



FACULTAD DE TECNOLOGÍA MÉDICA

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA
Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL

LIMA – 2022

Línea de investigación:

Salud pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado Tecnólogo Médico en la
Especialidad de Terapia Física y Rehabilitación

Autor:

Monsefú Gutiérrez, Roy Estiff

Asesora:

Leiva Loayza, Elizabeth Inés
(ORCID: 0000-0002-5965-8638)

Jurado:

Guevara Vizcarra, María Eufrosina
Granados Carrera, Julio Cesar
Vera Arriola, Juan Américo

Lima - Perú

2023



"ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL LIMA – 2022"

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%

INDICE DE SIMILITUD

14%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	mdc.ulpgc.es Fuente de Internet	1%
6	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1%
7	core.ac.uk Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1%



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE TECNOLOGÍA MÉDICA

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL LIMA – 2022

Línea de investigación: Salud pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado Tecnólogo Médico en la
Especialidad de Terapia Física y Rehabilitación

Autor:

Monsefú Gutiérrez, Roy Estiff

Asesor:

Leiva Loayza, Elizabeth Inés

(ORCID: 0000-0002-5965-8638)

Jurados:

Guevara Vizcarra, María Eufrosina

Granados Carrera, Julio Cesar

Vera Arriola, Juan Américo

Lima – Perú

2023

DEDICATORIA

Esta investigación se lo dedico a mis padres, a las personas que me apoyaron porque este logro lo hemos realizado juntos con mucho sacrificio y esfuerzo, hoy soy lo que soy gracias a mis padres.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primero a Dios por brindarme salud y unos padres maravillosos, estoy muy agradecido con ellos por el apoyo incondicional desde que empecé mi etapa universitaria, por ser mi motor y mis ganas de salir adelante. Agradezco a mis hermanos que siempre estuvieron brindándome su apoyo incondicional, además a todos los estudiantes que colaboraron para el desarrollo de dicha investigación.

Índice

	Pág.
Resumen	9
Abstract	10
I. Introducción	11
1.1 Descripción y formulación del problema.....	13
1.2 Antecedentes de la investigación	17
1.3 Objetivos de la investigación	21
1.4 Justificación	22
1.5 Hipótesis.....	23
II. Marco Teórico	24
2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación	24
III. Método	36
3.1 Tipo de Investigación.....	36
3.2 Ámbito temporal y espacial	36
3.3 Variables	37
3.4 Población y Muestra.....	41
3.5 Instrumentos.....	42
3.6 Procedimientos.....	44
3.7 Análisis de Datos	44
3.8 Consideraciones Éticas	44
IV. Resultados	45

V. Discusión de Resultados	55
VI. Conclusiones	57
VII. Recomendaciones	58
VIII. Referencias	59
XI. Anexos	66

Índice de Tablas

	Pág.
Operacionalización de Variables.....	38
Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios.....	45
Tabla 2. Actividad física (AF) en los estudiantes.....	46
Tabla 3. Calidad de vida (CV) en los estudiantes.....	46
Tabla 4. Dimensiones de CV en los estudiantes.....	47
Tabla 5. Correlación entre el hogar y bienestar económico respecto a la AF.....	47
Tabla 6. Correlación entre Amigos, vecindad y comunidad respecto a la AF.....	48
Tabla 7. Correlación entre Vida familiar y familia extensa respecto a la AF.....	49
Tabla 8. Correlación entre Educación y ocio respecto a la AF.....	50
Tabla 9. Correlación entre Medios de comunicación y ocio respecto a la AF.....	51
Tabla 10. Correlación entre la religión respecto a la AF.....	52
Tabla 11. Correlación entre la salud respecto a la AF.....	53
Tabla 12. Correlación entre la CV y la AF.....	54
Matriz de Consistencia.....	73

Resumen

Objetivo: Determinar si la actividad física (AF) está relacionada con la calidad de vida (CV) en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal (UNFV), Lima – 2022. **Método:** Enfoque cuantitativo de diseño observacional correlacional, prospectivo, cuyo tamaño muestral fue de 100 estudiantes, del tercer al quinto año, pertenecientes a la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV. Se realizó un muestreo por conveniencia, bajo los criterios inclusivos y exclusivos. Para medir la AF se utilizó el Cuestionario Internacional de AF – IPAQ. Para medir la CV se utilizó la Escala de CV de Olson & Barnes. **Resultados:** Respecto al nivel de AF, el nivel bajo fue del 50 % (n=50) y el nivel alto del 22 % (n=22) y para la CV, el nivel medio fue del 37 % (n=37) y el nivel alto del 30 % (n=30). La correlación entre AF y las dimensiones de CV, sí fueron significativas en algunas de las dimensiones (vida en familia extensa, salud y creencia religiosa). Pero entre la CV y el nivel de AF no existe una correlación significativa ($p=0.052$). **Conclusiones:** La CV y el nivel de AF no están asociadas de forma significativa.

Palabras claves: Ejercicio físico, calidad de vida, estudiantes.

Abstract

Objective: Determine if physical activity (PhA) is related to quality of life (QoL) in Physiotherapy and Rehabilitation students at the Universidad Nacional Federico Villarreal (UNFV), Lima – 2022. **Method:** Quantitative approach with a correlational, prospective observational design, whose sample size was 100 students, from the third to the fifth year, belonging to the specialty of Physical Therapy and Rehabilitation at UNFV. Convenience sampling was carried out, under inclusive and exclusive criteria. To measure PA, the International PA Questionnaire – IPAQ was used. To measure QoL, the Olson & Barnes QoL Scale was used. **Results:** Regarding the level of PhA, the low level was 50% (n=50) and the high level was 22% (n=22) and for QoL, the average level was 37% (n=37) and the high level of 30% (n=30). The correlation between PhA and the dimensions of QoL were significant in some of the dimensions (extended family life, health and religious belief). But between QoL and the level of PhA there is no significant correlation ($p=0.052$). **Conclusions:** QoL and PhA level are not significantly associated.

Key words: Physical exercise, quality of life, students.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad se han encontrado un incremento en la cantidad de investigaciones que nos hablan acerca de la actividad física (AF) y la calidad de vida (CV) en la comunidad estudiantil universitaria, por ello el realizar actividad física genera una cantidad de ganancias en lo personal y social, esto es, promueve la salud y previene enfermedades, cuyo objetivo es tener una mejor CV mediante los estilos y hábitos de vida del estudiante universitario, lo que conlleva a no pocos factores para que la vida de las personas sea excelente y lo más gratificante posible.

Según la definición del Organismo Mundial de Salud (OMS) se refiere que hay varios aspectos dentro del concepto de la salud como el estado de bienestar general, sin embargo, la población estudiantil y los diferentes grupos etarios están preocupados por elevar sus expectativas de vida, por ello los nuevos conceptos como bienestar y CV están teniendo mayor relevancia en ellos para llevar una vida saludable.

Un punto importante es la inactividad física, esto conlleva a que sea una de las principales causas de riesgo de muerte según la OMS y que ya se va incrementando en edades muy iniciales; lo cual conlleva al sedentarismo que es una realidad a nivel mundial que abarca un 65% - 80% a nivel mundial; por lo tanto, es de suma importancia hacer hincapié en la realización de charlas informativas sobre la AF en todos los ámbitos sociales.

Por ello en los estudios encontrados refieren que si todas las personas realizan AF de forma adecuada y regular tienen enormes ganancias tanto: físicos, biológicos y psicosociales, describiendo cada uno de ellos: en el aspecto físico, abarcan principalmente una mejora del ritmo cardíaco, se mantienen activos; tener una dieta sana, disminuye el riesgo de que puedan tener diabetes, bajo colesterol, así como reducir problemas cardiológicos, etc. En el aspecto

psicológico y social las personas están emocionalmente bien con una autoestima elevada y mejora sus relaciones interpersonales.

(Urzúa y Caqueo, 2012) Dicho termino llamado calidad de vida se está utilizando mucho más para hacer estudios de investigación en el campo de salud, por ende, se está relacionando esta variable con la población universitaria, en base al déficit de actividad física que hay en ellos y que cada día es más grande, ya que sienten demasiada presión en alcanzar sus metas en el año académico. Por otro lado, la actividad física nos va permitir desenvolvernos de la mejor manera en nuestra vida diaria y nos traerá muchos beneficios, lo cual queda demostrado un aumento de perfección en nuestra calidad de vida. (Valle y Andrés, 2019)

Por lo expuesto estos aspectos van a intervenir sobre la calidad de vida a corto plazo, por lo cual también tendrá un efecto que podría ser valorado a futuro, teniendo en cuenta un esquema preventivo, con el objetivo de hacer una promoción y prevención.

Finalmente, en el ámbito universitario sabemos que es un ambiente ideal no solo en la formación académica, sino que consolidará la vida de los estudiantes que serán más tarde profesionales, en especial cuando se trata de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación, una carrera que se basa en la formación de personal profesional que se ejercita en base a la observación para el diagnóstico, siguiendo un plan de tratamiento individual para cada paciente teniendo como objetivo la recuperación del movimiento en las distintas disfunciones. En la presente tesis se espera cubrir todas las diversas brechas tanto en el conocimiento teórico como practico, que capaz se conozca o desconozca en relación al comportamiento en la vida universitaria.

1.1 Descripción y formulación del problema.

A lo largo del tiempo y en las circunstancias que vive ahora el mundo la AF mantiene y promueve una buena salud de la persona, por lo tanto, conlleva a una mejor CV. Sin embargo, la falta de AF tiene como consecuencia el sedentarismo, el cual se agrava si las personas consumen alimentos que no son nada saludables, denominados comida chatarra, lo cual es muy frecuente, especialmente en jóvenes, ocasionando una variedad de problemas y disfunciones a nivel cardiaco, respiratorio, reumatológico, etc. (Tovar et al., 2016)

El realizar AF, implica seguir con la costumbre que sea practicado diariamente, lo cual tenga una rutina de semana a semana; la que debe consistir en realizar actividades recreativas o ejercicios que sigan su tiempo programado en base a su disponibilidad y posibilidad, tener pautas para que no solo los estudiantes universitarios puedan ejecutarlas y sino también algunas se apliquen a toda la población de diverso grupo etario. (Aragón et al., 2015)

La AF disminuye el riesgo de que las personas presenten obesidad y se relaciona con la salud en general; por ende, al llegar a la longevidad su calidad de vida se ve reflejado en el estilo de vida que llevaron. (Pérez et al., 2014). Teniendo en cuenta los beneficios que conlleva tener un mejor estilo de vida, que son notables en base a la AF, éstos disminuyen el riesgo de padecer enfermedades crónicas. (Ferreira et al., 2013)

La OMS refiere que la inactividad física, una mala alimentación y otros factores suelen ser los responsables del 79% al 81% de enfermedades crónicas. Estudios sobre la AF que concierne a los estudiantes universitarios dan resultados que son alarmantes a nivel mundial, como nacional. (García et al., 2015)

Hay una investigación en estudiantes universitarios, cuyo resultado fue que un 47% y 61% de varones y mujeres respectivamente omiten las pautas que pongan en ejecución la AF; estas condiciones afectan en general la CV de la población estudiantil. (Lara et al., 2015)

En Latinoamérica se registra un tanto por ciento de población que no hace alguna AF para tener un estado saludable que alcanza un 39 %, en base a resultados que arrojó una investigación de la OMS, que fueron publicados en la revista Lancet, esta fue la primera investigación que dio estimaciones sobre la inactividad física, lo que se considera un riesgo principal a la predisposición de enfermedades en el transcurso de los años 2001 a 2016. (Guthold et al., 2020)

En América Latina, Brasil es el país donde el 47 % de su población registra actividad física insuficiente, por lo cual el sedentarismo está más relacionado, pero le siguen Argentina, Colombia y Costa Rica que registran del 36 % - 46 %, Ecuador Chile y Uruguay registran mejores porcentajes del 22 % - 27 %, los cuales dicha población no cumple con las pautas mínimas para realizar actividad física. (Guthold et al., 2020)

En la actualidad en el Perú, el 33% de peruanos mayores de 15 años hace alguna AF, por lo cual hay una mayor predisposición de aparición de alguna morbilidad crónica, tal como refirieron las autoridades del Ministerio de Salud (MINSA) en su sección de promoción de la Salud. Así mismo se recalcó a la población realizar actividad física en sus casas tras las medidas ante la presencia del covid-19, dictadas por el Gobierno Peruano. Para los niños y jóvenes es recomendable hacer una hora de actividad física, entre los 18 y 64 años hacer 150 minutos en la semana; mientras que los adultos mayores es recomendable hacer al menos tres veces a la semana de manera moderada y sin problemas. (Concha et al., 2020)

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), mediante su recolección de datos encontrados en la encuesta ENDES para demografía y salud familiar realizada del año 2018, refiere que la población peruana mayor de 15 años presenta un exceso de peso y representan un 60%, cuya cifra ha ido aumentando en un 2.1 % en lo que va del año, debido a que no realizan alguna AF.

La CV en los estudiantes de educación superior es de vital importancia, ya que ellos están en permanente formación académica, por ende, se desenvuelven mejor en sus propios objetivos de vida, en lo personal y en lo profesional. (Wanden et al., 2015) En la etapa universitaria hay una tendencia, la cual se inclina a cambiar los patrones de conducta saludable, en este sentido su estilo de vida varia teniendo bien claro la disminución de la actividad física. (Bravo et al., 2020)

Por consiguiente, en base a todo lo ya mencionado debido a la ausencia de AF en la población estudiantil universitaria, y por los problemas que merman su CV en este grupo de personas, por este motivo se decidió investigar para encontrar y dar una solución, con el objetivo de aportar en la comunidad de estudiantes universitarios a tener una buena CV, partiendo sobre las ventajas que puede generar el realizar AF activa de manera regular y progresiva.

1.1.1 Formulación del problema de investigación

1.1.1.1 Problema General

¿Cómo se relaciona la actividad física (AF) y la calidad de vida (CV) entre los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal (UNFV), Lima - 2022?

1.1.1.2 Problemas específicos

- ¿Qué nivel de AF presentan los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022?
- ¿Cómo es la CV de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022?
- ¿Cómo se relacionan las dimensiones de CV y la AF en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022?

1.2 Antecedentes de la investigación

1.2.1 Antecedentes Internacionales

Martínez et al. (2018) en su investigación descriptiva correlacional “Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes”. tuvieron como propósito el analizar la relación entre el nivel de AF y CV, y cómo afecta a la salud de un grupo de escolares. En este estudio transversal la muestra fue de 737 jóvenes de 11 a 17 años en un centro de la región de Murcia. Se utilizaron como herramientas de medición el cuestionario Physician-based Assessment and Counseling for Exercise (PACE), que mide el nivel de AF, y el Kindl-R (Ravens y Bullinger, 1998) que evalúa la CV. Como resultado se halló que el nivel de AF y de CV salieron medios altos; por lo cual expresa que no hay relación entre ambos. Se concluye que la investigación destaca la necesidad de implementar distintos instrumentos para medir una mayor cantidad de variables que puedan afectar la relación planteada y que sean parte de futuras investigaciones.

Rodríguez et al. (2018) en su trabajo descriptivo transversal “Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria” analizaron si existe diferencia de energía entre los niveles de AF, en la población universitaria. La muestra fueron 56 jóvenes que tenían 22 años promedio, los cuales llevaron consigo un acelerómetro por 1 semana. Se utilizó como instrumentos de investigación una balanza, un tallímetro, un acelerómetro triaxial con lo cual se medirá los pasos día a día arrojando un tiempo de sedentarismo y el nivel de AF, además de un cuestionario AP. Se obtuvo como resultados una diferencia significativa en su gasto energético ocasionado por la AF en los universitarios con mayor tiempo en la universidad. Se concluye en la investigación que mientras más tiempo tengas en la universidad se intensifica la actividad durante su período universitario.

Hidalgo et al. (2013) en su trabajo observacional, transversal y analítico “Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México”, evaluaron la relación de la AF y los hábitos sedentarios versus la CV en una muestra de 881 universitarios mexicanos, entre 17 a 19 años. Se utilizó como instrumentos de investigación los cuestionarios Youth Quality of Life Instrument Research versión y el Youth Risk Behavior Survey, de manera online. En los resultados el 64% de jóvenes realizaron AF, en cuanto a las actividades sedentarias el 53% superaba el límite de 2 horas diarias recomendado ante una pantalla, además, los que realizaron AF durante esa semana presentaron una CV mayor tanto en el general como ambiental; los que realizaron AF entre 4 a 6 días presentaron mayor CV en el área personal y general. Se concluye en la investigación que los adolescentes universitarios presentan una mejor CV, al realizar AF de cuatro a más días a la semana y estar menos horas en las pantallas y aprovechar las actividades recreativas.

Valle y Andrés (2019) en su tesis “Calidad de Vida y Niveles de Actividad Física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de Educación”, se plantearon el propósito de determinar la CV y los niveles de AF. El estudio realizado fue una investigación descriptiva, transversal y analítica, con enfoque cualitativo-cuantitativo; la muestra la conformó 296 estudiantes de las distintas especialidades de la facultad de Ciencias de la Educación, con edades de 18 a 25 años. Aplicaron el “Cuestionario de Desplazamiento en Universitarios de la CV y Condición física”. Se obtuvo como resultados que en esa comunidad universitaria la CV y la condición física fueron aceptables. Se concluye que la CV se relaciona con la AF en los estudiantes universitarios.

Camargo et al. (2014) en su investigación descriptiva transversal. de autoría “Calidad de Vida en estudiantes universitarios, haciendo una evaluación de factores asociados”

determinaron los niveles de CV en 236 universitarios de las carreras en salud, y evaluaron qué factores se asociaron. Se utilizó como instrumentos de investigación los cuestionarios que midieron la AF por medio del International Physical Activity Questionnaire y la CV con el Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire. Se obtuvo como resultados que la AF vigorosa fue de un 8,4%, y la CV osciló entre un 33% a 75%, además tuvo una relación negativa con la CV, en la cual solo la AF vigorosa fue positiva. Se concluye en la investigación que se debe implementar programas para incentivar la AF, el esparcimiento y los deportes, como una norma para lograr un saludable estilo de vida, lo que conllevará a una mejor CV en los jóvenes universitarios.

1.2.2 Antecedentes Nacionales

Espinoza et al. (2020) en su trabajo “Relación entre el disfrute y los Niveles de Actividad Física en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima-Perú”, se plantearon determinar el disfrute tiene está relacionado con el nivel de AF en jóvenes universitarios. El estudio realizado fue descriptivo transversal, de enfoque cuantitativo, donde se analizó una muestra de 298 universitarios. Se utilizaron los cuestionarios denominados International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para evaluar el nivel de AF y el Physical Activity Enjoyment Scale (PACE) para evaluar el bienestar o esparcimiento de la AF. Se halló que entre el bienestar de la AF y la propia AF semanal no están correlacionadas, obteniendo un r de 0,082 y un p de 0,158. Se concluye en la investigación que los estudiantes disfrutan más haciendo AF moderadamente o de forma vigorosa y por consiguiente estarían por sobre la realidad del país en el Perú.

Choquepuma (2017) en su tesis “Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, sede Espinar”, su propósito

fue explicar que al fomentar las AF deportivas mejora la CV saludable en este grupo de jóvenes. El estudio realizado fue descriptivo explicativo, con un tamaño muestral de 52 universitarios. Se utilizó en la investigación entrevistas y cuestionarios. obteniendo como resultados que el 33% de estudiantes participa en ciertas actividades físicas y que el 29% de estudiantes universitarios las realiza para conservar su estado de salud y condición física. Se concluye que se deben efectuar investigaciones sobre temas de la AF y formas de vida saludables, promoviendo la AF y una buena alimentación en la mejora de la CV.

Amado y Espíritu (2015) en su tesis “Nivel de Actividad Física en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades Los Olivos – 2015”, determinaron los niveles de AF en universitarios del centro de estudios mencionado. El estudio realizado fue descriptivo transversal, no experimental, sobre un total de 307 estudiantes como muestra. Se utilizó la encuesta como instrumentos de investigación para medir los niveles de AF, denominada GPAQ (global physical activity questionnaire). Se obtuvo como resultados un mayor nivel de AF en la comunidad estudiantil, en la que el 61.2 % representa un nivel alto, además que hay un 22.1% que presenta un bajo nivel y que el 16.6 % representa un nivel moderado. Se concluye que los universitarios de este centro de estudios tienen niveles altos de AF.

Cueva (2018) en su trabajo descriptivo, correlacional y transversal “Actividad física y calidad de vida en escolares del V ciclo de primaria, Institución Educativa A. Raimondi - San Juan de Miraflores – 2018”, su propósito fue determinar si la AF se relaciona con la CV en este grupo de adolescentes. En este estudio no experimental, se analizó una muestra de 120 adolescentes. Se utilizó como instrumentos de investigación dos baterías de medición con formato Likert, que tuvieron que ser validados y confiables. Se obtuvo como resultados que la

AF se relaciona directa y débilmente con la CV. Se concluye que en los adolescentes del V ciclo de nivel primario, en la institución educativa mencionada, su CV está relacionada a su AF de forma positiva.

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo General

Determinar qué relación existe entre AF y CV en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima – 2022.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar la AF de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022.
- Conocer la CV de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022.
- Determinar las relaciones entre las dimensiones de la CV y la AF de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022.

1.4 Justificación

Se justifica mediante ciertos puntos como:

- En lo teórico; se aplicó el cuestionario de AF IPAQ y la escala de calidad de vida de Olson y Barnes, ya utilizados en investigaciones nacionales e internacionales, en una población similar y muy cercana a la que se está empleando, lo que permitirá hacer comparaciones tanto teórica como estadísticamente. Además, entre las metas de este estudio estuvo aportar conocimientos para concientizar a la población tanto estudiantil como general sobre las ventajas que brinda la AF y cómo repercutiría sobre la CV que se ha venido desarrollando desde la niñez en adelante.
- En lo práctico; en base a los resultados adquiridos, se genera mucha utilidad ya que servirá para poder generar programas que sean dirigidos a todos los estudiantes y se puedan aplicar medidas preventivas para lograr una mejor calidad de vida. Además, será base para poder realizar otras investigaciones en la cual se engloben a otras variables relacionadas a la actividad física con el fin de promover e incentivar a la comunidad estudiantil sobre la AF, generando formas de vida saludables.
- En el ámbito personal; en la actualidad los estudiantes universitarios son más propensos a no tener hábitos de AF, teniendo como efecto el sedentarismo, por ello es de mucha importancia el saber de este gran problema que viven día a día los estudiantes. Según estudios que se realizaron anteriormente han probado que la AF realizada durante la etapa estudiantil mejora la salud y tendrá beneficios en el futuro. (Farinola y Bazán, 2010) La CV se asocia con la salud en forma de componente subjetivo u objetivo, mostrándose en expresiones de positivas o negativas, al margen de lo que ocurra en las relaciones del individuo con su entorno o medioambiente. (Grimaldo et al., 2012)

1.5 Hipótesis

1.5.1 *Hipótesis General.*

La actividad física y la calidad de vida están relacionadas en los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022.

1.5.1 *Hipótesis nula General.*

La actividad física y la calidad de vida no están relacionadas en los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022.

1.5.1 *Hipótesis específicas*

Las dimensiones de la calidad de vida se relacionan con la actividad física de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima - 2022.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1 *Actividad Física*

La Actividad Física (AF), la cual va dirigida a la salud se centra en la naturaleza humana, por consiguiente, se reconocerá su desarrollo biológico y su actitud cultural, por ello al inicio a la persona se le consideraba apta para desarrollarse sin que importe el ambiente o entorno en el que se encuentre así con ello cumpliendo y satisfaciendo todas sus necesidades. En base a esto se entiende que la AF, yace en la articulación muscular realizada por la persona, ya sea caminar, correr, trotar, saltar entre otros; que en el transcurso del tiempo en base a lo estudiado y corroborado se ha convertido en actividades deportivas individuales que forman parte del deporte. (Rocha et al., 2016)

En lo que concierne a la prevención de la salud hay bastante énfasis en la AF por ello corroboramos la gran importancia que tiene en base a la mejoría de los problemas tanto físicos como psicológicos, lo cual brindara a la persona un aporte que es indispensable para tener una buena salud. (Paramio et al., 2017)

La AF es realizar en general la movilidad del cuerpo ejercido por el sistema muscular exclusivamente intencionado, lo cual genera una demanda del gasto energético. Hay que poner énfasis en dos puntos para poder diferenciarlos que son: AF y ejercicios; por lo tanto, la OMS (2018) denomina como ejercicio a una forma de AF, lo cual debe ser organizado, programado y que requiere que sea repetitivo.

En cambio la actividad física según (Samaniego, 2003) refiere que no solo es una vivencia individual, sino que nos va a posibilitar la interrelación con muchos individuos y el medio que nos rodea, siendo ambos una mejora para nuestra salud.

Además, la OMS (2018) nos muestra cifras que alarman a la población que no realiza actividad física, con un estimado entre 59% y 61% en el ámbito mundial, con lo cual no mostraría una mejora en la salud.

El simple hecho de hacer AF durante los años universitarios generará un mejor desempeño, control y procesamiento del aspecto cognitivo, lo cual ayuda a largo plazo para que el conocimiento asimile gran parte de todos los mecanismos internos que se puedan producir en el estudiante, teniendo en cuenta sus vivencias y experiencia relacionadas al entorno físico y social, enfocados en el área académica. (Fiallos y Roberto, 2017)

Incentivar la AF es una meta que hay que destacar y que se relaciona directamente con la salud; ya que genera en el ámbito biológico, psicológico y social un aporte importante y que contribuye a una vida más saludable, esta recomendación es en base a evidencias que llaman a concientizar la AF; por ello es necesario adaptarlos en base a cada grupo etario. (Valdivia et al., 2019)

El escrito de Recomendación mundial que redacta la OMS para la AF y la salud, denomina al MET, como un equivalente metabólico, que es la unidad de medición utilizada para calcular la intensidad de la AF; en estado de reposo toma el nombre de metabolismo base. En síntesis, MET equivale a una unidad de consumo de energía en estado de reposo y corresponde a 1 kcal/kg/h de gasto (OMS, 2010)

Las recomendaciones según grupo de edad (OMS, 2010) son las siguientes:

- Jóvenes (5 a 17 años)

La AF en el presente grupo etario se centra en desplazamientos, deportes, juegos, y cualquier actividad recreativa motora, cuyo objetivo dentro de las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea, etc., es mejorarlas reduciendo cualquier

factor de riesgo, para ello se debe efectuar un mínimo de 1 hora diaria en AF con intensidad media o mayor.

- Adultos (18 a 64 años)

La AF en estas personas adultas se basa en actividades de recreación u ocio, actividades ocupacionales, tareas del hogar, juegos, etc. Deben realizar al menos 2 horas y media semanal de AF con intensidad media, también pueden hacer 1 hora y cuarto de AF vigorosa de forma semanal o una combinación equivalente de ambos esquemas de actividad.

- Adultos mayores (de 65 años en adelante)

La AF en los adultos mayores se centra en ejercicios recreativos o de ocio, desplazarse, realizar ocupaciones laborales si es que todavía las ejerce, tareas domésticas, juegos, deportes, etc. Lo recomendable es que estén activos en función de su estado de salud.

2.1.1.1 Unidad De Medida de la Actividad Física

- Frecuencia: Abarca en cuantos días semanales realizamos la actividad.
- Intensidad: Se refiere a los METs.
- Tiempo: Se mide en minutos y refiere al tiempo que se toma en la sesión de actividad física.
- Tipo: Refiere a que actividad se realiza lo cual involucra actividades que requieran flexibilidad y fuerza.

2.1.1.2 Nivel de actividad física

(Serón et al., 2010) refiere que la categorización de la AF en relación a las normas establecidas por el IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física) establece algunos criterios:

- **Actividad física baja o Categoría 1:**

En particular es el nivel más leve, es decir no cumplen con los indicadores 2 o 3.

- **Actividad física moderada o Categoría 2:**

Detallan 3 puntos a tomar en cuenta:

- ✓ Tienen mínimo 3 días realizando alguna actividad de intensidad alta que en promedio sean 20 minutos diarios.
- ✓ Tienen mínimo 5 días realizando actividad media, con al menos media hora.
- ✓ Tienen mínimo 5 días realizando actividades que impliquen una AF alta o media logrando conjuntamente al menos un MET de 600/min., semanal.

- **Actividad física alto o Categoría 3:**

Detallan 2 puntos a tomar en cuenta:

- ✓ Incluye una actividad que requiera de intensidad vigorosa que sean 3 días más o menos y en total generen unos un MET de 1500/min., semanal.
- ✓ Se basa en mínimo 7 días de cualquier actividad que generen un mínimo de al menos un MET de 3000/min., semanal.

2.1.1.3 Intensidad de la actividad física

La intensidad es la rapidez promedio al generar una acción, la intensidad varía de acuerdo a cada persona, y según su práctica, por lo tanto, también se relaciona con el estado físico del individuo. Por ello (OMS Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, 2018) se abarca los siguientes parámetros en base a la intensidad que realizan en la AF:

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

Genera una aceleración del ritmo o frecuencia cardiaca, lo cual requiere de un esfuerzo moderado. Dentro de la actividad física moderada se considera: caminar

a paso rápido, moverse continuamente, las actividades del hogar, además de cargas moderadas menor o igual a 20 kg.

- **Actividad física intensa (aproximadamente > 6 MET)**

Un incremento del ritmo cardiaco, un aumento de la respiración, mediante actividades vigorosas que generan mayor esfuerzo. Dentro de la actividad física intensa o vigorosa se considera: trote, ir en bicicleta con desplazamientos rápidos, natación, subir escaleras a paso rápido o trepar de un lado a otro, deportes como fútbol, voleibol, básquetbol, etc. Además de cargas moderadas mayor a 20 kg.

2.1.1.4 Ganancia de la actividad física

Paz et al. (2020) refiere que los distintos hábitos están relacionados con la tecnología que cada vez está más actualizada y que se centra en la población estudiantil y en general por lo que se mantienen por más de dos horas al día en la laptop; por lo tanto, ahora debido a la coyuntura que estamos pasando a nivel mundial requieren pasar mucho más tiempo y de manera sedentaria en este tipo de actividades, dando como resultado un incremento energético lo cual genera un desequilibrio en el organismo, dando lugar a consecuencias, en este caso a enfermedades no transmisibles; es por ello que la AF genera estas ventajas en la salud:

- **Sistema Cardio-Vascular;** Según Quiñones (2015) refiere que:
 - ✓ El corazón aumenta su tamaño muscular cardiaco en base a la actividad física, por ello hay una mejor eficacia del funcionamiento cardiaco, lo cual reduce la aparición de arritmias y que especialmente se favorece el ventrículo izquierdo.
 - ✓ En los vasos sanguíneos hay mayor flexibilidad, una estabilidad alveolo-capilar, además una solidez en la textura de las paredes arteriales, lo cual disminuye las resistencias vasculares, también calma la presión artero-venosa y reduce el peligro de la aparición de la arteriosclerosis.

- ✓ Hay un aumento del flujo sanguíneo cuando se realizan AF, generando también un incremento de la hemoglobina que la sangre transporta.
- ✓ Se reducen las contracciones cardíacas en condición basal y de reposo, además de la invariabilidad del pulso y el incremento de la resistencia aeróbica.
- **Sistema Respiratorio;** Según López (2009) refiere que:
 - ✓ En los pulmones hay un incremento de la flexibilidad de sus músculos y ligamentos, además la cavidad pulmonar se incrementa, lo cual genera mayor función respiratoria y mejora el flujo de oxígeno.
 - ✓ Hay un aumento en las vías respiratorias en cada alveolo pulmonar y capilar sanguíneo, lo cual produce una mejoría en este intercambio pulmonar-capilar.
 - ✓ Hay un aumento de la fuerza y elasticidad muscular en este caso la musculatura del diafragma, abdominales e intercostales, por ende, mejora su esquema e imagen corporal.
- **Metabolismo;** Según Albelo (2008) refiere que:
 - ✓ Hay un aumento del consumo de oxígeno, reestableciendo la estructura funcional de la sangre, que genera un intercambio gaseoso con el músculo y el huso muscular.
 - ✓ Incremento a nivel celular, provisión y utilidad de los triglicéridos, además un aumento en las hemoproteínas y de la actividad del metabolismo aeróbico, consiguiendo una reducción en la producción de ácido láctico.
 - ✓ Genera una disminución de las VLDL y existe un aumento de las HDL, generando una reducción y mantenimiento del peso corporal saludable en todo aspecto.

- **Sistema Nervioso;** Según Quiñones (2015) refiere:
 - ✓ Hay un incremento en los mecanismos receptores, de producción y dirección de información tanto motora como sensitiva, debido a la AF, por ende, las coordinaciones intramusculares e intermusculares son mejores.
 - ✓ Hay una adecuada mejoría del sistema nervioso simpático y parasimpático, lo cual indica una reducción de adrenalina, mayor sudor, por ende, tolerancia en lugares calientes, finalmente un aumento de endorfinas que generan mayor bienestar.
- **Aparato Locomotor;** Según López (2009) nos dice:
 - ✓ En la parte ósea se estimula mediante la AF la nutrición del cartílago de crecimiento, agrupa y condensa las trabéculas óseas, por ende, reduce la tendencia a sufrir de lesiones.
 - ✓ Evita la artrosis y artritis, mejorando su fluidez y movilidad.
 - ✓ Mejora el metabolismo aeróbico y anaeróbico.
- **A Nivel Psicológico y Psíquico;** Según Albelo (2008) refiere:
 - ✓ La percepción de un estado apacible y cómodo, debido a la AF mejora el autocontrol, se logra un estado de distensión, favoreciendo varios procesos que conciernen a la persona.
 - ✓ Beneficia porque previene los trastornos mentales o plantea un tratamiento adecuado de ser el caso.

2.1.1.5 Alcances de la actividad física en estudiantes universitarios

Al realizar una AF mantendrá en óptimas condiciones la salud en los estudiantes universitarios, teniendo en cuenta que hay menos riesgos de sufrir enfermedades; la AF tiene muchas ganancias en el estudiante universitario y dentro de su CV, teniendo un

programa adecuado para cada una de las personas; cubriendo así sus necesidades individuales. (Paramio et al., 2017)

De acuerdo con Paramio et al. (2017) se puede concluir que para tener un rendimiento óptimo es indispensable que la AF sea alta, lo cual beneficiará al estudiante universitario y en consecuencia tendrá una CV de mayor nivel, también en la parte académica sería muy bueno llevándolo a una excelente CV.

Según Alarcón et al. (2015) refiere que la comunidad estudiantil universitaria está en un ciclo vital que es importante para desempeñar una actividad física que les pueda brindar un desarrollo primordial en el entorno social, intelectual y físico, de este modo la AF en estos estudiantes no suelen ser los mejores por el estrés académico en el que están a diario, la nutrición, y la ausencia del descanso tanto físico como mental, influye mucho en su vida; por ende, hay que brindarles soluciones a la comunidad universitaria para que mejoren en todo lo expresado.

Los jóvenes actualmente presentan niveles bajos de AF, según investigaciones realizadas refieren que estos niveles bajos se están incrementando al pasar los años, un estudio realizado en Lima finaliza que más de la mitad del porcentaje de estudiantes universitarios tienen una AF baja, lo cual genera mayor individuos sedentarios, además otros estudios afirman que las personas adultas cuando estaban en la universidad presentaron una AF baja, por ello, si se incentiva a la comunidad universitaria desde un inicio para que realicen AF de forma constante mejorarían su salud, además de tener grandes beneficios en el futuro. (Márquez y Vallejo, 2010)

2.1.2 Calidad de Vida (CV)

Higuita y Cardona (2015) afirma que el concepto de CV se ha utilizado con mayor frecuencia en las áreas de la salud, para hacer evaluaciones, creando y haciendo programas además de proyectos, estrategias, etc., para generar un bienestar. También abarca un bienestar general de la persona en base a su estado emocional, la relación con su medio social además de la salud física y mental.

La CV según la OMS se basa en el papel en el que se desarrolla la persona en su entorno cultural y de valores en el que vive, además de la relación con todo lo que se plantee; todo esto dirigido por las actividades diarias que realiza. (Cardona y Higuita, 2014)

Según Galloway et al. (2006) menciona que el concepto de CV es amplio, que se entiende como un nivel de vida satisfactorio en general, en relación a la salud física del individuo, incluyendo su psiquis, su independencia, y sus relaciones socio culturales, tanto con su entorno personal como cultural. Por otro lado, la CV es comprendida como un indicador que discrimina la vida positivamente, haciendo referencia a la excelencia.

2.1.2.1 Dimensiones de la Calidad de Vida

Grimaldo (2010) en su investigación habla de Olson y Barnes (1982), expresa que la CV es la satisfacción por lo que vive una persona, y hace hincapié a las dimensiones vivenciales, las cuales se conforman en base a sus experiencias. (Grimaldo et al., 2012) refiere las siguientes dimensiones:

- **Bienestar Económico:** Hace referencia a la parte material que hay en la casa para que puedan vivir bien, velar por los gastos familiares para una alimentación adecuada, además de poder cubrir lo que se requieran en la familia, además de la salud.
- **Amigos, Vecindad y Entorno residencial:** Hace referencia a los amigos que frecuenta ya sea en la universidad, lugar que reside, además de asistir a fiestas, deporte, trabajo,

etc. También la comodidad que le da su lugar de residencia para realizar compras diarias, importante es el lugar donde reside para su desplazamiento sin problemas, teniendo una buena seguridad; además de presentar espacios de esparcimiento para sus actividades deportivas.

- Vida familiar y hogar: Implica una relación afectiva con los hijos, las responsabilidades en el hogar, la capacidad que tienen dentro de la casa para obtener el afecto necesario, brindar las necesidades de amor a cada uno de los integrantes del hogar, además del tiempo que transcurre con ellos, etc.
- Educación u Ocio: Se tiene en cuenta el tiempo disponible no laboral para ejecutar deportes y ejercicios de recreación, además el uso de programas lectivos que incentivan a la comunidad estudiantil.
- Canales de Comunicación: Se refiere al contenido que presentan los programas nacionales ya sea en señal abierta o en cable, además del tiempo que escuchan radio y el internet buscando páginas educativas y de ocio, etc.
- Religión: Considera la religión que lleva la familia, cuantos días asisten a misa, el nexo que tienen con Dios y el tiempo que le brindan a él, etc.
- Salud: Hace referencia a cada miembro del hogar en base a su salud física y psicológica.

2.1.2.2 Consideraciones de la calidad de vida en estudiantes universitarios

Según López y Jesús (2010) afirma que la CV es estar bien consigo mismo, para ello hay que contar con buena salud, estado económico bueno, un entorno positivo y la seguridad en uno mismo, la CV es importante para el desarrollo de las personas, en la cual crezca en cada área de la vida y así demostrar una excelente CV.

Lara et al. (2015) considera que la mayor parte de instituciones de educación superior deben tener una misión, visión, además de estrategias que permitan un progreso de la salud que generen un efecto para poder alcanzar un desarrollo humano, socio integral y perfeccionar la CV de todos.

De acuerdo con Duran et al. (2017) la CV del estudiante universitario para obtener un rendimiento estudiantil alto, hace referencia a los objetivos académicos alcanzados durante su progreso. Por ello en base a todos los antecedentes mencionados, concordamos en que la calidad de vida en un estudiante universitario es primordial para su desempeño, además de sentirse beneficiado.

2.1.3. Estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación (TFR)

(Paredes, 2020) Mg. Director de la Escuela de TFR de la UNFV destaca que un estudiante que elige esta carrera debe tener una facilidad para instaurar relaciones interpersonales que permitan participar en los diferentes ambientes, además poder interpretar, tener un juicio subjetivo y objetivo que involucra la terapia en cada segmento corporal.

Hay que mencionar que los estudios universitarios de TFR poseen una importante carga lectiva tanto en lo teórico como práctico con cursos en su gran mayoría asociados a los campos de la anatomía, además de técnicas específicas que requiere la carrera. Por ello el estudiante consolida su formación, en la que genera un conocimiento profundo sobre el movimiento corporal, teniendo en cuenta que se debe aplicar en la promoción y prevención de enfermedades y discapacidades, haciendo énfasis en ello mediante su recuperación en toda la rehabilitación que realiza. Se considera que los estudiantes están preparados para hacer diagnósticos y pronósticos fisioterapéuticos; además de poder hacer un plan de tratamiento fisioterapéutico, todo en base a calidad y eficiencia. También es primordial estar en programas de salud comunitaria dentro del campo de la atención primaria de la salud, fomentando un trabajo multidisciplinarios. (Yapo, 2014)

III. MÉTODO

3.1 Tipo y diseño de la investigación

El presente estudio de investigación es de diseño observacional correlacional, transversal prospectivo

3.1.1. *Nivel de Investigación*

Correlacional, siendo parte del sector salud mediante la educación preventiva.

3.1.2. *Tipo de Investigación*

El tipo de investigación es Básica

3.1.3. *Enfoque*

Estudio con enfoque cuantitativo, pues usa la obtención de datos para contrastar una hipótesis, lo que engloba a estudios correlacionales.

3.2 *Ámbito temporal y espacial*

3.2.1. *Ámbito Temporal*

El presente estudio de AF y CV en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima – 2022 se realizó entre enero y diciembre del 2022.

3.2.2. *Ámbito Espacial*

Se ejecutó en el distrito del Agustino - Facultad de Tecnología Médica, Escuela de Terapias de Rehabilitación - UNFV.

3.3 Variables

✓ Variable Independiente:

Actividad Física.

✓ Variable Dependiente:

Calidad de Vida.

✓ Variable Intervinientes:

Edad, Sexo y Año de Estudios.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	ESCALA NOMINAL	INDICADORES	VALORES	INSTRUMENTO
Actividad Física	Se basa en el movimiento corporal que genera un gasto de energía.	Total de MET (unidades metabólicas equivalentes) totales por semana.	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo. • Casa. • Vehículo. • Hora libre. 	Cualitativo	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física alto. • Actividad física medio. • Actividad física bajo. Categoría por respuesta: Días por semana, Hora por día, Minutos por día.	<ul style="list-style-type: none"> • 600 MET min/semana = Baja. • 3000 MET min/semana = Moderada. • 1500 MET min/semana = Alta. 	Cuestionario Internacional de Actividad Física - IPAQ

<p>Calidad de Vida</p>	<p>Según la OMS refiere como la persona se desenvuelve a nivel cultural y social mediante sus valores inculcados y que tiene un nexo en base a sus metas, intereses e inquietudes.</p>	<p>Puntaje obtenido en la Escala de calidad de vida de Olson y Barnes (1982) con 25 ítems y 7 dimensiones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bienestar Económico. • Amigos, Vecindario y Comunidad. • Vida familiar y hogar. • Educación u Ocio. • Medios de Comunicaci ón. • Religión. • Salud. 	<p>Cuantitativo</p>	<p>Intervalo</p>	<p>Ítems:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1, 2, 3, 4 y 5. • 6, 7, 8, 9 y 10. • 11, 12, 13 y 14. • 15, 16 y 17. • 18, 19, 20 y 21. • 22 y 23. • 24 y 25. 	<ul style="list-style-type: none"> • Insatisfecho = 1 • Un poco Satisfecho = 2 • Más o menos Satisfecho = 3 • Bastante Satisfecho = 4 • Completam ente Satisfecho = 5 	<p>Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes</p>
------------------------	--	---	---	---------------------	------------------	---	--	--

Año de Estudio	Período de año académico que cursan los estudiantes	Matriculados actualmente los alumnos de la UNFV, representado en valor numérico		Cuantitativo	Razón	Año académico en el que se encuentra	<ul style="list-style-type: none"> • 3er. Año • 4to. Año • 5to. Año 	Ficha de recolección de datos.
Edad	Tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta el momento de ingresar en el estudio	Se basa en los datos del documento de identidad	Años cumplidos	Cuantitativa Discreta	Razón	Edad en años cumplidos.	Número de años	Ficha de recolección de datos.
Sexo	Características fenotípicas de ser hombre o ser mujer	Se basa en los datos del documento de identidad	Genero	Cualitativa	Nominal	Masculino Femenino	1=Masculino 2=Femenino	Ficha de recolección de datos.

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población de estudio

Está constituida por 100 estudiantes matriculados del 3º- 5º de la UNFV, de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación en el año 2022.

3.4.2 Tamaño muestral

La población fue considerada como muestra. El tamaño muestral fue de 100 estudiantes.

Tipo de muestreo, no probabilístico, por conveniencia.

3.4.3 Criterios de inclusión

- ✓ 3º- 5º de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, en el año 2022.
- ✓ Ambos sexos.
- ✓ Estudiantes que estén de acuerdo con el consentimiento informado.

3.4.4 Criterios de exclusión

- ✓ Estudiantes con algún problema física o discapacidad que altere su movimiento corporal.
- ✓ Estudiantes de alta competitividad.
- ✓ Que estén utilizando algún aparato biomecánico.

3.5 Instrumentos

3.5.1. *Cuestionario Internacional de Actividad Física - IPAQ*

Se presentó en Ginebra en 1998 y se ha probado su validez en varios estudios, por lo cual fue aplicado en países de Europa, Australia, Asia, América y de África, en la cual se ha mostrado algunos resultados alentadores; donde se obtuvo para la confiabilidad el coeficiente de Spearman del 80% y para su autenticidad un 0,300. Por ende ha sido aprobado internacionalmente y aplicado en la población de rango de edad de 15 a 69 años facilitando así contabilizar su nivel de AF (Craig et al., 2003). Teniendo en cuenta la elaboración del IPAQ mediante la OMS sustentando la normalización de criterios base para verificar los niveles de AF, ofreciendo dicha semejanza relacionados en las distintos habitantes y naciones.

IPAQ plantea un cálculo en base al grado de AF que también engloban el consumo energético apropiado a la clase de actividad que se ejecuta. El IPAQ en versión corta, es el más conveniente, fácil de aplicar, de bajo costo, además que no requiere de aparatos tecnológicos que varíen la conducta de la población a estudiar; además de ofrecer ciertos criterios a tener en cuenta en la persona durante la última semana, donde se registrara los minutos realizados para luego compararlos con las recomendaciones internacionales que dio la OMS acerca de la actividad física, por ello se empleó en esta investigación el IPAQ. (Toloza y Conesa, 2007)

3.5.2. *Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes*

La CV de Olson y Barnes es una escala creada por los investigadores D. Olson y H. Barnes en 1982, que fue adaptada por Mirian Grimaldo Muchotrigo; tiene como objetivo medir las impresiones individuales de satisfacción que están en los dominios. (Muchotrigo, 2010)

Hay dos versiones, la cual una está dirigida a padres, conformada por 43 ítems y 12 factores como: convivencia conyugal, familia, amistades, vecindario y comunidad, salud, educación, ocio, trabajo, canales de comunicación y nivel socio-económico; y la otra edición está dirigida para adolescentes tiene una batería de 25 ítems con factores similares. El peruano (Grimaldo, 2010) en su investigación realizada con 589 estudiantes de edades entre 14 y 17 años, de 4to. y 5to. de secundaria de 4 instituciones educativas, tanto estatal como particular, en Lima, lo aplicó de forma colectiva o individual; ejecutados desde los 13 años de edad a más con un tiempo menor a media hora aproximadamente; teniendo como finalidad la medición de la CV.

Esta escala presenta índices de repetitividad aceptables lo cual se traduce en un indicador sensible en torno a su precisión para evaluar la CV y una validación que logra medir la CV en poblaciones similares. Esta escala de CV abarca siete dominios o factores: Bienestar socio-económico; amistades, vecinos y comunidad, entre otros factores ya mencionados en el párrafo precedente, cuyos ítems se basan en el tipo Likert los cuales hacen mención a: nada satisfecho, algo satisfecho, casi satisfecho, y totalmente satisfecho, dando como categorías a: baja, media y alta CV. (Díaz et al., 2000)

3.6 Procedimientos

- Primero se tramitó autorización en la Oficina de Grados y Títulos de la Facultad de Tecnología Médica de la UNFV para iniciar la recolección de datos en dicha sede, en la que se pueda tener la participación de los estudiantes ya sea de manera presencial o virtual.
- Se realizó en universitarios de 3°- 5°, considerando los criterios inclusivos y exclusivos.
- Para medir la AF se utilizó como instrumento el Cuestionario Internacional de Actividad Física - IPAQ.
- Para medir la CV se utilizó como instrumento la Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes.
- Los datos recolectados fueron analizados.

3.7 Análisis de datos

Los datos obtenidos para las variables de estudio fueron registrados en un cuadro de Microsoft Excel y luego transportados al programa de IBM SPSS Statistics.

El dato estadístico se realizó mediante tablas y gráfico descriptivos basados en las frecuencias porcentuales de las variables.

3.8 Consideraciones éticas

En la presente investigación se respetó el derecho a la privacidad, el aspecto ético fundamental y las consideraciones bioéticas propuestas por la OMS. Por tal motivo, cada estudiante que participó fue independiente e intencionado, además no se manipuló ninguna variable; ningún dato personal, ni lo brindado por el estudiante fue difundido sin su permiso, por lo tanto, el estudiante está exceptuado y libre de cualquier daño.

IV. RESULTADOS

Tabla 1*Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios*

Características sociodemográficas		N	%
Edad	18 - 20 años	21	21
	21 – 22 años	45	45
	23 – 24 años	21	21
	25 a más años	13	13
Sexo	Masculino	30	30
	Femenino	70	70
Año cursado	Tercero	21	21
	Cuarto	50	50
	Quinto	29	29
Total		100	100

Nota: En cuanto a las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios en la edad de 21 – 22 años representa el 45 % (n=45); el sexo femenino representa el 70% (n=70) y el cuarto año cursado representa el 50 % (n=50).

Tabla 2*Actividad física (AF) en los estudiantes*

Nivel de actividad física	N	%
Bajo	50	50
Moderado	28	28
Alto	22	22
TOTAL	100	100

Nota: Respecto a la AF, fue bajo el 50 % (n=50), moderado el 28 % (n=28) y alto el 22 % (n=22).

Tabla 3*Calidad de vida (CV) en los estudiantes*

Nivel de calidad de vida	N	%
Bajo	33	33
Medio	37	37
Alto	30	30
TOTAL	100	100

Nota: Respecto a la CV, fue medio el 37 % (n=37), bajo el 33 % (n=33) y alto el 30 % (n=30).

Tabla 4*Dimensiones de CV en los estudiantes*

<i>Dimensiones de calidad de vida</i>	Bajo (%)	Medio (%)	Alto (%)
Hogar y bienestar económico	31	39	30
Amigos, vecindad y comunidad	30	41	29
Vida familiar y familia extensa	30	52	18
Educación y ocio	36	54	10
Medios de comunicación	35	43	10
Religión	41	32	27
Salud	39	38	23

Nota: Respecto a la CV, el factor hogar y bienestar económico, el 30 % presentó un nivel alto de CV. A diferencia del factor educación y ocio, y medios de comunicación que presentaron solo un 10 % de alta CV.

Tabla 5*Correlación entre el hogar y bienestar económico respecto a la AF.*

		N. de actividad física	
<i>Rho de Spearman</i>	Hogar y bienestar económico	Coefficiente de correlación	,167
		Sig. (bilateral)	0,098
		N	100

(*) **Rho de Spearman****Planteamiento de hipótesis****H1:** El Hogar y el bienestar económico de la CV tienen correlación significativa con la AF.**H0:** El Hogar y el bienestar económico de la CV no tienen correlación con la AF.

- Nivel de significancia (alfa) = 0.05.
- Intervalo de confianza (1-ALFA) 100% = 95%.
- p valor = 0,098 > 0.05

No rechazar H0.

Nota: Entre la dimensión Hogar y bienestar económico de la CV y la AF no existe una correlación significativa (p=0.098).

Tabla 6

Correlación entre Amigos, vecindad y comunidad respecto a la AF.

		N. de actividad física	
<i>Rho de Spearman</i>	Amigos,	Coeficiente de correlación	-,138
	vecindad y	Sig. (bilateral)	0,170
	comunidad	N	100

(*) **Rho de Spearman**

Planteamiento de hipótesis

H1: La correlación entre Amigos, vecindad y comunidad de la CV y la AF es significativa.

H0: La correlación entre Amigos, vecindad y comunidad de la CV y la AF no es significativa.

- Nivel de significancia (alfa)=0.05.
- Intervalo de confianza(1-ALFA)100%=95%.
- p valor=0,170 > 0,05

No rechazar H0.

Nota: Entre la dimensión entre Amigos, vecindad y comunidad de la CV y la AF no existe una correlación significativa (p=0.170).

Tabla 7

Correlación entre Vida familiar y familia extensa respecto a la AF.

		N. de actividad física	
Rho de Spearman	Vida familiar y familia extensa	Coeficiente de correlación	,232*
		Sig. (bilateral)	0,020
		N	100

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

(*) Rho de Spearman

Planteamiento de hipótesis

H1: La correlación entre Vida familiar y familia extensa de la CV y la AF es significativa.

H0: La correlación entre Vida familiar y familia extensa de la CV y la AF no es significativa.

- Nivel de significancia (alfa) = 0.05.
- Intervalo de confianza (1-ALFA) 100% = 95%.
- p valor = 0.020 < 0,05

Se rechaza la Ho, y se acepta H1

La correlación sí es significativa al 95% de confianza.

Nota: Entre la Vida familiar y familia extensa y la AF existe una correlación significativa (p=0.020), siendo la correlación débil y directa. Por tanto, a mayor nivel de AF mayor será la CV en su dimensión vida familiar y familia extensa.

Tabla 8

Correlación entre Educación y ocio respecto a la AF.

		N. de actividad física	
Rho de Spearman	Educación y ocio	Coeficiente de correlación	-,163
		Sig. (bilateral)	0,106
		N	100

(*) Rho de Spearman

Planteamiento de hipótesis

H1: La correlación entre Educación y ocio de la CV y la AF es significativa.

H0: La correlación entre Educación y ocio de la CV y la AF no es significativa.

- Nivel de significancia (alfa) = 0.05.
- Intervalo de confianza $(1 - \text{ALFA})100\% = 95\%$.
- p valor = 0,106

No rechazar H0

Nota: Entre la dimensión de Educación y ocio de la CV y la AF no existe una correlación significativa ($p=0.106$). Por tanto, la CV en esta dimensión puede ser alta o baja sin importar si el estudiante realiza o no AF.

Tabla 9

Correlación entre Medios de comunicación y ocio respecto a la AF.

		N. de actividad física	
Rho de Spearman	Medios de comunicación	Coeficiente de correlación	,145
		Sig. (bilateral)	0,150
		N	100

(*) Rho de Spearman

Planteamiento de hipótesis

H1: La correlación entre Medios de comunicación de la CV y la AF es significativa.

H0: La correlación entre Medios de comunicación de la CV y la AF no es significativa.

- Nivel de significancia (alfa) = 0.05.
- Intervalo de confianza $(1 - \text{ALFA})100\% = 95\%$.
- p valor = 0,150

No rechazar H0

Nota: Entre la dimensión Medios de comunicación de la CV y la AF no existe una correlación significativa ($p=0.150$), por tanto, la CV en esta dimensión puede ser alta o baja sin importar si el estudiante realiza o no AF.

Tabla 10

Correlación entre la religión respecto a la AF.

		N. de actividad física	
Rho de Spearman	Religión	Coeficiente de correlación	,222*
		Sig. (bilateral)	0,026
		N	100

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

(*) Rho de Spearman

Planteamiento de hipótesis

H1: La correlación entre la dimensión religión de la CV y la AF es significativa.

H0: La correlación entre la dimensión religión de la CV y la AF no es significativa.

- Nivel de significancia (alfa)=0.05.
- Intervalo de confianza(1-ALFA)100% = 95%.
- p valor=0,026 < 0,05

Se rechaza la H0, y se acepta la H1

La correlación sí es significativa al 95% de confianza.

Nota: Entre la dimensión religión y la AF existe una correlación significativa (p=0.026), siendo la correlación débil y directa, por tanto, a mayor nivel de AF mayor será la CV en su dimensión religión.

Tabla 11*Correlación entre la salud respecto a la AF.*

		N. de actividad física	
Rho de Spearman	Salud	Coeficiente de correlación	,268**
		Sig. (bilateral)	0,007
		N	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

(*) Rho de Spearman

Planteamiento de hipótesis

H1: La correlación entre la salud de la CV y la AF es significativa.

H0: La correlación entre la salud de la CV y la AF no es significativa.

- Nivel de significancia (alfa)=0.05.
- Intervalo de confianza(1-ALFA)100% = 95%.
- p valor=0,007 < 0,01

Se rechaza la Ho y se acepta la H1

La correlación es muy significativa al 95% de confianza.

Nota: Entre la dimensión salud de la CV y el nivel de AF existe una correlación muy significativa (p=0.007), siendo la correlación directa y proporcional. Por tanto, a mayor nivel de AF mayor será la CV en su dimensión salud.

Tabla 12*Correlación entre la CV y la AF.*

		N. de actividad física	
Rho de Spearman	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	,195
		Sig. (bilateral)	0,052
		N	100

(*) **Rho de Spearman****Planteamiento de hipótesis****H1:** La correlación entre la CV y la AF es significativa.**H0:** La correlación entre la CV y la AF no es significativa.

- Nivel de significancia (alfa)=0.05.
- Intervalo de confianza(1-ALFA)100% = 95%.
- p valor=0,052

No rechazar H0

Nota: Entre la CV y la AF no existe una correlación significativa ($p=0.052$), por tanto, la CV en general puede ser alta o baja sin importar si el estudiante realiza o no AF.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre la AF y la CV de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima – 2022.

Respecto al nivel de AF, según la **tabla 2**, el nivel bajo fue del 50 % (n=50) y el nivel alto del 22 % (n=22). Estos resultados no se condicen con la mayoría de trabajos que han analizado el nivel de AF en universitarios y escolares, como los expuestos por Hidalgo et al. (2013); Valle y Andrés (2019); Cueva (2018). Por más que se haya utilizado el mismo instrumento de evaluación, siendo este validado tanto nacional como internacionalmente. Es probable que se haya mostrado discrepancias en los resultados debido a que el presente estudio se realizó después de haber culminado la pandemia por coronavirus, el cual aumentó el sedentarismo en diversas áreas como laboral, entretenimiento y desplazamiento.

En relación al nivel de CV, según la **tabla 3**, el nivel bajo fue de 33 % (n=33), y el nivel alto del 30 % (n=30). Estos resultados concuerdan con lo encontrado por Martínez et al. (2018), Valle y Andrés (2019). Otros autores como Hidalgo et al. (2013) Cueva (2018) Rodríguez et al. (2018) que mencionan un nivel de CV medio. Los instrumentos de medición utilizados fueron distintos, pero igualmente válidos para medir la CV en universitarios. Existe una serie de factores que pueden alterar la medición de la CV, ya que es una variable un tanto subjetiva y va a depender de la situación general de cada estudiante.

Sobre al análisis entre las diferentes dimensiones cuyo propósito de investigación fue mostrar correlaciones significativas entre algunas de estas dimensiones de la CV y la AF, de este modo, los estudiantes que perciben una media-baja en la mayor parte de las dimensiones de la CV presentan un bajo nivel de AF. Desde la **Tabla 5** hasta la **Tabla 11**, existen correlaciones significativas entre AF y algunas dimensiones de la CV. Datos que se condicen con varios trabajos que han examinado estas asociaciones como en los expuestos por Hidalgo et al. (2013); Valle y Andrés (2019); Cueva (2018). A pesar de ello, en este trabajo no se

consideraron a variables que puedan afectar la CV, y que podrían haber interactuado con los resultados, por ejemplo, lo expresado por Camargo et al. (2014).

Según la **Tabla 12**, en la presente investigación al analizar las relaciones entre la AF y la CV, no se encontraron una correlación significativa. En este sentido, no se ha encontrado correlación significativa entre las variables. Se obtuvo valores bajos de AF y medio-alto de CV para la totalidad de la muestra, resultados que tienen coincidencia con los estudios encontrados de Martínez et al. (2018) con una muestra de $N = 737$ estudiantes, su investigación utilizó dos escalas internacionales, se realizó un análisis descriptivo correlacional. Tras revisar los datos se comprobó que los niveles de AF y CV relacionada con la salud son media-baja y que no aparenta que hubiera asociación entre ambas. También se pudo revisar y examinar las causas de dichos resultados que pueden ser el contexto familiar y social, los programas deportivos escolares o el sistema de salud.

Rodríguez et al. (2018) en su investigación se encontraron resultados preocupantes que pueden ser consecuencia directa de la disminución del tiempo que se dedica a la AF, asociados a formas de vida sedentarias, y no obstante los valores de AF hallados en este trabajo no son tan satisfactorios, se hace necesario incentivar o promover la creación de programas direccionados al aumento de la AF en los estudiantes. Teniendo en cuenta los datos de la CV de forma global, se han hallado valores aceptables en la mayor parte de dimensiones.

El nivel de AF va a depender del objetivo que tenga el estudiante, ya sea el querer mejorar su salud o el mantener su condición física (Choquepuma, 2017).

VI. CONCLUSIONES

- 6.1 La AF en los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación es baja (50 %).
- 6.2 La CV en los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación es media (37 %).
- 6.3 Las dimensiones: “vida familiar y familia extensa”, “religión” y “salud” de la CV tienen una relación directa, proporcional y significativa con la variable AF.
- 6.4 El nivel de AF no está correlacionado significativamente con la CV en general (Rho: 0,195; p=0,052).

VII. RECOMENDACIONES

- 7.1 Se recomienda a la dirección de la Escuela de Terapias de Rehabilitación de la UNFV, implementar cursos prácticos de ejercicios y actividades físicas dentro de la malla curricular para así promover un mejor estado físico en los futuros profesionales de Terapia Física y Rehabilitación.
- 7.2 Incentivar en la UNFV a enseñar y promover labores interdisciplinarias en profesionales de la salud incluyendo a estudiantes de pregrado, de esta forma tendrán un papel activo y presencial en la divulgación de actividades físicas.
- 7.3 Fomentar a nivel regional y municipal actividades de índole motora gruesa en sus habitantes, mediante labores multidisciplinarias con el fin de que logren beneficiarse de sus efectos, así como también poniendo énfasis en la promoción y prevención.
- 7.4 En cuanto a la calidad de vida, se recomienda al estudiante de Terapia Física y Rehabilitación gestionar de mejor manera su tiempo libre, crear optimas relaciones familiares y sociales.
- 7.5 Se recomienda a los profesionales de salud realizar estudios de mayor complejidad donde incluyan las variables actividad física, calidad de vida y entre otras. Del mismo modo realizar un estudio donde la muestra sea más extensa, en la cual los participantes sean elegidos de forma aleatoria, para así poder generalizar los resultados.

VIII. REFERENCIAS

- Alarcón H, M., Delgado F, P., Caamaño N, F., Osorio P, A., Rosas M, M., y Cea L, F. (2015). Estado nutricional, niveles de actividad física y factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de la Universidad Santo Tomás. *Revista chilena de nutrición*, 42(1), 70-76. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182015000100009>
- Albelo Armenteros, B. (2008). *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria • gestiopolis*. Recuperado 20 de diciembre de 2020, de <https://www.gestiopolis.com/actividades-fisicas-recreativas-en-la-comunidad-universitaria/>
- Aragónés, E. A., Merino, B. M., Esteban, P. C., Luciano, A. G., Santacilia, I. Z., Claramonte, M. T., Cesteros, M. S., Gil, S. J., Seoane, V. L. V. de, Aragónés, M. T., y Muñiz, M. B. (2015). *Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS: (En el marco del abordaje de la conicidad en el SNS)*. Subdirección General de Documentación y Publicaciones. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=581378>
- Bravo-Cucci, S., Gonzales-Cruz, G., Medina-Espinoza, R., y López-Guevara, N. (2020). Actividad física en estudiantes universitarios beneficiarios de un programa nacional de becas de inclusión social Physical activity in university students beneficiaries of a national social inclusion scholarship program. *GICOS*, 5(3), 78-97.
- Camargo Lemos, D. M., Orozco-Vargas, L. C., y Niño Cruz, G. I. (2014). Calidad De Vida En Estudiantes Universitarios. Evaluación De Factores Asociados. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 23(2), 117-123.

- Cardona-Arias, J. A., y Higuaita-Gutiérrez, L. F. (2014). Aplicaciones de un instrumento diseñado por la OMS para la evaluación de la calidad de vida. *Revista Cubana de Salud Pública*, 40(2), 175-189.
- Choquepuma, C. (2017). Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar. 99.
- Concha-Cisternas, Y., Castillo-Retamal, M., y Guzmán-Muñoz, E. (2020). Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Universidad y Salud*, 22(1), 33-40. <https://doi.org/10.22267/rus.202201.172>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., y Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Cueva, D. F. I. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018. Mgtr. Janet Cenayra Josco Mendoza*. 114.[Trabajo Fin de Grado, Universidad César Vallejo] <https://hdl.handle.net/20.500.12692/18481>
- Díaz L., Palacios J., Morinaga, T. y Mayorga E. (2000). Calidad de vida y perfiles emocionales en estudiantes universitarios de Lima. (paper)
- Duran, S., Garcia Guilianny, J., y Prieto Pulido, R. (2017). *Influencia de la Calidad de Vida en el rendimiento del estudiante universitario* (pp. 89-110).

- Espinoza-Cortez, J., Martínez-Salazar, C., Lorca-Tapia, J., Cárcamo-Oyarzun, J. (2019). Relación entre el Disfrute y los niveles de Actividad Física en estudiantes Universitarios de la ciudad de Lima-Perú. *Rev. horiz. cienc. act. fis.* 2019; (10) 2: 1-10.
- Farinola, M., y Bazán, N. (2010). Niveles de Actividad Física en estudiantes de la carrera de profesorado universitario en educación física y de otras carreras de grado en la Universidad de Flores. *Calidad de Vida y Salud*, 3(1), Article 1. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/27>
- Ferreira de Moraes, A. C., Guerra, P. H., y Rossi Menezes, P. (2013). La prevalencia mundial de falta de actividad física en adolescentes: Una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 28(3), 575-584. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.3.6398>
- Fiallos, M., y Roberto, J. (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, 2015. *Repositorio de Tesis - UNMSM*. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/6490>
- Galloway, S., Bell, D., Hamilton, C., y Scullion, A. (2006). *Well-Being and Quality of Life: Measuring the Benefits of Culture and Sport - A Literature Review and Thinkpiece*. undefined. </paper/Well-Being-and-Quality-of-Life%3A-Measuring-the-of-A-Galloway-Bell/af420991e29197183899332796527ee51c36da7f>
- García Puello, F., Herazo Beltrán, Y., y TUESCA MOLINA, R. (2015). Factores sociodemográficos y motivacionales asociados a la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista médica de Chile*, 143(11), 1411-1418. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872015001100006>
- Grimaldo, M. (2010). *Adaptación de la escala de calidad de vida de olson & barnes para profesionales de la salud*.

- Grimaldo Muchotrigo, M. P. (2012). Calidad de Vida en estudiantes de secundaria de la ciudad de Lima. *Avances en Psicología*, 20(1), 89-102. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2012.v20n1.1946>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., y Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hidalgo-Rasmussen, C. A., Ramírez-López, G., y Hidalgo-San Martín, A. (2013). Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(7), 1943-1952. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000700009>
- Higuaita-Gutiérrez, L. F., y Cardona-Arias, J. A. (2015). Concepto de Calidad de Vida en la adolescencia: Una Revisión Crítica De La Literatura (Concept of quality of life in adolescence: a critical review of literature). *CES Psicología*, 8(1), 155-168. <https://doi.org/10.21615/3031>
- Lara Flores, N., Saldaña Balmori, Y., Universidad Nacional Autónoma de México, Fernández Vera, N., Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco, Delgadillo Gutiérrez, H. J., y Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco. (2015). Salud, Calidad de Vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una Universidad Pública. *Hacia la promoción de la salud*, 20(2), 102-117. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.2.8>
- López, C., y Jesús, M. (2010). Calidad de vida del adolescente. *Rev. cuba. pediatr*, 112-116.
- Márquez, S., y Vallejo, N. G. (2010). *Actividad física y salud*. Díaz de Santos. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=422734>

- Martínez, B. J. S. A., Martí, V. C., Mármol, A. G., Valenzuela, A. V., y Asencio, M. A. (2018). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes. *Acciónmotriz*, 21 (Julio / Diciembre), 7-14.
- Muchotrigo, M. P. G. (2010). *Adaptación de la escala de calidad de vida de olson & barnes para profesionales de la salud*. 22.
- OMS (2018). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado 20 de diciembre de 2020, de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
- Paramio Leiva, A., Gil-Olarte Márquez, P., Rodríguez, C., Navas, J., y Guil, R. (2017). Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2, 437. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.956>
- Paredes Campos, F. (2020). *Terapias de Rehabilitacion*. Recuperado 20 de diciembre de 2020, de <http://www.unfv.edu.pe/facultades/ftm/escuelas-profesionales/terapias-de-rehabilitacion>
- Paz-Morales, C. de la, Solís-Aguilar, D. C., Hernández-López, M. A., García-Osorio, V., González-Valadez, A. L., Lara-Campos, A. G., Ríos-Gallardo, P. A., Santiago-Lagunes, L. M., Reyes-Gómez, U., Perea-Martínez, A., López-Navarrete, G. E., y Perea-Caballero, A. L. (2020). Importancia de la Actividad Física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125.
- Pérez Ugidos, G., Lanío, F. A., Zelarayán, J., y Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>

- Quiñones, S. M. R. (2015). *Determinantes de la Salud en adultos jóvenes de la escuela profesional de psicología IV ciclo. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, 2015*. 144.[Trabajo de Fin de Grado, Universidad Católica Los Ángeles Chimbote - Facultad de Ciencias de la Salud - Escuela Profesional de Enfermería]. <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7889>
- Rocha, C. L., Méndez, A. G., Carrillo, J. P., y Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 17(1), 67-76.
- Rodríguez-Rodríguez, F., Cristi-Montero, C., Villa-González, E., Solís-Urra, P., y Chillón, P. (2018). Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Revista médica de Chile*, 146(4), 442-450. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872018000400442>
- Samaniego, P. (2003). *La promoción de la actividad física relacionada con la salud*. 6. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 3 (10) pp. 69-74 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromocion.htm>
- Serón, P., Muñoz, S., y Lanás, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población Chilena. *Revista médica de Chile*, 138(10). <https://doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004>
- Tolosa, S. C. M., y Conesa, A. A. G. (2007). El cuestionario internacional de actividad física: Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista iberoamericana de fisioterapia y kinesiología*, 10(1), 48-52.
- Tovar, G., Rodríguez, Á., García, G., y Tovar, J. R. (2016). Actividad física y consejería en estudiantes universitarios de primero y quinto año de medicina de Bogotá, Colombia. *Universidad y Salud*, 18(1), 16. <https://doi.org/10.22267/rus.161801.15>

- Urzúa M, A., y Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>
- Valdivia, E., Lisset, K., Coronel, G., y David, O. (2019). “*Actividad Física en estudiantes de Tecnología Médica y de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Norbert Wiener en el año 2019*” 66. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Privada Norbert Wiener]. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3395>
- Valle, T., y Andres, C. (2019). *Calidad de Vida y Niveles de Actividad Física en estudiantes de la Facultad De Ciencias De La Educación*. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5546>
- Wanden-Berghe, C., Martín-Rodero, H., Rodríguez-Martín, A., Novalbos-Ruiz, J. P., Martínez de Victoria, E., Sanz-Valero, J., García González, Á., Vila, A., Alonso, M. V., Tur Marí, J. A., Marquez, S., García Luna, P. P., y Irlas, J. A. (2015). Calidad de vida y sus factores determinantes en universitarios españoles de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 952-958. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.8509>

XI. ANEXOS

Anexo A: Consentimiento Informado

“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, LIMA – 2022”

Autor:

Monsefú Gutiérrez Roy Estiff

Declaración Voluntaria:

Yo he sido informado(a) del objetivo del estudio, los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información brindada. Entiendo que la participación en el estudio no tiene ningún costo. He sido informado(a) de la forma de cómo se realizará el estudio. Estoy enterado(a) que puedo participar o no continuar en el estudio en el momento que no considere necesario, o por alguna razón específica. Por lo anterior acepto voluntariamente participar en la investigación de: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, LIMA – 2022”

Nombre del participante: _____

Firma _____ Fecha: ____/____/2022

Fecha de Nacimiento ____/____/____

Año académico de estudio: _____

Anexo B: Solicitud Para La Investigación

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

Solicito: Permiso para realizar mi plan de tesis en los
estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación - UNFV

Oficina de Grados y Títulos de la Facultad de Tecnología Médica de la UNFV

Yo, Roy Estiff Monsefú Gutiérrez alumno de la carrera de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal (UNFV), Facultad de Tecnología Médica; identificado con DNI. 46514755 y código de estudiante: 2016019997; me presento ante usted para expresarle lo siguiente:

Que, cursando el último año de dicha facultad, dentro del cual estoy llevando mi Plan de Tesis, con el título “Actividad Física y Calidad de Vida en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima – 2022”, solicito ante su distinguido despacho se me brinde el permiso correspondiente para llevar a cabo el desarrollo de mi proyecto de investigación, para el cual es necesario la aplicación de dos cuestionarios, uno para medir la actividad física mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física - IPAQ y el otro para la calidad de vida mediante la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes.

Las evaluaciones se realizarán en el periodo Mayo – Julio del 2022, logrando así obtener la información pertinente de manera general.

Sin otro particular quedo de Ud. Muy agradecido.

Atentamente.

Roy Estiff Monsefú Gutiérrez

DNI: 4651475

Facultad de Tecnología Médica - Terapia Física
y Rehabilitación - Universidad Nacional
Federico Villarreal.

Anexo C: Cuestionario Internacional De Actividad Física IPAQ:

**FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ULTIMOS 7 DIAS PARA
SER UTILIZADO CON ADULTOS (15- 69 años)**

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

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

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

_____ días por semana.

Ninguna actividad física intensa (Vaya a la pregunta 3)

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

_____ horas por día

No sabe/No está seguro

_____ minutos por día

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace

respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada (Vaya a la pregunta 5)

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

_____ horas por día

No sabe/No está seguro

_____ minutos por día

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ días por semana

Ninguna caminata (Vaya a la pregunta 7)

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

_____ horas por día

No sabe/No está seguro

_____ minutos por día

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

_____ horas por día

No sabe/No está seguro

_____ minutos por día

Anexo D: Escala De Calidad De Vida De Olson Y Barnes

Edad: Año académico: Sexo: Fecha:

A continuación, se presentan oraciones referidas a diferentes aspectos de tu vida. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente. Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrectas.

Que tan satisfecho estás con:	ESCALA DE RESPUESTAS				
	1 Insatisfecho	2 Un poco satisfecho	3 Más o menos satisfecho	4 Bastante satisfecho	5 Completamente Satisfecho
HOGAR Y BIENESTAR ECONÓMICO					
1. Tus actuales condiciones de vivienda.					
2. Tus responsabilidades en la casa.					
3. La capacidad de tu familia para satisfacerá tus necesidades básicas.					
4. La capacidad de tu familia para darte lujos.					
5. La cantidad de dinero que tienes que gastar.					
AMIGOS, VECINDARIO Y COMUNIDAD					
6. Tus amigos.					
7. Las facilidades para hacer compras en tu comunidad.					
8. La seguridad en tu comunidad.					
9. El barrio donde vives.					
10. Las facilidades para recreación (parque, campos de juego, etc.).					
VIDA FAMILIAR Y FAMILIA EXTENSA					
11. Tu familia.					
12. Tus hermanos.					
13. El número de hijos en tu familia.					
14. Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos...)					
EDUCACION Y OCIO					

15. Tú situación actual escolar.					
16. El tiempo libre que tienes.					
17. La forma como usas tu tiempo libre.					
MEDIOS DE COMUNICACIÓN					
18. La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo televisión.					
19. Calidad de los programas de televisión.					
20. Calidad del cine.					
21. La calidad de periódicos y revistas.					
RELIGIÓN					
22. La vida religiosa de tu familia.					
23. La vida religiosa de tu comunidad.					
SALUD					
24. Tu propia salud.					
25. La salud de otros miembros de la familia.					

Título: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, LIMA – 2022”

PREGUNTA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADOR	METODOLOGÍA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>General: ¿Cómo se relaciona la actividad física (AF) y la calidad de vida (CV) entre los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima - 2022?</p>	<p>General: Determinar qué relación existe entre AF y CV en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima – 2022.</p>	<p>General: La actividad física y la calidad de vida están relacionadas en los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022.</p>	<p>Variable Independiente: Actividad Física.</p>	<p>•Actividad física intensa. •Actividad física moderada. •Actividad física leve. • Inactivo. Categoría por respuesta: Días por semana, Hora por día, Minutos por día.</p>	<p>Nivel de Investigación Correlacional, siendo parte del sector salud mediante la educación preventiva. Tipo de Investigación El tipo de investigación es Básica. Enfoque Estudio de enfoque cuantitativo ya que usa la recolección de datos para probar una hipótesis, lo cual</p>	<p>Para medir la Actividad Física se utilizará como instrumento el Cuestionario Internacional de Actividad Física - IPAQ</p>

<p>Específicas:</p> <p>¿Qué nivel de AF presentan los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022?</p> <p>¿Cómo es la CV de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022?</p> <p>¿Cómo se relacionan las dimensiones de CV y la AF en los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación</p>	<p>Específicas:</p> <p>Identificar la AF de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022.</p> <p>Conocer la CV de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022.</p> <p>Determinar las relaciones entre las dimensiones de la</p>	<p>Hipótesis nula</p> <p>General.</p> <p>La actividad física y la calidad de vida no están relacionadas en los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>Las dimensiones de la calidad de vida se relacionan con la actividad física de los estudiantes de Terapia</p>	<p>Variable Dependiente:</p> <p>Calidad de Vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bienestar Económico. (1, 2, 3, 4 y 5) • Amigos, Vecindario y Comunidad. (6, 7, 8, 9 y 10) • Vida familiar y hogar. (11, 12, 13 y 14) • Educación u Ocio. (15, 16 y 17) • Medios de Comunicación. (18, 19, 20 y 21) • Religión. (22 y 23) • Salud. (24 y 25) 	<p>engloba a un estudio correlacional, debido a que busca identificar la relación o asociación entre dos variables dentro del contexto.</p> <p>Tipo y Diseño de la Investigación</p> <p>Tipo: No experimental.</p> <p>El presente estudio de investigación es de diseño observacional correlacional, transversal prospectivo.</p> <p>Población</p> <p>Está constituido por 100 estudiantes matriculados del 3º- 5º año de la especialidad</p>	<p>Para medir la Calidad de Vida se utilizará como instrumento la Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes</p>
--	---	---	--	---	---	---

de la UNFV, Lima - 2022?	CV y la AF de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la UNFV, Lima - 2022.	Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima - 2022.	Variable Intervinientes: Año de estudio Edad Sexo	3ro. a 5to. año 16 a 30 años Masculino Femenino	de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, en el año 2022. Muestra La población fue considerada como muestra. El tamaño muestral fue de 100 estudiantes. Tipo de muestreo, no probabilístico, por conveniencia.	Ficha de recolección de datos.
--------------------------	---	--	---	--	---	--------------------------------

--	--	--	--	--	--	--