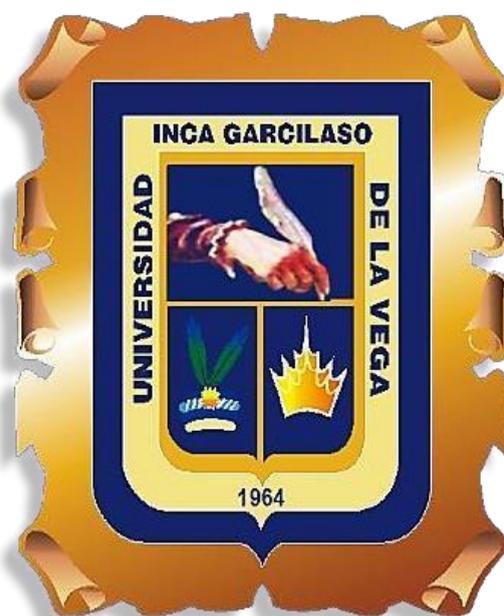


UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE TECNOLOGÍA MÉDICA



**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN
SUPERIOR ARZOBISPO LOAYZA – LIMA 2020**

TESIS PARA OPTAR:

El Título Profesional de Licenciado en Tecnología Médica en la Carrera
Profesional de Terapia Física y Rehabilitación

PRESENTADO POR EL:

Bach. Zeña More, Ricardo Evaristo

LIMA-PERÚ

2020

DEDICATORIA

A Dios, a mi familia y Marta, por estar conmigo y apoyarme siempre; por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo. Todo este trabajo ha sido posible gracias a ellos.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi Asesor de Tesis el Lic. Marx Morales; a los docentes el Lic. Arrieta Córdova Andy Freud y Lic. Fernández Baldeón Jorge Luis y al Dr. Jimmy Málaga Rivera, por haberme brindado la oportunidad de recurrir a sus capacidades y conocimientos científicos, así como también haber tenido toda la paciencia para guiarme durante todo el desarrollo de la tesis.

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
N°01: Distribución de la muestra según el sexo.	17
N°02: Distribución de la muestra según la edad.	18
N°03: Distribución de la muestra según el año académico.	20
N°04: Distribución de la muestra según el nivel de actividad física.	21
N°05: Frecuencia del nivel de actividad física según el sexo.	22
N°06: Frecuencia del nivel de actividad física según la edad.	23
N°07: Frecuencia del nivel de actividad física según el año académico	24

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
N°01: Distribución de la muestra según el sexo.	18
N°02: Distribución de la muestra según la edad.	19
N°03: Distribución de la muestra según el grado académico.	20
N°04: Distribución de la muestra según el nivel de actividad física.	21
N°05: Frecuencia del nivel de actividad física según el sexo.	23
N°06: Frecuencia del nivel de actividad física según la edad.	24
N°07: Frecuencia del nivel de actividad física según el año académico	25

ÍNDICE

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Índice de Tablas	iv
Índice de Figuras	v
Índice	vi
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x
CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1. Marco Teórico	1
1.1.1. Actividad Física	1
1.1.1.1. Características de la Actividad Física	1
1.1.1.2. Nivel de Actividad Física	2
1.1.1.3. Niveles de Intensidad de la Actividad Física	3
1.1.1.4. Beneficios de la Actividad Física	3
1.1.2. Actividad física en estudiantes	4
1.2. Investigaciones	4
1.3. Marco Conceptual	7
CAPÍTULO II: EL PROBLEMA, OBJETIVOS Y VARIABLES	
2.1. Planteamiento del Problema	8
2.1.1. Descripción de la Realidad Problemática	9
2.1.2. Definición del Problema	9
2.1.2.1. Problema General	9
2.1.2.2. Problemas Específicos	9
2.2. Finalidad y Objetivos de la Investigación	10
2.2.1. Finalidad	10
2.2.2. Objetivo General y Específicos	10

2.2.2.1. Objetivo General	10
2.2.2.2. Objetivos Específicos	10
2.2.3. Delimitación del Estudio	11
2.2.4. Justificación e Importancia del Estudio	11
2.3. Hipótesis y Variables	12
2.3.1. Variables e Indicadores	12
2.3.1.1. Variables del Estudio	12
2.3.1.2. Indicadores	12

CAPÍTULO III: MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.1. Población y Muestra	14
3.1.1. Poblaciones	14
3.1.2. Muestra	14
3.2. Diseño utilizado en el estudio	14
3.2.1. Diseño de Estudio	15
3.3. Técnicas e Instrumentación de Recolección de Datos	15
3.3.1. Técnicas de Recolección de Datos	15
3.3.2. Instrumento de Recolección de Datos	15
3.4. Procesamiento de Datos	16

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Presentación de Resultados	17
4.2. Discusión de Resultados	26

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	26
5.2. Recomendaciones	27
BIBLIOGRAFÍA	29
ANEXOS	34

RESUMEN

Objetivo: Establecer el nivel de actividad física en los estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza- 2020.

Material y Métodos: Se realizó un estudio observacional, descriptivo de corte transversal. La muestra fue de 214 alumnos matriculados mayores de 18 años de 1° a 3° año académico, los datos de los estudiantes fueron recopilados en el departamento de coordinación académica de la misma casa de estudios. La herramienta a usar fue el cuestionario IPAG y la ejecución de dicho cuestionario fue realizado a través de una encuesta haciendo uso de la aplicación Google Forms, los datos fueron analizados por el programa estadístico SPSS. Se excluyó a los estudiantes con alguna capacidad diferente que altere la movilidad o que usen algún aparato de ayuda biomecánica.

Resultados: El 46,7% de estudiantes de Fisioterapia y Rehabilitación del instituto de educación superior Arzobispo Loayza, matriculados en el año 2020, presenta bajo nivel de AF, el bajo nivel de AF tiene mayor prevalencia en estudiantes de primer año académico representado con un 70,9%. Según el género, ambos registraron un nivel de AF bajo, el 47,3% en mujeres y 43,3% en varones. Los estudiantes que presentaron mayor frecuencia en el nivel de actividad física bajo fueron los que tienen entre 18 a 28 años, equivalente al 96,0%. El nivel de AF, tiene relación significativa ($p = \leq 0,05$) con el año académico y la edad.

Conclusiones: La mayoría de los estudiantes que aceptaron participar en el estudio presentan bajo nivel de AF, y este varía según el año académico y la edad, por lo tanto, la mayoría de alumnos no realizan la suficiente AF recomendada por la OMS para prevenir enfermedades crónicas. Se recomienda implementar programas que promuevan la realización de actividad física en estudiantes.

Palabras Clave: Actividad Física; Estudiantes de Fisioterapia y Rehabilitación; Calidad de Vida; Cuestionario IPAG; Enfermedades Crónicas.

ABSTRACT

Objective: To establish the level of physical activity in the students of the Physiotherapy and Rehabilitation degree at the Arzobispo Loayza Institute of Higher Education- 2020.

Material and Methods: An observational, descriptive cross-sectional study was carried out. The sample was 2014 students enrolled over 18 years of 1 to 3 academic year, the tool to use was the IPAG questionnaire and the student data was collected using an electronic survey using the Google Forms application, the data was analyzed by the SPSS statistical program. Students with a different ability that alters mobility or who use a biomechanical assistive device were excluded.

Results: 46.7% of Physiotherapy and Rehabilitation students from the Arzobispo Loayza Institute of Higher Education, enrolled in 2020, have a low level of FA, the low level of FA has a higher prevalence in first-year academic students represented with a 70.9%. According to gender, both registered a low level of FA, 47.3% in women and 43.3% in men. The students with the highest frequency of low physical activity were those between 18 and 28 years old, equivalent to 96.0%. The level of AF has a significant relationship ($p = \leq 0.05$) with the academic year and age.

Conclusions: Most of the students who accepted to participate in the study have a low level of PA, and this varies according to the academic year and age, therefore, the majority of students do not perform enough PA recommended by the WHO to prevent diseases. Chronicles. It is recommended to implement programs that promote physical activity in students.

Keywords: Physical Activity; Physiotherapy and Rehabilitation Students; Quality of Life; IPAG Questionnaire; Chronic Diseases.

INTRODUCCIÓN

La actividad física (AF) ha sido y seguirá siendo materia de investigación en los estudios que tengan que ver con cambios positivos para la salud y la promoción de un estilo de vida saludable.

Actualmente se conocen múltiples beneficios atribuidos a la práctica de actividad física así como las múltiples patologías y disfunciones relacionadas con la falta de movimiento, las cuales siempre van a provocar un costo adicional en el tratamiento de dichas enfermedades; por ende, se consideró que los estudiantes del nivel superior son un agente de cambio para fomentar un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta que los profesionales del nivel superior de la carrera de terapia física y rehabilitación forman parte del diagnóstico, tratamiento y prevención de disfunciones que alteran el movimiento; es decir, considerar al estudiante de terapia física y rehabilitación como un intermediario para un cambio de vida saludable en la población.

CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. MARCO TEÓRICO

1.1.1 Actividad física

La Organización Mundial de la salud (OMS) precisa y refiere a la actividad física (AF) como todo movimiento del cuerpo humano realizado por los músculos voluntarios que demanden o requieran un gasto energético¹. Sin embargo, algunos investigadores refieren que este gasto energético tiene que estar por encima del nivel de metabolismo basal, para que pueda ser considerado como actividad física, significa que este gasto energético debe estar sumado al que necesita el cuerpo para conservar sus funciones vitales².

La AF no sólo implica una vivencia individual, sino también, ofrece la posibilidad de interrelacionar con otras personas y el medio ambiente que lo rodea, los cuales son aspectos favorables para la salud³.

La página virtual de la OMS, muestra cifras preocupantes referentes a la deficiencia o ausencia de actividad física, por lo que señala el cuarto motivo de peligro de muerte en todo el mundo; a nivel mundial, el 60% de personas no realizan actividad física suficiente para lograr mejoría en la salud¹.

La diferencia entre AF y ejercicio, según la OMS, puntualiza al ejercicio como un tipo de AF, que se diferencia y caracteriza por ser organizada, reiterada y programada, orientada a la mejoría de algún elemento o destreza física¹.

1.1.1.1. Características de la actividad física

Para hablar de AF se tienen que considerar cuatro conceptos básicos: frecuencia, duración (tiempo), tipo e intensidad⁴:

- ✓ Frecuencia: Hace referencia al número o a la cantidad de días que un individuo invierte para la realización de la actividad o ejercicio físico⁴.
- ✓ Tiempo: Es la duración en un determinado tiempo que se usa para la ejecución de actividad física, la cual es medida en horas o minutos⁴.
- ✓ Tipo: Es el modo como se realiza la AF, comúnmente incluye diferentes modelos de actividades⁴.
- ✓ Intensidad: Indica el esfuerzo requerido o necesario para la realización de la actividad física, el cual se mide en METs⁴.

MET

Según la OMS, define MET, como a la unidad de medida empleada para determinar la intensidad en la actividad física. Los METs provienen de la fracción entre el metabolismo del individuo realizando una actividad y en estado de reposo, a este último se le llama metabolismo basal⁵.

1.1.1.2. Nivel de actividad física

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) propone, en su protocolo de puntuación, niveles de AF, a continuación, se describen cada uno de ellos⁶:

- **Nivel de actividad física baja:**

Esta clasificación representa el nivel más bajo de AF. Al desarrollar el cuestionario, las personas que no estén incluidas en los siguientes dos niveles, serán considerados como personas con nivel de AF baja⁶.

- **Nivel de actividad física Moderada:**

Este nivel incluye tres ítems a tener en cuenta para ser considerado en este nivel:⁶

- ✓ Tener 3 días a más realizando actividades de intensidad vigorosa por lo menos 20 min/día⁶.
- ✓ Pasar de 5 días a más realizando una actividad moderada, como caminar 30 minutos como mínimo al día⁶.

- ✓ Realizar entre cinco o más días algún tipo de actividad como caminata, actividad física vigorosa o actividad de intensidad moderada que sumados logren al menos 600 MET- min/sem.⁽⁶⁾

- **Nivel de actividad física Alta:**

Este nivel responde a los indicadores que se mencionaran a continuación:⁶

- ✓ Actividad vigorosa durante al menos 3 días/sem y acumulando como mínimo un total de 1500 MET – min/sem.⁶
- ✓ Más de 7 días de cualquier tipo de actividades de caminata, actividad moderada o actividad vigorosa que acumulen un mínimo de 3000 MET- min/sem.⁶

1.1.1.3. Niveles de Intensidad en la Actividad Física

La intensidad manifiesta la magnitud del esfuerzo que se requiere para la realización de algún ejercicio o actividad, la cual puede tener variaciones de una persona a otra y de la condición física que la misma presente.⁷

- **Actividad física moderada (3-6 MET):**

Hace referencia a un esfuerzo moderado, hay un aumento notable en la frecuencia cardiaca⁴. Se considera actividad física moderada a andar con paso rápido, danzar, realizar tareas cotidianas en casa y traslado de cargas moderadas < 20kg.⁷

- **Actividad física Intensa o Vigorosa (>6 MET):**

Este nivel se caracteriza por ser necesaria una enorme cantidad de esfuerzo y genera respiración acelerada y un aumento en el ritmo cardiaco. Se considera actividad física vigorosa a trotar, ir en bicicleta con desplazamientos rápidos, aeróbicos, natación acelerada, deportes, actividades de competencia y traslado de cargas > 20kg.⁷

1.1.1.4. Beneficios de la actividad física

Múltiples estudios científicos demuestran que la realización de AF constante proporciona beneficios importantes a considerar para el estado y calidad de la salud, en sus diversos aspectos; estimando a la actividad física como el hábito

para lograr una vida activa y saludable⁸. Además, la AF es una práctica saludable que disminuye la prevalencia de enfermedades crónicas y mejorando la calidad de vida (CV) de las personas, por lo tanto, la actividad física ayudará a la disminución de la morbilidad y mortalidad de la población.⁹

- **Beneficios fisiológicos:**

La práctica de AF genera muchos beneficios a nivel fisiológico, por mencionar algunos, tenemos la prevención, mejora y disminución de enfermedades crónicas, disminuye los cambios biológicos en el envejecimiento, entre otros. Científicamente se evidencian cambios positivos e nivel musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio y endocrino.¹⁰

- **Beneficios psicológicos:**

La AF también ayuda a la mejora de la autoestima, la imagen corporal, disminuye el estrés, la ansiedad, el insomnio, el consumo de fármacos y ayuda a mejorar las funciones cognitivas y de socialización.¹⁰

- **Beneficios sociales:**

La AF mejora las relaciones interpersonales. además, mejora la comunicación y la convivencia.¹¹

1.1.2. Actividad física en estudiantes

Según la literatura y estudios realizados a nivel nacional como internacional, muestran que en la actualidad los niveles de sedentarismo vienen aumentando de manera precipitada, estos indicadores eran observados hace algunos años en personas adultas o adultos mayores; sin embargo, esta época de modernidad ha provocado que personas cada vez más jóvenes sufran este mal⁸. Por lo que son los estudiantes del nivel superior y sobretudo estudiantes del área de la salud los que deben ser participantes de cambio activos frente a esta situación.⁸

1.2 INVESTIGACIONES

Pedišić Ž, Rakovaca M, Titzeb S, Jurakić D, Ojac P. (2014); en Croacia, se llevó a cabo un estudio de investigación con la finalidad de relacionar la AF con el trabajo, transporte, tiempo libre y calidad de vida en 1163 universitarios; se concluyó que la AF se encuentra significativamente relacionada con varias dimensiones de la CV relacionadas con el estado de salud de los estudiantes.¹²

Rodney J, Kathryn R, Tanya B, Dorothy P. (2014); en EE.UU se investigó en 590 estudiantes universitarios con edades que oscilaban entre 18 y 30 años con el objetivo de explorar la relación existente entre la AF y la CV, concluyendo que la realización de AF esta indirectamente relacionado de forma significativa con la CV y otros parámetros psicoemocionales.¹³

Radu L, Făgăraș S, Vanvu G. (2015); en Rumanía la investigación que tenía como objetivo del estudio indagar si 472 universitarios mantenían un estilo de vida activo que generara beneficios para su salud, determinado estudio indicó que la mayoría de los estudiantes mantenían una vida sedentaria y no mantenían hábitos de la práctica de alguna actividad física.¹⁴

Serpa et al. (2017); en España, se publicó un estudio con que tenía como misión analizar la relación entre la imagen corporal y el nivel de la AF, dentro del muestreo de realizó el estudio en 400 estudiantes se realizó un estudio “Relación entre la AF, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios” con el objetivo de analizar la relación entre la composición corporal, la imagen corporal y el nivel de AF en 400 estudiantes. Se detectó que, en su mayoría, los estudiantes que están insatisfechos con su imagen corporal, son los que, paradójicamente, no tienen el hábito de la práctica de AF y no logran alcanzar los parámetros para prevenir enfermedades no transmisibles.¹⁵

Grimaldo M. (2013); se llevó a cabo un trabajo de investigación en la Universidad Mayor de San Marcos en 259 estudiantes de la escuela de tecnología médica, utilizando como instrumento de evaluación al GPAQ, el

estudio reveló que la mayor parte de la población estudiada mostraba índices de bajo nivel de AF, dicho resultado no estaba ligado a la carrera, sexo, año académico y edad, sino era un patrón que mostraban todos los estudiantes muestreados.¹⁶

Echevarría PV.(2015) en Perú, se realizó un estudio aplicando el GPAG, en estudiantes de la Universidad Privada San Martín de Porres de diferentes facultades y escuelas, este estudio tenía como objetivo medir los niveles de AF y sedentarismo en los mismo. Como resultado de la investigación se determinó que el 65.2% de los estudiantes si realizaban AF dentro de los niveles de moderado a alto, sin embargo, en el 79.24% se detectó asociación significativa entre el sedentarismo y perímetro abdominal aumentado. ⁴.

Sánchez R. (2017), se estudió a alumnos de la universidad privada Norbert Wiener, este estudio se ejecutó en 143 alumnos de los diferentes años de estudios para determinar la relación entre la AF en alumnos de fisioterapia y la autopercepción de la CV del alumno, como resultado de este trabajo de investigación se concluyó que existe relación significativa entre la realización entre la AF y la forma como perciben su vida los estudiantes universitarios.¹⁷

Rodríguez F. (2019), se llevó a cabo un trabajo de investigación en la universidad nacional Federico Villarreal, en 126 estudiantes que realizaban estudios de fisioterapia y rehabilitación, este estudio tenía como objetivo evaluar los niveles de AF en los estudiantes y encontrar relación con la edad, sexo y año de estudios. Como conclusión de la investigación resultó que los alumnos mantenían un bajo nivel de AF, siendo las mujeres las que presentaron un porcentaje de 67%, los estudiantes más jóvenes en los que sus edades oscilan entre 16 y 20 años de edad se obtuvieron resultados de AF baja en un 63% y respecto al año académico, fueron los alumnos de tercer año los que presentaron porcentajes relevantes de baja AF en un 73%.¹⁸

1.3 MARCO CONCEPTUAL

- **Actividad Física:**

Actividad física que suele ser regular y realizada con la intención de mejorar o mantener la CONDICIÓN FÍSICA o la SALUD. Contrasta con el ESFUERZO FÍSICO, que se ocupa principalmente de la respuesta fisiológica y metabólica al gasto energético.¹⁸

- **Especialidad de Fisioterapia:**

Profesión auxiliar de la salud por la que los terapeutas físicos hacen uso de las modalidades de terapia física para prevenir, corregir y aliviar las disfunciones del movimiento de origen anatómico o fisiológico.¹⁸

- **Cuestionario IPAG:**

Es un instrumento de evaluación usado en muchos países alrededor del mundo, convirtiéndose en el instrumento para medir la actividad física más usado. Utiliza el puntaje METs para medir la AF, la frecuencia de la actividad física y su intensidad, clasificándola en categoría baja, moderada o alta.¹⁷

- **Calidad de Vida:**

Un concepto genérico que refleja la preocupación por la modificación y mejora de los atributos de la vida.¹⁷

- **Enfermedad Crónica:**

Enfermedades que tienen una o más de las siguientes características: son permanentes, dejan una discapacidad residual, son causadas por una alteración patológica irreversible, requieren una formación especial del paciente para la rehabilitación, o se puede esperar que requieran un largo período de supervisión, observación o cuidado.¹⁶

CAPÍTULO II: EL PROBLEMA, OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1.1. Descripción de la Realidad Problemática

La ausencia de ejercicio y AF provoca una serie de problemas relacionados con la salud, ya que esta falta de actividad genera sedentarismo en la población, la cual se viene convirtiendo en un fenómeno mundial que genera diferentes patologías que pueden provocar la pérdida de la salud, reducir la CV de las personas o dar pie a diferentes enfermedades crónicas como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, o de síndrome metabólico.¹⁹

Las enfermedades crónicas se han convertido en un factor limitante y desgastador para la población porque genera alteraciones en la CV de las personas y en su medio laboral, incluido el rubro de la salud, además se ha convertido en causa de muchos ingresos hospitalarios.²⁰ Dentro de las causas de los ingresos hospitalarios, la inactividad física ocupa el cuarto lugar dentro de los factores que ponen en riesgo la salud en general.²¹

Diferentes estudios demuestran que a nivel mundial en la última década se notó un incremento del 15% de muertes a causa de enfermedades no transmisibles y además se evidenció que la población que se caracteriza por realizar poca o ninguna actividad física tienen un 30% más riesgo de morir.²²

Estudios relacionados a la actividad física en Estados Unidos, muestran que la falta de ejercicio físico no sólo provoca el desarrollo de enfermedades crónicas, sino también, en lo económico, demanda un gasto público anual de 2.4 y 5.0%, sin embargo, implementando políticas de efectivas de intervención de la actividad física se lograría un ahorro público en salud de 14000 y 69000 dólares al año, ayudando así a mejorar la CV de los habitantes.²²

Las investigaciones referentes a los niveles de AF en Latinoamérica muestran que dos tercios de su población no cumple con las recomendaciones mínimas para generar cambios favorables en la salud con la práctica de AF; además, en España la población mayor de 16 años es sedentaria en un 40.38%.²³

A nivel regional, la realidad es similar como en Latinoamérica y el mundo, esa situación también se repite en países como Brasil y Chile, en los cuales el 80.8% y 85% respectivamente mantienen una vida sedentaria o una práctica de AF por debajo de los niveles recomendados por las instancias internacional en salud.²⁴

El Perú no ha sido ajeno a las investigaciones sobre la AF, en el año 2010 el Instituto de Investigación Nutricional, llevó a cabo una investigación en más de 80 centros educativos de la ciudad de Lima, en dicho estudio se evidenció que los alumnos sufrían de obesidad y sobrepeso a causa de la falta de AF.²⁵ En el 2014 la OMS, indicó que en el Perú la tasa de mortalidad en un promedio de 66% se debe a las enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales podrían evitarse sólo con la práctica de AF. En el nivel universitario peruano no es la excepción, estudios realizados que datan del año 2014 prueban que el 34.2% de estudiantes tiene un bajo nivel de AF, tal problema podría generar en los estudiantes del nivel superior inclinaciones hacia la depresión y problemas relacionados con la salud emocional.²⁶

2.1.2. Definición del Problema

2.1.2.1. Problema General

¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza – 2020?

2.1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de actividad física según sexo en estudiantes en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza – 2020?
- ¿Cuál es el nivel de actividad física según la edad en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza – 2020?

- ¿Cuál es el nivel de actividad física según el año académico en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza – 2020?

2.2. FINALIDAD Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.2.1. Finalidad

La presente investigación tuvo como finalidad conocer sobre el nivel de actividad física de los estudiantes del instituto superior Arzobispo Loayza.

De dar como resultado que los estudiantes no realizan actividad física o mantienen un nivel bajo, podríamos realizar sugerencias a la casa de estudio para la implementación de actividades deportivas dentro de su plan de estudios con la finalidad de generar cambios positivos en los estudiantes.

2.2.2. Objetivo General y Específico

2.2.2.1. Objetivo General

Establecer el nivel de actividad física en los estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza – 2020.

2.2.2.2. Objetivos Específicos

- Establecer el nivel de actividad física según la edad en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza – 2020.

- Establecer el nivel de actividad física según el año académico en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza – 2020.
- Establecer el nivel de actividad física según sexo en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación

2.2.3. Delimitación del Estudio:

Delimitación Espacial

La presente investigación se efectuó utilizando una encuesta electrónica mediante el Google Forms, la cual fue una aplicación de Google Drive.

Delimitación Social

La presente investigación se llevó a cabo en los estudiantes matriculados de primero, segundo y tercer año de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza – 2020.

Delimitación Temporal

La presente investigación se llevó a cabo en el primero trimestre del año 2020 en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza.

2.2.4. Justificación e Importancia del Estudio

La investigación científica nos ha demostrado que la AF genera múltiples beneficios en la salud y ayuda a mejorar la CV de las personas, el fisioterapeuta, tanto técnico como profesional no es ajeno a este requerimiento para lograr mantener un adecuado estado de la salud y realizar cambios que favorezcan el idóneo desarrollo en el ámbito profesional, no solo en la atención y tratamiento de pacientes sino también en la promoción y prevención de los problemas en salud pública.

De esta forma aparece el interés por el estudio en este ámbito, ya que el fisioterapeuta, por poseer un arduo conocimiento en el movimiento humano, debe garantizar que la AF se practique de forma adecuada, por tener la responsabilidad de promover y modelar comportamientos saludables y servir de modelos para sus pacientes.

Además, los resultados servirán como precedente para la implementación de espacios que favorezcan la práctica de AF dentro y fuera del centro de estudios y realizar las modificaciones respectivas en la currícula académica de los estudiantes con el objetivo de formar, concientizar y motivar las practicas saludables de los futuros profesionales del área de la salud que se encuentran en formación.

2.3. HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.3.1. Variables e Indicadores

En la presente investigación participaron las siguientes variables:

2.3.1.1. Variables de Estudio

- **Variable Principal**

Nivel de Actividad Física.

- **Variables Secundarias**

Sexo, edad y año académico.

2.3.1.2. Indicadores

Para el presente estudio los indicadores fueron las respuestas acordes para la recolección de datos por lo cual fueron ordenadas de acuerdo a las dimensiones de la siguiente manera.

- **Indicadores para la dimensión**

- ✓ Nivel de Actividad Física Baja.
- ✓ Nivel de Actividad Física Moderada.
- ✓ Nivel de Actividad Física Alta.

CAPÍTULO III: MÉTODO, TÉCNICA E INSTRUMENTOS

3.1. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.1.1. Poblaciones

Constituida por estudiantes matriculados de 1° a 3° año de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza – 2020.

3.1.2. Muestra

No se calculó el tamaño de la muestra, ya que se pretendió evaluar a los todos los estudiantes matriculados de 1° a 3° año de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza 2020.

- Criterios de Inclusión

- Estudiantes matriculados de 1° a 3° año de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza – 2020.
- Estudiantes que aceptaron y firmaron el consentimiento informado.
- Estudiantes matriculados mayores de 18 años.

- Criterios de Exclusión

- Estudiante con alguna capacidad física diferente que altere la movilidad.
- Estudiantes que utilizaron algún aparato de ayuda biomecánica.

3.2. DISEÑO A UTILIZAR EN EL ESTUDIO

3.2.1. Diseño del Estudio

Estudio observacional, descriptivo de corte transversal.

3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. Técnicas de Recolección de Datos

Se solicitó la autorización para la realización del estudio en la Oficina de Coordinación Académica del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, además se solicitó información como nombres, números telefónicos y correos electrónicos de los estudiantes, lo cuales nos servirán para hacer llegar la encuesta y el consentimiento informado a cada alumno vía correo electrónico y proceder con la recolección de datos.

Esta investigación contó con la aprobación del comité de investigación de la facultad de tecnología médica de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, así como cumple con las normas de ética de la misma universidad.

Así mismo se utilizó el consentimiento informado con todos los estudiantes que se sometieron voluntariamente al estudio, previa explicación de los objetivos del estudio. También se solicitó la autorización del área de Coordinación Académica del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza para proceder a la realización del estudio.

3.3.2. Instrumento de Recolección de Datos

Se encuestó a los estudiantes de 1° a 3° año, vía correo electrónico, previa confirmación del consentimiento informado, teniendo presente en todo momento los criterios de inclusión y de exclusión. La técnica que se utilizó fue una encuesta electrónica mediante el Google Forms, la cual fue una aplicación de google drive, la cual fue una herramienta de fácil acceso que permitió llevar a cabo el llenado de nuestra ficha de recolección de datos y el IPAG el cuál fue un instrumento para evaluar la AF, dicho instrumento fue

elaborado en el Consenso Internacional en Ginebra en el año de 1998. Esta disponible para ser usado de manera pública, es un instrumento no invasivo, no pone en riesgo la salud del paciente y no se necesita la utilización de aparatología para hacer las mediciones.

El instrumento de evaluación se ha usado en muchos países alrededor del mundo, convirtiéndose en el instrumento para medir la AF más usado. Utiliza el puntaje METs para medir la AF, la frecuencia de la actividad física y su intensidad, clasificándola en categoría baja, moderada o alta.

3.4. PROCESAMIENTO DE DATOS

Los datos fueron analizados mediante el programa estadístico SPSS versión 26.0. Se determinó medidas de tendencia central y de dispersión. Se elaboró tablas de frecuencia y de contingencia. Se determinó la asociación entre variables a través de la prueba chi cuadrado para las variables cualitativas y la prueba de correlación de Pearson o correlación de Spearman para las variables cuantitativas, considerando significativo los valores de $p < 0,05$.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio tuvo como objetivo “Establecer el nivel de actividad física en los estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza – 2020”, al haberse obtenido los resultados de acuerdo a los objetivos planteados en la presente investigación, el análisis de los datos se hizo mediante el apoyo del asesor de la tesis y un especialista en estadística, los cuales se presentan en las tablas y gráficos correspondientes.

Tabla 1. Distribución de la muestra según el sexo.

Sexo	n	%
Masculino	30	14.0
Femenino	184	86.0
Total	214	100.0

Se evaluaron a 214 estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza, de los cuales 30 (14,0%) fueron varones y 184 (86,0%) fueron mujeres (Tabla 1).

Figura 1. Distribución de la muestra según el sexo.

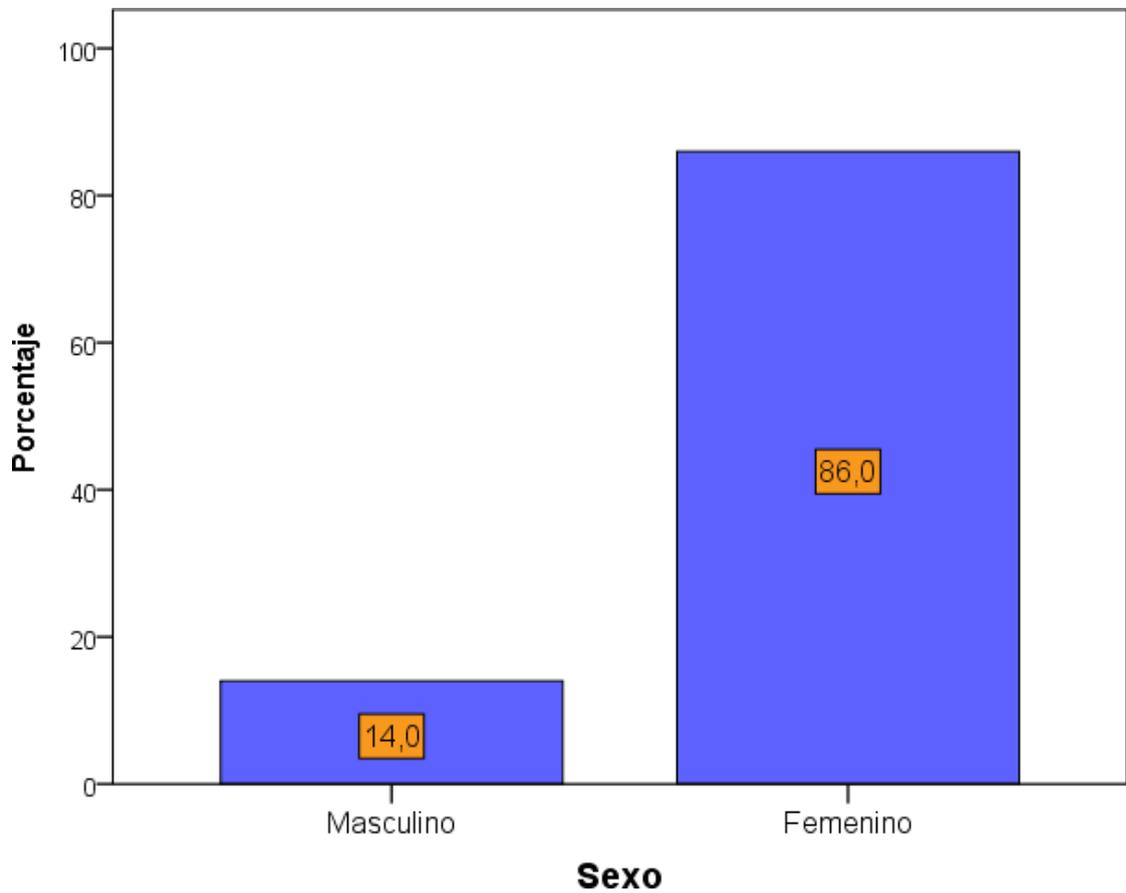


Tabla 2. Distribución de la muestra según la edad.

Edad	n	%
18 - 28 años	187	87.4
29 - 38 años	22	10.3
39 - 48 años	4	1.9
49 - 58 años	1	0.5
Total	214	100.0

El promedio de las edades de los estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación fue de 22.53 ± 0.3 años, con una mediana de 21 años, una moda de 20 años y un rango de edades entre 18 a 58 años. El 84,7% de los estudiantes de fisioterapia y rehabilitación tenían entre 18 a 28 años, el 10,3% tenían entre 29 a 38 años, el 1,9% tenían entre 39 a 48 años y el 0,5% de los estudiantes tuvieron entre 49 a 58 años, siendo los estudiantes de fisioterapia con edades entre 18 a 28 años, el grupo etario más representativo (Tabla 2).

Figura 2. Distribución de la muestra según la edad.

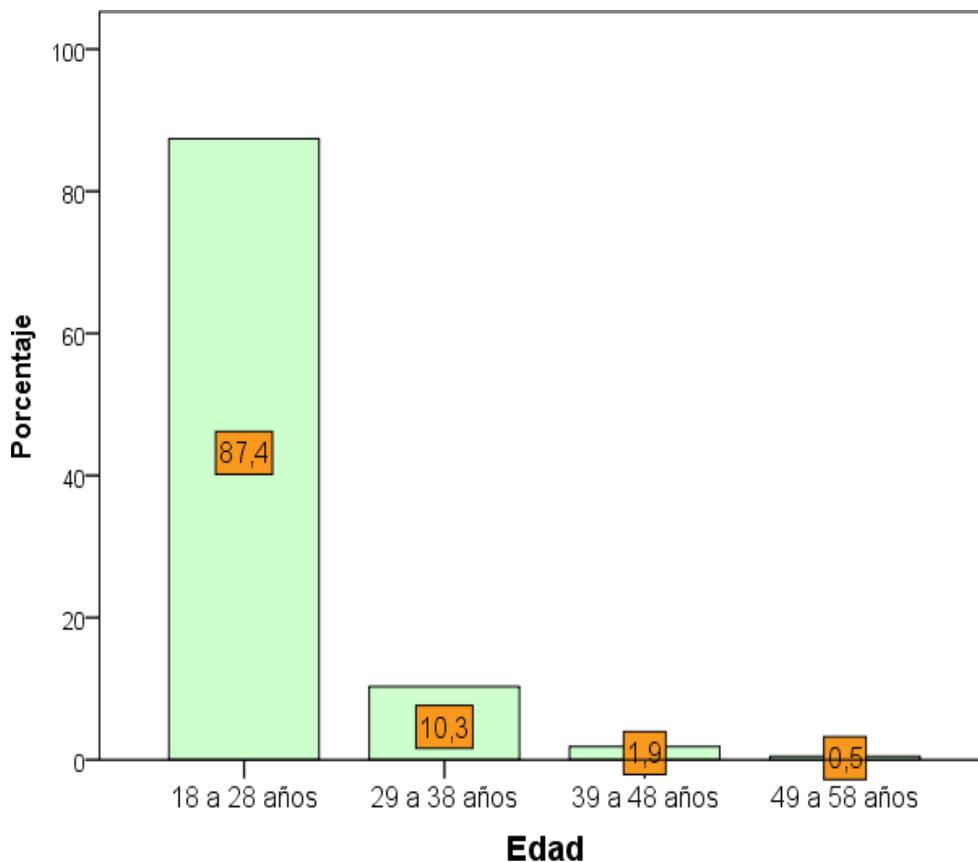


Tabla 3. Distribución de la muestra según el año académico.

Año Académico	n	%
1° Año Académico	110	51.4
2° Año Académico	62	29.0
3° Año Académico	42	19.6
Total	214	100.0

En cuanto al año académico de los estudiantes evaluados de fisioterapia y rehabilitación, 110 fueron estudiantes de 1° año, lo que representa el 51,4%, 62 fueron estudiantes de 2° año, lo que representa el 29,0% y 42 fueron estudiantes de 3° año, lo que representa el 19,6% (Tabla 3).

Figura 3. Distribución de la muestra según el grado académico.

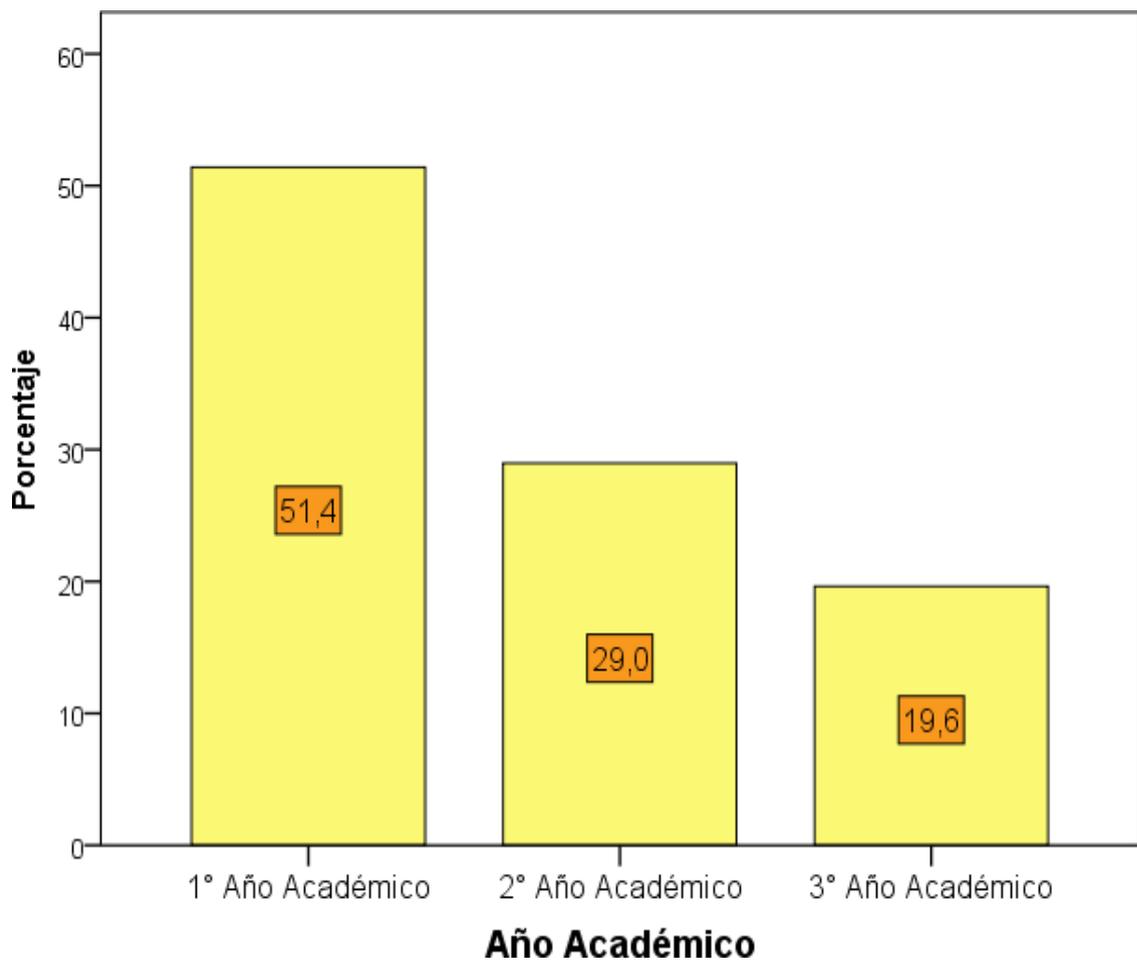


Tabla 4. Distribución de la muestra según el nivel de actividad física.

Nivel de Actividad Física	n	%
Baja	100	46.7
Moderada	74	34.6
Alta	40	18.7
Total	214	100.0

En este estudio se encontraron 100 estudiantes de fisioterapia y rehabilitación que presentaron un bajo nivel de actividad física, lo que representa un 46,7%, 74 presentaron un moderado nivel de actividad física, lo que representa el 34,6% y 40 presentaron un alto nivel de actividad física, lo que representa el 18,7 del total de estudiantes que participaron en el estudio. Siendo el nivel bajo, el nivel con mayor número de estudiantes (Tabla 5).

Figura 4. Distribución de la muestra según el nivel de actividad física.

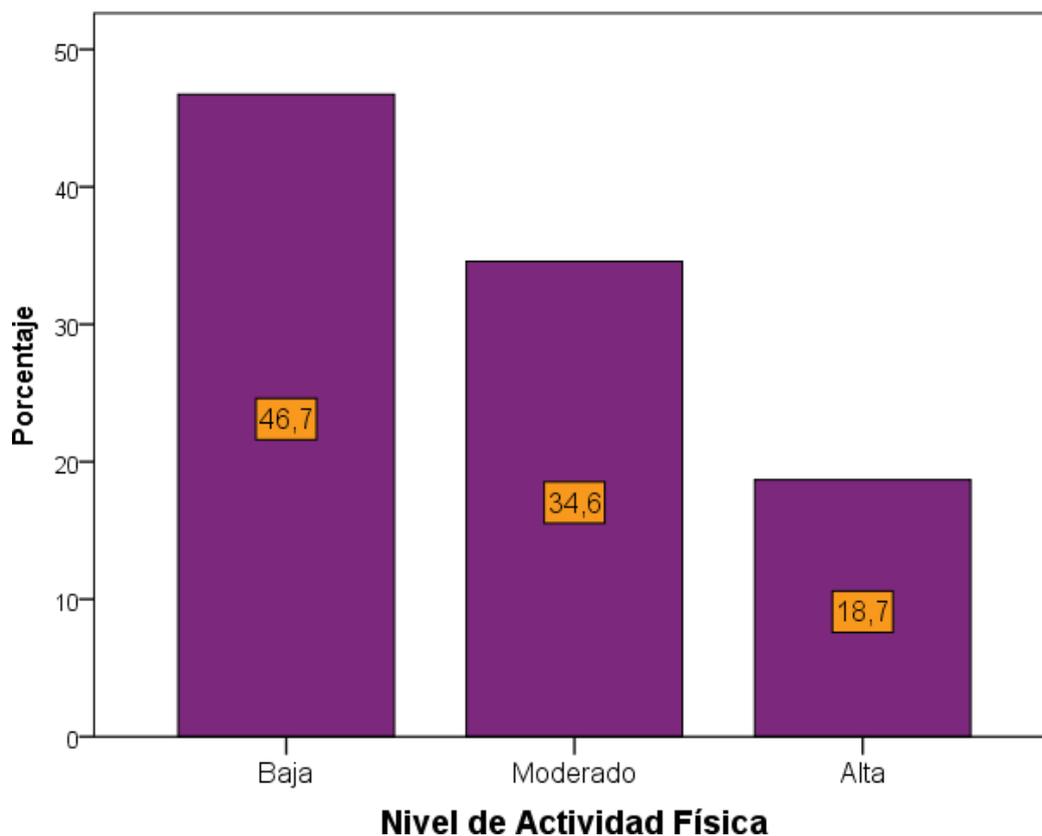


Tabla 5. Frecuencia del nivel de actividad física según el sexo.

Sexo	Nivel de Actividad Física						Total	
	Bajo		Moderado		Alto		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Masculino	13	43.3	8	26.7	9	30.0	30	14.0
Femenino	87	47.3	66	35.9	31	16.8	184	86.0
Total	100	46.7	74	34.6	40	18.7	214	100.0

En relación al sexo de los 214 estudiantes que participaron en el estudio, concluyó que el nivel de actividad física bajo estuvo presente en ambos sexos, de los cuales se observó que 87 (47,3.0%) mujeres y 13 (43,3%) fueron varones (Tabla 6). No se encontró asociación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y el sexo ($p=0,212$).

Figura 5. Frecuencia del nivel de actividad física según el sexo.

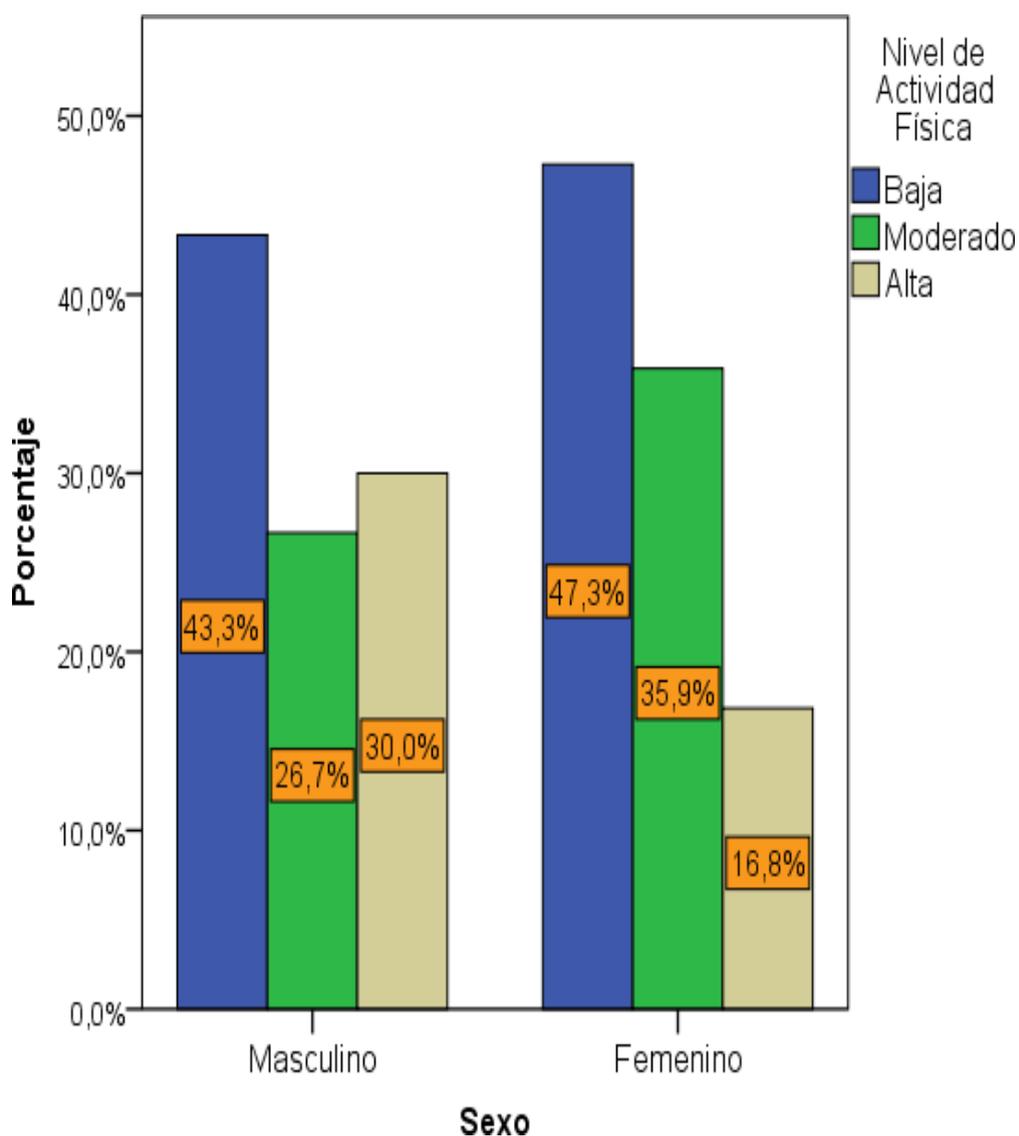


Tabla 6. Frecuencia del nivel de actividad física según la edad.

Edad	Nivel de Actividad Física						_Total	
	Bajo		Moderado		Alto		n	%
	n	%	n	%	n	%		
18 a 28 años	96	96.0	58	78.4	33	82.5	187	87.4
29 a 38 años	4	4.0	13	17.6	5	12.5	22	10.3
39 a 48 años	0	0.0	2	2.7	2	5.0	4	1.9
49 a 58 años	0	0.0	1	1.4	0	0.0	1	0.4
Total	100	46.7	74	34.6	40	18.7	214	100.0

En cuanto a la edad y el nivel de actividad física, en el grupo etario entre 18 y 28 años con 187 (87,4%) participantes, 96 (96,0%) estudiantes tienen un nivel de actividad física bajo, 58 (78,4%) estudiantes tienen un nivel de actividad física moderado y 33 (82,5%) estudiantes tienen un nivel de actividad física alto (Tabla 7). Si se encontró asociación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y la edad de los estudiantes ($p=0,016$).

Figura 6. Frecuencia del nivel de actividad física según la edad.

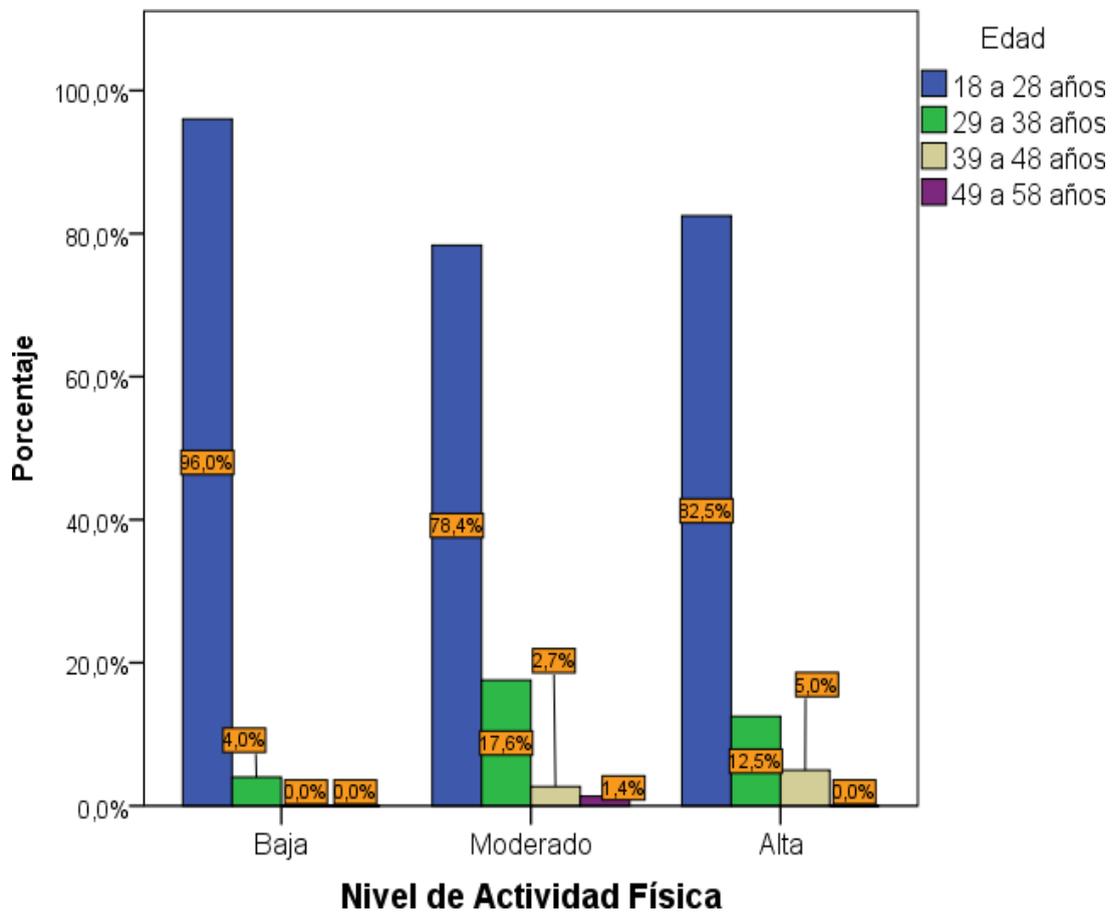
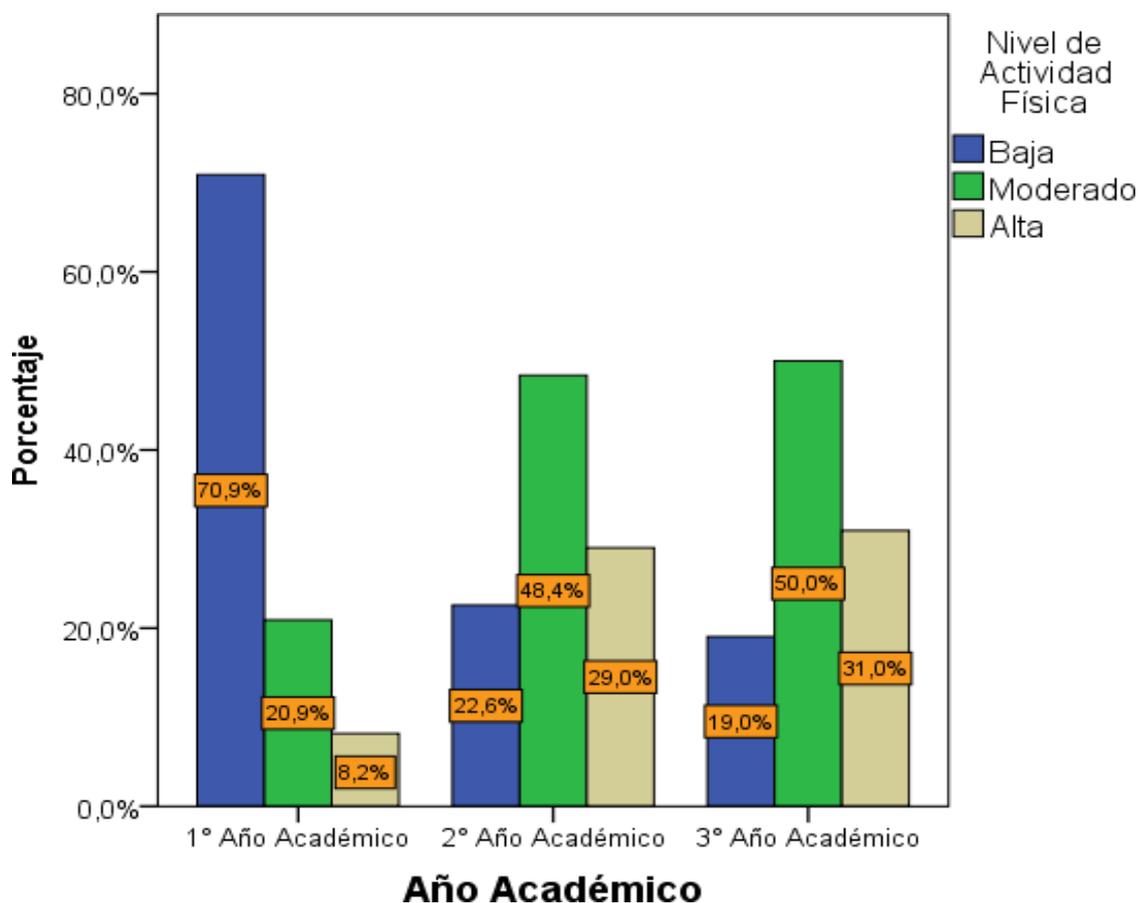


Tabla 7. Frecuencia del nivel de actividad física según el año académico.

Año Académico	Nivel de Actividad Física						_Total	
	Bajo		Moderado		Alto		n	%
	n	%	n	%	n	%		
1° Año académico	78	70.9	23	20.9	9	8.2	110	51.4
2° Año académico	14	22.6	30	48.4	18	29.0	62	29.0
3° Año académico	8	19.0	21	50.0	13	31.0	42	19.6
Total	100	46.7	74	34.6	40	18.7	214	100.0

En relación al nivel de actividad física y el año académico, se determinó que el 1° año académico presentó mayor prevalencia en el nivel de actividad física bajo con 78 (70,9%) estudiantes (Tabla 8). Si se encontró asociación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y el año académico ($p=0,000$).

Figura 7. Frecuencia del nivel de actividad física según el año académico.



4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este estudio realizado a 214 estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del instituto de educación superior Arzobispo Loayza, matriculados en el año 2020 se determinó que 100 estudiantes mantienen un nivel de actividad física baja, lo que representa el 46,7%, siendo este nivel el predominante en todos los participantes; 74 estudiantes tienen un nivel de actividad física moderada, lo que representa el 34,6% de estudiantes y 40 mantienen un alto nivel de actividad física, lo que representa el 18,7% del total de la población de participó en el estudio. Este resultado es similar a un estudio realizado en Rumanía en el año 2015, en 400 estudiantes universitarios donde el nivel bajo de actividad física se presentó en 163 que representa el 40,8%, siendo éste la mayoría. También existe concordancia con estudiantes de la Universidad Nacional Federico Villarreal donde el 60,9% tienen bajo nivel de actividad física.

Asimismo, los resultados de esta investigación difieren con el estudio realizado en la universidad privada San Martín de Porres en el año 2015, donde se muestra que el 65,2% de estudiantes realizan actividad física dentro de los niveles de moderado a alto.

El bajo nivel de actividad física también se presentó en ambos sexos, de los cuales de los cuales se observó que 87 (47,3.0%) mujeres y 13 (43,3%) fueron varones, este resultado tiene similitud con la concentración porcentual de un estudio en estudiantes de la universidad privada Norbert Wiener en el año 2017, donde el mayor nivel bajo de actividad física baja se presenta en el sexo femenino en un 44,1% en comparación con el 28,0% correspondiente al sexo masculino.

Respecto al nivel de actividad física según la edad, se obtuvo que los estudiantes más jóvenes, con un rango de edad entre 18 y 28 años, son los participantes con mayor porcentaje de nivel de actividad física bajo representado en un 96,0% y no cumple con los requerimientos de práctica de actividad física suficiente para prevenir enfermedades crónicas. Este estudio

tiene cierta similitud con la investigación realizada en el 2019 con estudiantes de la universidad nacional Federico Villarreal, donde el rango de actividad física bajo fue en alumnos de 16 a 20 años, representado por el 63%.

El bajo nivel de actividad física también se evidencio de forma notoria en estudiantes que cursan el primer año de formación académica, representado con un 70,9%, correspondiente a 78 alumnos; este resultado no puede ser comparado con otro estudio, ya que no se encontró estudios en institutos de educación superior en Perú.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- El 46,7% de estudiantes de Fisioterapia y Rehabilitación del instituto de educación superior Arzobispo Loayza, 2020, presenta bajo nivel de actividad física.
- El bajo nivel de actividad física tiene mayor prevalencia en estudiantes del 1° año académico representado con un 70,9%.
- Según el género, ambos registraron un nivel de AF bajo, el 47,3% en mujeres, mientras que los varones obtuvieron 43,3%.
- Los estudiantes de 18 a 28 años de edad presentaron mayor frecuencia de nivel bajo de actividad física con 96,0%.

5.2. RECOMENDACIONES

- Realizar investigaciones similares al presente, pero utilizando más variables como peso, talla, IMC, imagen corporal, rendimiento académico y calidad de vida, para obtener datos más exactos y detallados.
- Hacer otros estudios que considere un número más equilibrado en estudiantes de ambos géneros, para evitar sesgos hacia el género femenino, como se evidencio en este trabajo.
- Realizar programas de promoción y concientización de la AF en los estudiantes de todos los años académicos, para convertir ésta práctica en un hábito.

- Todo estudiante de terapia física debe de tener un adecuado nivel de AF, el cual sirve de ejemplo para sus futuros pacientes.

BIBLIOGRAFÍA

1. OMS. Actividad física. Centro de prensa de la OMS [Internet] 2018 [citado el 23 de diciembre del 2019]. Disponible en: URL: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Márquez, S. Actividad física y salud. 1ra ed. Madrid (ESP): Editorial Díaz de Santos; 2013.
3. Devís, J. y Cols. Actividad física, deporte y salud. Biblioteca Temática del Deporte INDE. 2000. 2da ed. Valencia (ESP): INDE Publicaciones; 2000.
4. Echevarría PV. Factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en estudiantes universitarios [tesis para optar grado de maestra en medicina con mención en medicina del deporte]. Lima (PER): Universidad de San Martín de Porres; 2015.
5. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Catalogación por la biblioteca de la OMS [Internet] 2010 [citado el 23 de diciembre del 2019]. Disponible en: URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977spa.pdf;jsessionid=8C57EFED787D875D48CDB2EA3074DC2?sequence=1>
6. IPAQ. Protocolo de puntuación [Internet] 2015 [citado el 23 de diciembre del 2019]. Disponible en: URL: <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>
7. OMS. Who. Int [Internet] 2017 [citado el 23 de diciembre del 2019]. Disponible en: URL: http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
8. Práxedes A, Sevil J, Moreno A, del Villar F, García-González L, Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte 2016; 11(1):123-132.
9. Gómez R, Monteiro H, Cossio-Bolaños MA, Fama-Cortez D y Zanesco A. El ejercicio físico y su prescripción en pacientes con enfermedades crónicas degenerativas. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública 2010; 27(3):379-86.

10. Landinez NS, Contreras K, Castro A. Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública* 2012; 38(4):562-580.
11. España FE. Grandes beneficios de la actividad física. *Revista CONADE Mexico* 2015; 1-3.
12. Pedišić Ž, Rakovaca M, Titzeb S, Jurakić D, Ojac P. Actividad física específica del dominio y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Rev European Journal of Sport Science* 2014; 14(5): 492–499.
13. Rodney J, Kathryn R, Tanya B, Dorothy P. Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Qual Life Res* 2014; 23(2):659–667.
14. Radu L, Făgăraș S, Vanvu G. Physical activity index of female university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2015; (191):1763–1766.
15. Serpa et al. Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte* 2017; 6(2):39-48.
16. Grimaldo M. Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Revista Pensamiento Psicológico* 2010; 8(15):17-38.
17. Sánchez R. Nivel de actividad física y su asociación con la autopercepción de la calidad de vida en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la universidad privada norbert wierner [tesis para optar el título de licenciatura en terapia física y rehabilitación]. Lima (PER): Universidad Norbert Wiener- Facultad de Terapia Física y Rehabilitación; 2017.
18. Rodríguez F. Actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la universidad nacional federico villareal [tesis para optar el título profesional de licenciada en tecnología médica en la especialidad de terapia física y rehabilitación]. Lima (PER): Universidad Nacional Federico Villarreal – Facultad de Tecnología Médica; 2019.

19. Escalante Y. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública* 2011; 84(4):325-328.
20. Ramos A, Wall A, Esparza O, H R. Validez del cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas de pierón en jóvenes del norte de México. *Revista Electrónica de Investigación Educativa* 2010; 12(2):1-16.
21. Morales J, Añez Ramos RJ y Suarez Oré CA. Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región callao. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* 2016; 33(3):471-477.
22. Morales J, Añez Ramos RJ y Suarez Oré CA. Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región callao. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*. 2016; 33(3):471-477.
23. Guirao J, Cabrero J, Moreno P y Muños C. Revisión estructurada de los cuestionarios y escalas que miden la actividad física en los adultos mayores y ancianos. *Revista Española de Salud Pública Gaceta Sanitaria* 2009; 23(4):334.e51–334.e67.
24. García P. Í, Feller V. J C, Sandoval V. P. Caracterización de la inversión pública en deporte y actividad física en Chile: una aproximación a la medición de su 121 efectividad. *Revista de Gestión y Política Pública* 2015; 55-82.
25. Montoya AA, Pinto DA, Taza AEF, Meléndez EC , Alfaro PR. Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima. *Rev Hered Rehab* 2016; 1: 21-31.
26. Murillo L. et al. Asociación entre el riesgo de depresión mayor y el bajo nivel de actividad física en trabajadores peruanos que cursan estudios universitarios. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* 2014; 31(3).

ANEXOS

Anexo N°1: CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA - IPAQ

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
3.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input type="checkbox"/>
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>

Anexo N°02:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título: “NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE FISIOTERAPIA DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR ARZOBISPO LOAYZA – LIMA 2020”

Zeña RE.

Introducción

Siendo egresado de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, declaro que en este estudio se pretende determinar el nivel de actividad física en estudiantes de la carrera técnica del instituto superior tecnológico Arzobispo Loayza, para lo cual Ud. está participando voluntariamente, esto implica completar el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). El tiempo de participación en la investigación será aproximadamente de 3 o 5 minutos y será realizada por única vez.

Los estudiantes de fisioterapia son futuros profesionales de la salud, por lo tanto, promotores de la misma; los bajos niveles de actividad física, la cual se refiere a todo movimiento del cuerpo humano realizado por los músculos voluntarios que demanden o requieran un gasto energético, constituyen un factor de riesgo para la salud. Por lo que es necesario conocer el nivel de actividad física en los estudiantes.

Riesgos

Este estudio no representa ningún riesgo para usted, ya que sólo implica completar un cuestionario de 7 preguntas.

Beneficios

Es importante señalar que, con su participación, usted contribuye a mejorar los conocimientos en el campo de la salud y de su carrera, del cual usted es participante activo. La información contribuirá a diseñar protocolos específicos y preventivos.

Confidencialidad

Tenga por seguro que los datos recolectados se mantendrán en confidencialidad mediante el uso de códigos generados para que usted no pierda privacidad.

¿Con quién debo contactarme cuando tenga preguntas sobre la investigación y participación?

Egresado: Zeña More, Ricardo Evaristo.

E-mail: rzenamore@gmail.com

Teléfono: 992247588

Dirección: Calle Washintong- Mz. C- Lte. 1- Villa María del Triunfo.

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, puede contactarse con el Comité Institucional de Ética de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, al teléfono (01) 4239032.

Declaración del Participante e Investigadores

- Yo _____, declaro que mi participación en este estudio es voluntaria.
- El investigador del estudio declara que la negativa de la persona a participar y su deseo de retirarse del estudio no involucrará ninguna multa o pérdida de beneficios.

Costos por mi participación:

El estudio en el que Ud. participa no involucra ningún tipo de pago.

Número de participantes:

Este es un estudio a nivel institucional en el cual participarán exclusivamente alumnos de fisioterapia y rehabilitación.

¿Por qué se me invita a participar?

El único motivo para su participación es porque usted forma parte de la población de personas que acuden al “Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza”.

Yo:

Identificado(a) con N° de código: _____

Doy consentimiento al equipo de investigadores para hacerme la encuesta escrita, siempre de acuerdo con las regulaciones y normas éticas vigentes.

SI

NO

Doy consentimiento para el almacenamiento y conservación de la información, para revisiones posteriores.

SI

NO

Firma del participante

INVESTIGADOR

Anexo N°02:



Lima 15 de junio del 2020

Alberth Casani Gonzales

COORDINADOR

Presente:

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez autorizar al estudiante egresado de la Facultad de Tecnología Médica de la carrera profesional de Terapia Física y Rehabilitación: Bachiller Zeña More Ricardo Evaristo, para la recolección de datos en nuestra institución.

Le anticipo el reconocimiento institucional por su especial deferencia a la presente y le testimonio las seguridades de mi consideración más distinguida.



Atentamente,

CASANI GONZALES ALBERTH

DNI: 71704925



Anexo N°03: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR ARZOBISPO LOAYZA– LIMA 2020						
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	VARIABLES DE ESTUDIO	DIMENSIONES Y/O REGISTROS	INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN	METODOLOGÍA	
<p><u>Problema General:</u></p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza?</p>	<p><u>Objetivo General:</u></p> <p>Establecer el nivel de actividad física en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza.</p>	<p><u>Variable Principal:</u></p> <p>Actividad Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel 1: Baja • Nivel 2: Moderada • Nivel 3: Alta 	<p>Cuestionario Internacional de Actividad Física. (IPAQ)</p>	<p><u>Diseño de Estudio:</u></p> <p>Estudio descriptivo de tipo transversal.</p> <p><u>Población:</u></p> <p>Todos los estudiantes de la carrera de Terapia Física y Rehabilitación mayores de 18 años de 1°, 2° y 3° año del Instituto de Educación</p>	
<p><u>Problemas Específicos:</u></p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física según el sexo, en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del</p>	<p><u>Objetivos Específicos:</u></p> <p>Establecer el nivel de actividad física según el sexo, en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del</p>	<p><u>Variables Secundarias:</u></p> <p>Sexo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino 	<p>Ficha de recolección de datos</p>	<p>Física y Rehabilitación mayores de 18 años de 1°, 2° y 3° año del Instituto de Educación</p>	

Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza?	Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza.				Superior Arzobispo Loayza en Lima, Perú; durante el mes de enero del 2020.
¿Cuál es el nivel de actividad física según la edad, en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza?	Establecer el nivel de actividad física según la edad, en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza.	Edad	• > 18 años	Ficha de recolección de datos	<u>Muestra:</u> Se pretende estudiar a un mínimo de 110 estudiantes > 18 años.
¿Cuál es el nivel de actividad física según el año académico, en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Arzobispo Loayza?	Establecer el nivel de actividad física según el año académico, en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación del Instituto de Educación Superior Arzobispo Loayza.	Año académico	• 1° año • 2° año • 3° año	Ficha de recolección de datos	