth, TUESCA MOLINA RAFAEL. Factores sociodemográficos y motivacionales asociados a la actividad física en estudiantes universitarios. Rev. méd. Chile [Internet]. 2015 nov [citado 2023 Jun 12]; 143(11): 1411-1418. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015001100006>.
31. Género y relación con la práctica de la actividad física y el deporte. Apunts Educación Física y Deportes, vol. 34, núm. 132, pp. 123-141, 2018. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya. Disponible en: DOI: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.09)
32. BARÓN VIOQUE, Susana, et al. Flipped Learning (FL) en la Educación Universitaria con perspectiva de género. 2021.
33. INEI Perú: Estimaciones y Proyecciones de la Población Nacional, 1950 - 2070.2019. Boletín de Análisis Demográfico N° 38, [Internet]. [citado 4 de Junio de 2023]. Disponible en:<https://www.gob.pe/institucion/inei/tema/informacion-estadistica>
34. <https://www.conceptosjuridicos.com/gt/estado-civil/>
35. Universia Perú. Descubre cuantas horas debes de estudiar por día. 2018. [Internet]. [citado 22 de Mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.universia.net/co/actualidad/orientacion-academica/descubre-cuantas-horas-deberias-estudiar-dia-1132274.html>
36. Camargo Lemos Diana M, Orozco-Vargas L, Niño Cruz Gloria I. Calidad De Vida En Estudiantes Universitarios. Evaluación De Factores Asociados. Rev. costarric. salud pública [Internet]. 2014 Dec [cited 2023 July 06] ; 23(2): 117-123. Available from: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S140914292014000200004&lng=en.
37. Fonseca S, Ponte M, Coelho E, et al. Prevalencia y factores de riesgo asociados con la inactividad física en estudiantes universitarios de Ceará, Brasil. Nutr Clín Diet

- Hosp [Internet]. 10 de marzo de 2021 [citado 7 de julio de 2023];41(1). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/50>
38. Chales-Aoun Aileen G, et al. PHYSICAL ACTIVITY AND EATING BEHAVIORS AMONG CHILEAN UNIVERSITY STUDENTS. *Cienc. enferm.* [Internet]. 2019 [citado 2023 Jul 06]; 25: 16. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>.
39. Pérez, Devís. Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud (2004). *Revista de psicología del deporte* Vol. 13 Núm. 2 Pág.157-173.Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/1047477>
40. Correa, J. Documento marco que sustenta la relación del grupo de investigación en actividad física y desarrollo humano con los currículos de programas de pregrado de rehabilitación de la escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Bogotá:Universidad del Rosario.2010.
41. Rodríguez. La condición física. Evolución histórica de este concepto.2006 <https://www.efdeportes.com/efd170/la-condicion-fisica-evolucion-historica.htm>
42. Escalante Yolanda. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Rev. Esp. Salud Publica* [Internet]. 2011 Ago [citado 2023 mayo 17];85(4):325-328.Disponible en http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113557272011000400001&lng=es.
43. Kopp, M., Burtcher, M. Apuntando a la Actividad Física Óptima para la Longevidad (OPAL). *Sports Med - Abierto* 7, 70 (2021). Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00360-4>
44. Piercy, Katrina L., et al. "The physical activity guidelines for Americans." *Jama* 320.19,(2018):2020-2028. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2712935>
45. Bull Fiona C, et al. Directrices de la Organización Mundial de la Salud 2020 sobre actividad física y comportamiento sedentario. *Revista británica de medicina deportiva* 2020; 54: 1451-1462. <https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451.citation-tools>
46. Concha-Cisternas, Yeny. et al. Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Universidad y Salud*, 2020, vol. 22, no 1, p. 33-40. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n2/1578-8423-cpd-20-2-265.pdf>

47. Rodrigues F, Teixeira DS, et al. Comprender la adherencia al ejercicio: la previsibilidad de la experiencia pasada y los determinantes motivacionales. *Ciencia del cerebro*. 2020;10(2):98. Disponible en <https://doi.org/10.3390/brainsci10020098>
48. Los Beneficios de la Actividad Física. [Internet] [citado 4 de junio de 2023] Disponible en: <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/actividad-fisica-y-salud/>
49. Gries KJ, Raue U, Perkins RK, , et al. Salud del músculo esquelético y cardiovascular con ejercicio de por vida. *J Appl Fisiol*. 2018;125(5):1636–45. <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/jappphysiol.00174.2018>
50. Mantilla S. Toloza A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. *Revista Iberoamericana Fisioterapia Kinesiología* 2009; 10 (1):48-52. Disponible en. <https://bvsalud.org/es/>
51. Flores, A. Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comunicación*, 11(2), 142-152. 2020. <https://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.456>
52. Morales Fiallos, John. (2017). Programa de actividad física para el desarrollo de las capacidades orgánico motrices en el rendimiento académico de los estudiantes de turismo de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo. Ecuador. 2017.
53. Sánchez Kohn P. métodos de investigación. QuestionPro. 2016 [Internet]. [Citado el 8 de junio 2023]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/metodos-de-investigacion/>
54. Sánchez Flores, Fabio Anselmo. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 2019. 13(1), 102-122. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
55. Martínez Godínez V. Métodos, Técnicas e instrumentos de investigación. Manual. 2013 multimedia para el desarrollo de la investigación.
56. Álvarez Risco, A. Clasificación de las investigaciones. Universidad de Lima, Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas, Carrera de Negocios Internacionales. Tesis de pregrado. 2020. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12724/10818>
57. Arias Gonzales, covinos gallardo. Diseño y metodología de investigación. 2021. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12390/2260>

58. Mantilla Toloza SC, Gómez-Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Rev Iberoam Fisioterapia y Kinesiol. 2007; 10(1): 48-53. DOI: [10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)
59. Herrera, A. Notas de Psicometría 1-2 - Historia de Psicometría y Teoría de La Medida. Colombia. Academia. [Internet]. 1998;1-26 [citado 2023 setiembre 15]. Disponible en: <https://www.academia.edu>.
60. Palma-Leal, Ximena & Costa-Rodríguez. Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)-versión corta y del Cuestionario de Autoevaluación de la Condición Física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. Journal of Movement & Health. 19. 1-12. DOI:10.5027/jmh-Vol19-Issue2(2022) art161.

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA. LIMA- 2023”

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	variables	Diseño Metodológico	Técnica de recolección de datos
<p>Problema General: ¿Cuál es la asociación entre características sociodemográficas y actividad física en estudiantes de una universidad privada. Lima-2023?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>¿Cuáles son las características clínicas de los estudiantes de una universidad privada. Lima-2023?</p> <p>¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de una universidad privada. Lima- 2023?</p> <p>¿Cuál es la actividad física de los estudiantes de una universidad privada. Lima-2023?</p>	<p>Objetivo General Determinar la asociación entre características sociodemográficas y actividad física en estudiantes.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Identificar las características clínicas de los estudiantes.</p> <p>Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes.</p> <p>Identificar la actividad física de los estudiantes.</p> <p>Identificar la asociación entre características sociodemográficas y la dimensión nivel de la actividad física en estudiantes.</p> <p>Identificar la asociación entre características sociodemográficas y la</p>	<p>Hipótesis general Hi: Existe asociación entre características sociodemográficas y actividad física en estudiantes de una universidad privada. lima- 2023. Ho: No existe asociación entre las características sociodemográficas y actividad física en estudiantes de una universidad privada. lima- 2023.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>Hipótesis específica 1 Hi: Existe asociación entre características sociodemográficas y la dimensión nivel de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. lima- 2023. Ho: No existe asociación entre características sociodemográficas y la dimensión nivel de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. lima- 2023.</p>	<p>Variable 1: características sociodemográficas</p> <p>Dimensiones -Social -Demográfico -Académica</p> <p>Variable 2: Actividad física</p> <p>Dimensiones -Nivel -Frecuencia -Duración</p>	<p>Método: Hipotético deductivo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de estudio: Básica</p> <p>Alcance: De asociación</p> <p>Diseño: No experimental de corte transversal.</p> <p>Población: Estudiantes de 18 a 40 años de edad de una universidad privada de Lima. Perú. 2023.</p> <p>Muestra: 137 estudiantes de 18 a 40 años de edad de una universidad privada de Lima. Perú. 2023.</p> <p>Muestreo: Probabilístico por conveniencia.</p>	<p>Variable 1: Características sociodemográficas</p> <p>Ficha de recolección de datos sociodemográficas</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Variable 2: Actividad física</p> <p>Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) Versión corta. Técnica: Encuesta</p>

<p>¿Cuál es la asociación entre características sociodemográficas y la dimensión nivel de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. Lima-2023?</p> <p>¿Cuál es la asociación entre características sociodemográficas y la dimensión frecuencia de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. Lima-2023?</p> <p>¿Cuál es la asociación entre características sociodemográficas y la dimensión duración de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. Lima-2023?</p>	<p>dimensión frecuencia de la actividad física en estudiantes.</p> <p>Identificar la asociación entre características sociodemográficas y la dimensión duración de la actividad física en estudiantes.</p>	<p>Hipótesis específica 2 Hi: Existe asociación entre características sociodemográficas y la dimensión frecuencia de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. lima-2023. Ho: No existe asociación entre características sociodemográficas y la dimensión frecuencia de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. lima-2023.</p> <p>Hipótesis específica 3 Hi: Existe asociación entre características sociodemográficas y la dimensión duración de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. lima-2023. Ho: No existe asociación entre características sociodemográficas y la dimensión duración de la actividad física en estudiantes de una universidad privada. lima-2023.</p>	<p>Variable Interviniente:</p> <p>Características clínicas -IMC. -Discapacidad.</p>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

ANEXO 2: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

Estimado(a) Participante:

El presente cuestionario tiene como finalidad recopilar información sobre la evaluación que recibirá usted, mediante los instrumentos, Ficha de recolección de datos sociodemográficos (**CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**) y el Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) Versión corta (**ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES**). Según los resultados que salgan serán parte del desarrollo de un trabajo de investigación relacionado a dicho aspecto.

Es de interés los datos que pueda aportar de manera sincera y colaboradora.

<p>I: Características clínicas del estudiante.</p> <p>Presenta una discapacidad:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">SÍ</td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;">NO</td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table> <p>IMC:</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Peso</td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> <tr> <td>Talla</td> <td></td> </tr> <tr> <td>IMC</td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">← No responder a esta pregunta</p> <p>II: Características sociales del estudiante.</p> <p>Genero:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">Masculino</td> <td style="width: 50%;"></td> <td style="width: 50%;">Femenino</td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> </table> <p>Edad:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">18-21 años</td> <td style="width: 33%;">22-30 años</td> <td style="width: 33%;">31 + años</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>III: Características demográficas del estudiante.</p> <p>Estado civil:</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 80%;">Soltero</td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> <tr> <td>Casado</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Conviviente</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Divorciado</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedencia:</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 80%;">Urbana</td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> <tr> <td>Rural</td> <td></td> </tr> </table>	SÍ		NO		Peso		Talla		IMC		Masculino		Femenino		18-21 años	22-30 años	31 + años				Soltero		Casado		Conviviente		Divorciado		Urbana		Rural		<p>Trabajo:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">SÍ</td> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;">NO</td> </tr> </table> <p>Hijos:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">SÍ</td> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;">NO</td> </tr> </table> <p>IV: Características académicos del estudiante.</p> <p>Número de cursos:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">1 curso</td> <td style="width: 25%;">2 cursos</td> <td style="width: 25%;">3 cursos</td> <td style="width: 25%;">+4 cursos</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Horas de estudio:</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 80%;">1 hora</td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> <tr> <td>2 horas</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3 horas</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4 horas</td> <td></td> </tr> </table> <p>Ciclo académico:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">VI</td> <td style="width: 33%;">VII</td> <td style="width: 33%;">VIII</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	SÍ		NO	SÍ		NO	1 curso	2 cursos	3 cursos	+4 cursos					1 hora		2 horas		3 horas		4 horas		VI	VII	VIII			
SÍ		NO																																																											
Peso																																																													
Talla																																																													
IMC																																																													
Masculino		Femenino																																																											
18-21 años	22-30 años	31 + años																																																											
Soltero																																																													
Casado																																																													
Conviviente																																																													
Divorciado																																																													
Urbana																																																													
Rural																																																													
SÍ		NO																																																											
SÍ		NO																																																											
1 curso	2 cursos	3 cursos	+4 cursos																																																										
1 hora																																																													
2 horas																																																													
3 horas																																																													
4 horas																																																													
VI	VII	VIII																																																											

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)
VERSIÓN CORTA.

Nuestro interés es conocer el nivel de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas referirán al tiempo que destinó a estar activo en los últimos 7 días. Le recordamos que el cuestionario es totalmente anónimo.

Actividades físicas INTENSAS	<p>Piense en todas las actividades intensas que usted realizó durante los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo intenso y que lo hacen respirar mucho más intenso que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos</p>	
	<p>1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana. <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa: (vaya a la pregunta 3)
Actividades físicas MODERADAS	<p>Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p>	
	<p>3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluye caminar.</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana. <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física moderada:(vaya a la pregunta 5)
CAMINAR	<p>Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.</p>	
	<p>5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana. <input type="checkbox"/> Ninguna caminata: (vaya a la pregunta 7)
SENTADO durante los días	<p>6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0horas y 20 minutos)</p>	
	<p>6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día. <input type="checkbox"/> Minutos por día. <input type="checkbox"/> No sabe/ no está seguro.
SENTADO durante los días	<p>La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.</p>	
	<p>7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día. <input type="checkbox"/> Minutos por día. <input type="checkbox"/> No sabe/ no está seguro.

Anexo 3: Validación de expertos

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
3. **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):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable []

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg: ALEXANDER CONDORIN DUDY F.

DNI: 10697600

Especialidad del validador: DECECCION Y GESTION UNIVERSITARIA.

Lima 30 de octubre del 2023


Firma del Experto Informante

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
3. **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):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador:

Mg: Ibarra Hurtado Luis Alberto

DNI: 41421873

Especialidad del validador: Docencia Universitaria e Investigación Pedagógica

Lima 30 de octubre del 2023



Firma del Experto Informante

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
3. **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):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

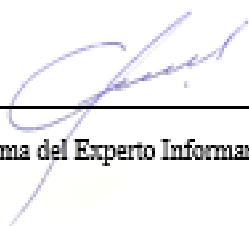
Apellidos y nombres del juez validador

Mg: Zarate Chamocho Milagros Elisa

DNI: 25777874

Especialidad del validador: Docencia y gestión universitaria

Lima 30 de octubre del 2023



Firma del Experto Informante

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento.

Alfa de Cronbach- características sociodemográficas

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,688	7

Con respecto al análisis realizado para hallar la prueba de confiabilidad este muestra un valor de 0,688. Este valor quiere decir que el instrumento tiene validez y confiabilidad.

Alfa de Cronbach- cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) versión corta.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,778	7

Con respecto al análisis realizado para hallar la prueba de confiabilidad este muestra un valor de 0,778. Este valor quiere decir que el instrumento tiene excelente confiabilidad.

Anexo 5: Formato del consentimiento informado

Título: “Características sociodemográficas y actividad física en estudiantes de una universidad privada, Lima-2023”

Siendo alumna egresada, declaró que en este estudio se pretende determinar la asociación que existe entre las variables sociodemográficas y la actividad física para lo cual Ud. está participando voluntariamente. Para tal efecto, se entregará un cuestionario tipo encuesta. Su participación será por única vez, siendo el único motivo de su participación por cumplir el objetivo del proyecto de tesis.

Riesgos. No hay riesgo para usted ya que no se le realizará ninguna evaluación clínica ni física de forma directa. Solo se le realizará preguntas tipo encuesta.

Beneficios. Los resultados de su respuesta contribuyen a obtener un mejor conocimiento de las características sociodemográficas y el nivel de actividad física y saber su asociación entre ambas.

Confidencialidad. No se compartirá la identidad de las personas que participen en esta investigación. La información recolectada en este estudio acerca de usted, será puesta fuera de alcance; y nadie sino solo la investigadora, tendrá acceso a ella. Asimismo, la información y datos brindados servirán únicamente para la investigación mencionada anteriormente.

Costos por mi participación. El estudio en el que Ud. participar no involucra ningún tipo de pago.

Número de participantes. Este es un estudio a nivel local en el cual participarán como mínimo 200 estudiantes voluntarias.

Consultas posteriores:

Egresada: Mónica Zoraida Quispe choqqe

E-mail: lcmonica24@gmail.com

Celular: 984013025

Dirección:

Asesor de proyecto de Tesis:

E-mail:

Celular:

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, puede contactarse con el Comité Institucional de Ética de la Universidad, E-mail. Comité.etica@uwiener.edu.pe.

Declaración voluntaria del Participante:

Yo he elegido libremente permitir participar en el proyecto de tesis:

- He sido informado(a) del objetivo del estudio y de la forma de cómo se realizará el estudio.
- Entiendo que mi participación será enteramente voluntaria y si me rehúso a contestar alguna de las preguntas o no participar, se respetará mi decisión, así como retirarme voluntariamente en cualquier momento del estudio sin que esto ocasiona algún tipo de sanción.
- Entiendo que participar en el estudio no conlleva riesgo alguno.
- Entiendo que la información obtenida será tratada de manera confidencial.
- Se me ha preguntado si tengo alguna duda acerca del estudio en este momento.

Por lo anterior acepto voluntariamente participar en la investigación. Así mismo, doy consentimiento para el almacenamiento y conservación de la información, para revisiones posteriores.

SI

NO

Nombre participante

DNI:

Fecha:

Nombre investigador

DNI:42720409

Fecha:

Anexo 5: Informe del asesor de Turnitin

NOMBRE DEL TRABAJO

proyecto de tesis MONICA QUISPE 2.doc
x

RECuento DE PALABRAS

9746 Words

RECuento DE CARACTERES

59640 Characters

RECuento DE PÁGINAS

52 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

596.6KB

FECHA DE ENTREGA

Nov 5, 2023 6:25 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Nov 5, 2023 6:26 AM GMT-5

● **6% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 6% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

Anexo 06: Constancia de aprobación de comité institucional de ética para la investigación.



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA
INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 01 de febrero de 2024

Investigador(a)
Mónica Zoraida Quispe Choque
Exp. N°: 0049-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó** y **APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“Características sociodemográficas y actividad física en estudiantes de una universidad privada. Lima, 2023.” Versión 01 con fecha 22/01/2024.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01** con fecha **22/01/2024.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Mónica Zoraida Quispe Choque y a los investigadores colaboradores (no aplica)

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, la **Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

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

Atentamente,



Raul Antonio Rojas Ortega
Presidente

Comité Institucional de Ética para la Investigación
UPNW

● 14% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	3%
2	repositorio.ucss.edu.pe Internet	2%
3	uwiener on 2023-04-10 Submitted works	<1%
4	uwiener on 2024-05-01 Submitted works	<1%
5	hdl.handle.net Internet	<1%
6	Universidad Continental on 2024-03-11 Submitted works	<1%
7	cybertesis.unmsm.edu.pe Internet	<1%
8	uwiener on 2023-11-16 Submitted works	<1%