Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Medicina
Escuela Profesional de Tecnología Médica

Actitudes hacia la actividad física y el deporte y el nivel de actividad física en los estudiantes de terapia física de una universidad – Lima 2023

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología Médica en el Área de Terapia Física y Rehabilitación

AUTOR

Madeleyne Lizet ACUACHE HERNÁNDEZ

ASESOR

Dr. Jesús Alberto SOTO MANRIQUE

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Acuache M. Actitudes hacia la actividad física y el deporte y el nivel de actividad física en los estudiantes de terapia física de una universidad – Lima 2023 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Tecnología Médica; 2025.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Madeleyne Lizet Acuache Hernández
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40370322
URL de ORCID	
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Jesus Alberto Soto Manrique
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10671141
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0180-7490
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	José Del Carmen Abad Castillo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	25643977
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Liria Soca Saavedra
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10696056
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Olga Jenny Cornejo Jurado
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08079120
Datos de investigación	
Línea de investigación	No aplica

Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Lima Latitud: -12.057233 Longitud: -77.023233
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2023 - 2025
URL de disciplinas OCDE	Ciencias del cuidado de la salud y Servicios https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.01 Ciencias del deporte y la aptitud Física https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.11

Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú, Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Tecnología Médica

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS EN MODALIDAD VIRTUAL PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) EN TECNOLOGÍA MÉDICA EN EL ÁREA DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

Conforme a lo estipulado en el Art. 113 inciso C del Estatuto de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (R.R. No. 03013-R-16) y Art. 45.2 de la Ley Universitaria 30220. El Jurado de Sustentación de Tesis nombrado por la Dirección de la Escuela Profesional de Tecnología Médica, conformado por los siguientes docentes:

Presidente: Dr. José Del Carmen Abad Castillo
Miembros: Mg. Liria Soca Saavedra
Lic. Olga Jenny Cornejo Jurado
Asesor(a): Dr. Jesús Alberto Soto Manrique

UNMSM Firmado digitalmente por FERNANDEZ GIUSTI VDA DE PELLA Alicia Jesus FAU 20148092282 soft Motivo: Soy el autor del documento Fecha: 12.06.2025 09:40:49 -05:00

Se reunieron en la ciudad de Lima, el día 9 de junio del 2025, siendo las 15:00 horas, procediendo a evaluar la Sustentación de Tesis, titulado **"Actitudes hacia la actividad física y el deporte y el nivel de actividad física en los estudiantes de terapia física de una universidad – Lima 2023"** optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología Médica en el Área de Terapia Física y Rehabilitación de la Señorita:

Madeleyne Lizet Acuache Hernández

Habiendo obtenido el calificativo de:

…..17…..	…DIECISIETE…
(En números)	(En letras)

Que corresponde a la mención de: MUY BUENO
Quedando conforme con lo antes expuesto, se disponen a firmar la presente Acta.

…….	…….
Presidente	Miembro
Dr. José Del Carmen Abad Castillo	Mg. Liria Soca Saavedra
D.N.I: 25643977	D.N.I: 10696056

UNMSM Firmado digitalmente por MAGALLANES SEBASTIAN Martin Gaspar FAU 20148092282 soft Motivo: Soy el autor del documento Fecha: 10.06.2025 11:49:48 -05:00

……..	…….
Miembro	Asesor(a) de Tesis
Lic. Olga Jenny Cornejo Jurado	Dr. Jesús Alberto Soto Manrique
D.N.I: 08079120	D.N.I: 10671141

Datos de plataforma virtual institucional del acto de sustentación:
https://us02web.zoom.us/j/82479370443?pwd=YcHv1Wa115HiUFyGPxhGvWf3DyhEeN.1
ID:
Grabación archivada en:

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE
SAN MARCOS
Universidad del Perú, Decana de América

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, **JESUS ALBERTO SOTO MANRIQUE** en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen de la UPG o de la EP **N°0002650—2024-D-FM/UNMSM** de la **tesis**/ monografía/ informe de investigación/trabajo académico, cuyo título es

Actitudes hacia la actividad física y el deporte y el nivel de actividad física en los estudiantes de terapia física de una universidad Lima 2023,

presentado por **el bachiller**/ magíster/ egresado/ licenciado/ estudiante **Madeleyne Lizet Acuache Hernández**

para optar el grado* de/

título*/ especialidad **en Licenciada en Tecnología médica en el área de Terapia Física y Rehabilitación,**

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el **13%** de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado*/ **título***/ especialidad* correspondiente.

Lima, 19 de junio de 2025



Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor:

Jesus Alberto Soto Manrique

DNI: **10671141**

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

Actitudes hacia la actividad física y el deporte y el nivel de actividad física en los estudiantes de terapia física de una universidad – Lima 2023

AUTOR:
Bachiller Madeleyne Lizet, Acuache Hernández

ASESOR:
Dr. Jesús Alberto, Soto Manrique
Profesor auxiliar a TP. 20 Hrs.

Dedicatoria

Está dedicado a mi hija Samara, mis padres, mi esposo y las personas que me apoyaron en todo momento.

AGRADECIMIENTO

Agradecida con Dios y con todas las personas que puso en mi camino para enseñarme con amor y dedicación.

INDICE

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	11
1.1. DESCRIPCIÓN DE LOS ANTECEDENTES	12
1.2. IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN	17
1.3. OBJETIVOS	18
1.4. BASES TEÓRICAS	19
CAPÍTULO II: MÉTODOS	26
2.1. DISEÑO METODOLÓGICO	27
CAPÍTULO III: RESULTADOS	33
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	45
4.1. DISCUSIÓN	46
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	50
5.1. CONCLUSIONES	51
5.2. RECOMENDACIONES	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
ANEXOS	57

LISTA DE TABLAS

Análisis descriptivo

Tabla 1	Descripción de la escala de actitudes hacia la Actividad Física y Deporte
Tabla 2	Niveles de actividad física total y sus dimensiones
Tabla 3	Normalidad de variables y dimensiones de naturaleza cuantitativa
Tabla 4	Correlación entre la actividad física y Actitudes hacia la Actividad física y Deporte (Prueba correlacional de Spearman)
Tabla 5	Actividad física y Actitudes hacia la Actividad física y Deporte
Tabla 6	Correlación entre la actividad física en el trabajo y Actitudes hacia la Actividad física y Deporte (Prueba correlacional de Spearman)
Tabla 7	Actividad física en el trabajo y Actitudes hacia la Actividad física y Deporte
Tabla 8	Correlación entre la actividad física en el tiempo libre y Actitudes hacia la Actividad física y Deporte (Prueba correlacional de Spearman)
Tabla 9	Actividad física en el tiempo libre y Actitudes hacia la Actividad física y Deporte
Tabla 10	Correlación entre la actividad física al desplazarse y Actitudes hacia la Actividad física y Deporte (Prueba correlacional de Spearman)
Tabla 11	Actividad física al desplazarse y Actitudes hacia la Actividad Física y Deporte

LISTA DE GRÁFICOS

Análisis descriptivo

Grafica 1 Grafica de cajas de la dimensión actividad física en el trabajo

Grafica 2 Grafica de cajas de la dimensión actividad física en el tiempo libre

Grafica 3 Grafica de cajas de la dimensión actividad física al desplazarse

Grafica 4 Gráfica de cajas de la Actividad Física total

Resumen

La presente investigación se enfoca en el análisis de la vinculación entre las actitudes hacia la actividad física y el deporte, y el nivel de actividad física manifestado por estudiantes de la carrera de terapia física de una universidad – Lima 2023. Esta indagación se justifica en la identificación de limitaciones metodológicas que potencialmente inciden en la calidad de vida de la población universitaria. El objetivo primordial del estudio consistió en establecer la correlación existente entre las predisposiciones hacia la actividad física y el deporte, y el grado de participación en dichas prácticas por parte de los alumnos de terapia física de la referida universidad en el periodo señalado. En el desarrollo de la investigación, se recurrió a métodos de naturaleza teórico, empírica y matemático-estadística. Se adoptó un diseño de investigación no experimental, caracterizado por la ausencia de manipulación intencional de variables, procediéndose únicamente a su observación en su entorno natural. La muestra estuvo conformada por 108 estudiantes cursantes entre el 2° a 5° año de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Los hallazgos revelaron la existencia de una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y las actitudes hacia la actividad física y el deporte en la población estudiantil analizada. No obstante, se determinó que esta relación si bien significativa, presenta una magnitud débil y una direccionalidad directamente proporcional. Esto implica que una mejora en las actitudes hacia la actividad física y el deporte tiende a asociarse con un incremento en el nivel de actividad física de los estudiantes, aunque la magnitud de este efecto resulta limitada. La selección de la muestra se realizó mediante un método probabilístico para la población finita, específicamente un muestreo aleatorio simple de conveniencia. Se concluye que los resultados obtenidos en este trabajo de investigación son favorables y poseen potencial de generalización a otros contextos con características similares.

Abstract

This research focuses on the analysis of the relationship between attitudestowards physical activity and sport, and the level of physical activity exhibited by students in the physical therapy program at a university in Lima during the years 2023. This inquiry is justified by identification of methodological limitation the potentially impact the quality of life of the university student population, The primary objective of the study was to establish the existing correlation between predispositions towards physical activity and sport, and the degree of participation in these practices by physical therapy students at the aforementioned university during the speciefed period. In the development of the reserch, methods of a theoretical, empirical, and mathematical stadistical nature were employed. A non – experimental reserch desing was adopted, characterized bybthe absence of intentional manipulation of the variables, whit observation occurring solely within their natural environment, The sample consisted of 108 students enrolled betwen the second and fifth years of the Physical Therapy and Rehabilitation at the Universidad Nacional Mayor de San Marcos. The findings revealed the existence of a statistically significant realtionship, between physical activity and attitudes towards physical activity and sportin the analysed student population . Nevertheless, it was determined tha this relationship, while sinificant, presents a weak magnitude and the directly proportional directionality. This implies that an improvement in attitudes towards phisical activity and sport tends to be associated with an increase in the level of physical activity of the students, although the magnitude of this effect is limited. The sample selection was carried out using a probabilistic method for a finited population, specifically a simple random convenience samplig. It is concluded tha the results obtained in this research work are favorable and possess the potential for generalization to other contexts whit similar characteristics.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DE LOS ANTECEDENTES

Desde épocas remotas, la humanidad ha buscado comprender y cuidar la salud humana, consciente de la brevedad de la vida. En el marco de la filosofía griega antigua, Platón (427-.347 a.n.e.) hizo contribuciones significativas al estudio de la salud y la enfermedad, proponiendo una visión que vincula el bienestar con el equilibrio del cuerpo y el alma. Aunque el aquellas épocas. Las creencias religiosas influían en las explicaciones sobre la salud, Platón se distinguió por su enfoque filosófico, que buscaba explicaciones más racionales y menos dependientes de factores sobrenaturales [(1)]

La actividad física y salud (AFS) y su relación con la actitud y nivel de actividad física (ANAF) cada día se ha convertido en una necesidad de la sociedad contemporánea. Pues debido al uso inadecuado e indiscriminado de las nuevas tecnologías han dado al contraste de la aparición de una vida sedentaria. Esta es generadora de disimiles enfermedades no transmisibles. Como es el caso de la Diabetes mellitus, la Hipertensión arterial, la obesidad y algunas otras que se ha demostrado por la comunidad científica internacional ocasionadas por un inadecuado estilo de vida. Es por ello que en esta investigación se parte del reconocimiento de las tres grandes perspectivas de la AFS. La primera la terapéutica, la segunda la preventiva y la tercera de orientación hacia el bienestar. La autora de la presente obra centra su trabajo en las dos segundas. Pues considera que es importante la medicina preventiva antes de la terapéutica [(1)]

En el ámbito nacional, se han desarrollado diversas investigaciones vinculadas a las variables abordadas en el presente estudio. Dichos trabajos constituyen una base de referencia que permite comprender el comportamiento de estas variables en poblaciones con características similares a las consideradas en esta investigación.

Dentro de ellas sobresalen investigadores como Zapata [(4)] quien, presentó el trabajo de investigación. Donde presento el análisis del nivel de actividad física (AF) en estudiantes de salud de una Universidad pública en Perú, durante el año 2020. Esta investigación se realizó con una muestra de129 estudiantes, con el objetivo de determinar su nivel de actividad física. El estudio adoptó un enfoque descriptivo, centrado en la recolección de datos que describen la realidad del nivel de actividad física (NAF) entre los estudiantes a lo largo de los cinco años académicos. El diseño

metodológico empleado fue transversal, utilizando un cuestionario aplicado en un único momento a cada estudiante sin realizar mediciones adicionales. Los resultados mostraron que el nivel de actividad física (NAF) que predominó fue bajo. Adicionalmente, el análisis estadístico no evidenció significancia entre el NAF y la edad (p=0.135), ni entre el NAF y el género (p=0.877), como tampoco se identificó una relación relevante entre el NAF y el año académico cursado (p=0,35). Sin embargo, se constató una correlación estadísticamente significativa entre el NAF y la conducta sedentaria (p=0.000), Los datos revelaron una relación inversa moderada, evidenciada por un coeficiente de correlación negativo (-0.527). Los resultados finales revelaron que el 54% de la población estudiantil analizada presenta un bajo NAF. [(4)].

Huayna [(5)], realizó un estudio investigativo titulado ANAF en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación, en una Universidad pública 2019. El universo del estudio comprendió la totalidad de los estudiantes matriculados entre el primer y quinto año de la carrera de TF, en el año 2019. El objetivo primordial fue establecer la relación existente entre el nivel de actividad física (NAF) y la actitud hacia la actividad física y deporte (AAFD) en dicha población estudiantil. El diseño metodológico empleado se caracterizó por ser correlacional, con un enfoque cuantitativo, un corte transversal y una naturaleza prospectiva. Se fundamentó en un carácter descriptivo dado que las variables no fueron objetos de manipulación, por parte del investigador. Así mismo se definió como correlacional al buscar determinar la asociación entre las variables mencionadas; cuantitativo, en virtud de la naturaleza numérica de los datos recolectados; transversal, debido a la obtención de información en un único momento temporal; y prospectivo, en cuanto la recolección de datos se realizo con prosperidad a la planificación de estudio. Para la obtención de los resultados se procedió a la aplicación de instrumentos de medición validados, a saber, el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) y la Escala de actitud hacia la actividad física y deporte (EAFD)". Los datos revelaron con el total de AF, la clasificación predominante fue moderada, representando el mayor porcentaje de la muestra (40,8%), mientras que en un (62%) de los participantes exhibió una actitud positiva hacia la actividad física (APAF). El análisis estadístico reveló asociaciones significativas entre las variables género (p<0,040; p<0,036) y el IMC (p=0,000; p=0,000). En cuanto al género, los individuos de sexo masculino presentaron un NAF elevado, en contraste con el nivel

bajo mostrado por las mujeres. No se encontraron relaciones significativas con la edad ni con el año académico. El 38,6% de los participantes presentaron un IMC clasificado dentro del rango normal y mostraron un NAF moderado. Así mismo el 57.4% tenía un IMC normal y una actitud positiva hacia la AF. El análisis estadístico reveló una asociación significativa entre las variables AAF y el NAF, con un valor de (p=0,000). En resumen, los estudiantes con un mayor NAF tienden a mostrar una APAF. Así mismo, se estableció una relación significativa entre el sexo masculino y un NAF elevado en comparación con el sexo femenino. Se concluyó que no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el NAF y AAF (p>0,729; p<0,879). Sin embargo, se observó que los estudiantes con mayor NAF, generalmente tenía un IMC dentro del rango normal, mientras que aquellos con menor nivel presentaban sobrepeso. Se estableció una relación significativa entre el IMC y APAF (p=0,000), indicando que los estudiantes con sobrepeso mostraban una actitud negativa hacia la actividad física, mientras que aquellos con IMC normal tendían a tener una actitud positiva. [5].

Por su parte, Rodríguez [6] en la investigación AF en estudiantes de TF de una universidad pública, cuyo objetivo fue determinar el NAF de los estudiantes de esta carrera durante el año 2019. El estudio incluyó a 126 estudiantes. El diseño metodológico utilizado fue observacional, descriptivo, prospectivo y de corte transversal. Los resultados indicaron que el 60.9% de los participantes presentaba un bajo NAF. El tercer año académico mostró la mayor prevalencia de bajo NAF, con un 73%. Además, se observó que las mujeres exhibieron un mayor porcentaje de bajo NAF (67%), en comparación con los hombres (50%). En cuanto a la edad los alumnos de entre 16 y 20 presentaron el mayor porcentaje de bajo NAF 63%. Respecto a la conducta sedentaria, se encontró que el 66.4% de los estudiantes pasaban entre 5-10 horas sentados al día, lo que indica un nivel moderado a alto de sedentarismo. En conclusión, se determinó que la mayoría de los estudiantes presenta un bajo NAF, con variaciones según el año académico, la edad y el sexo. Asimismo, se constató un nivel de sedentarismo de moderado a alto en la mayoría de la población estudiantil [6].

Espinoza [7] realizó un estudio de AF en estudiantes de una universidad privada en el año 2019. Cuyo objetivo fue determinar el NAF en los estudiantes de estas carreras. El estudio de tipo descriptivo y enfoque cuantitativo, adoptó un diseño prospectivo y

transversal, utilizando el Cuestionario de la Actividad Física (IPAQ) para evaluar el NAF en una muestra de 163 estudiantes. Los resultados mostraron que el 55.82% de los participantes presentó un NAF bajo, siendo este el porcentaje más alto registrado. El grupo etario predominante fue el de 20 a 29 años, donde el 60.43% de los estudiantes se ubicó en el nivel bajo de NAF. Además, solo 4.76% de los alumnos que combinaban estudios con trabajo mostraron un nivel vigoroso de actividad física. La investigación concluyó que la mayoría de los estudiantes evaluados se clasificaron dentro del rango bajo de actividad física, lo que refleja una tendencia preocupante en hábitos de vida saludables en esta población. [7]

A nivel internacional existen estudios con la temática tratada como la investigación realizada por Galindo F. (2019) [8], quien analizó los hábitos de actividad física en la Ciudad de Nieva Colombia, en 2.624 adolescentes de 11 a 18 años utilizando un diseño metodológico transversal "ex post facto", cuyos resultados arrojaron que los estudiantes adolescentes de la ciudad de Neiva dedicaban 37 min/día de AF moderada a rigurosa en una semana habitual y solo el 20% cumplía con las recomendaciones de la OMS (mínimo de 60 minutos de actividad física diaria). En conclusión, los resultados revelan por primera vez la alta inactividad física entre los escolares adolescentes de la ciudad de Neiva. Es fundamental continuar investigando sobre este tema para comprender su evolución a lo largo del tiempo. Los hallazgos de esta tesis pueden servir como un llamado a la acción para que las autoridades públicas y las asociaciones profesionales en Neiva tomen conciencia de la necesidad de implementar estrategias y políticas que fomenten hábitos de vida saludable entre la población infantil y adolescente. [8].

La disminución de la AF a nivel mundial ha generado una creciente preocupación en los últimos años. Aquel fenómeno está relacionado, en parte, con la reducción de oportunidades para realizar ejercicio físico a medida que las personas envejecen. Investigaciones recientes realizadas en la Unión Europea han identificado que los grupos más sedentarios corresponden a las edades comprendidas entre los 18 y 24 años y de 55 a 65 años [1]

En el ámbito mundial, la AF es menor en mujeres (32%) que en hombres (23%). Esta diferencia tiende a exacerbarse con el avance de la edad en la mayoría de las naciones. Adicionalmente las poblaciones que enfrentan condiciones de vulnerabilidad, tales

como individuos con ingresos limitados, personas con discapacidad, aquellos que padecen enfermedades crónicas o quienes pertenecen a comunidades marginadas e indígenas, experimentan mayores obstáculos para mantener un estilo de vida activo. En América Latina y el Caribe, se ha registrado un incremento sustancial de la inactividad física, pasando del 33% en el 2011 al 39% en el 2016. Este incremento refleja una tendencia preocupante que afecta directamente a la salud pública. En respuesta, la OPS ha impulsado un plan de acción global que busca reducir la inactividad física en un 10% para el año 2025 y en un 15% para 2030, promoviendo estrategias que fomentan estilos de vida más activos. [2]

En el Perú, se ha observado que la actividad física es predominantemente baja, afectando a una proporción considerable de la población adulta, específicamente dos de cada tres individuos. Esta condición se presenta con mayor frecuencia en mujeres, en residentes de áreas urbanas y en hogares que no presentan necesidades básicas insatisfechas (NBI). Adicionalmente, se evidencia una correlación negativa entre la actividad física y tanto la edad como el índice de masa corporal (IMC), siendo especialmente baja en mujeres que viven en áreas urbanas y en adultos obesos. A diferencia de los adolescentes, los niveles de actividad física son más bajos en jóvenes, adultos y adultos mayores. Esta tendencia parece contradictoria, ya que se esperaría que el aumento de enfermedades no transmisibles sensibilizara a la población adulta sobre la relevancia de realizar AF, sin embargo, muchos que trabajan argumentan que no tienen tiempo para ejercitarse, lo que evidencia una carencia de compromiso con un estilo de vida activo [3]

En la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) durante el año 2020, se observó que el 69.23% del alumnado presentaba un nivel bajo de AF. Esta falta de movimiento durante las horas de vigilia se caracteriza por actividades que apenas superan el gasto energético basal, lo que indica un riesgo elevado de enfermedades crónicas en estudiantes de medicina. Además, se encontró que más del 60% de los estudiantes fueron clasificados como sedentarios, con un alarmante 87.9% mostrando una insuficiencia en actividad física, independientemente del sexo. Asimismo, se identificó, que el 32.8% de los estudiantes padecía sobrepeso u obesidad, siendo esta, condición más prevalente en varones que en mujeres. [4]

Esta investigación busca determinar cuál es la correlación que existe entre las actitudes hacia la actividad física y el deporte y el nivel de actividad física en los estudiantes de terapia física ya que como futuros profesionales de la salud prescriptores de ejercicios terapéuticos deben ser el ejemplo para el paciente y dicho estudio sirva como base para futuras investigaciones.

1.2. IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se desarrolló en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en la EAPTM con estudiantes matriculados en el área de TF de la UNMSM de 2°- 5°. Se escogió este entorno geográfico a pesar de ser los estudiantes que mayores potencialidades presentan para desarrollar este tipo de actividad. Los resultados del diagnóstico inicial evidenciaron un grupo de limitaciones que justifican la necesidad de la investigación.

La importancia del presente trabajo de investigación es dar a conocer que la actitud hacia la actividad física y deporte puede generar grandes cambios en la salud y formación integral de los estudiantes universitarios de la facultad e Tecnología Médica- Terapia Física y rehabilitación de la UNMSM. Estudios previos han demostrado los beneficios asociados a una APAF, y la OMS recomienda una práctica mínima de 30 minutos diarios de actividad física moderada a intensa, o 150 minutos semanales como mínimo. Por lo que los estudiantes universitarios requieren de mucha atención a este cambio de actitud para su formación integral y también de las instituciones a crear la infraestructura adecuada para promoverlos incentivando a la práctica de estos mismos [(2)]

Los estudiantes universitarios de EAPTM del área de TF de la UNMSM de 2°- 5° (150 alumnos) cuentan con una sólida formación tanto científica como humanística, sustentada en un profundo conocimiento del movimiento corporal y la aplicación de agentes físicos, tanto naturales y artificiales. Por lo tanto, esta base teórica debe asegurar no solo la competencia necesaria para la actividad física, sino también una actitud favorable hacia ella. Es importante considerar que, en términos generales, la actividad física no solo acelera el control y procesamiento cognitivo, sino que también influye significativamente en el aprendizaje a largo plazo, dependiendo en gran medida de las experiencias previas del estudiante con su entorno físico social [(4)]. Es por ello

que se identifica como problema ¿Cuál es la relación entre las actitudes hacia la actividad física y el deporte y el nivel de actividad física en los estudiantes de terapia física de una universidad - lima 2023?

Así mismo la justificación teórica del presente trabajo de investigación se basa en el aporte de conocimientos sobre las actitudes hacia la actividad física y el deporte y el nivel de actividad física en los estudiantes de terapia física de una universidad - lima 2023. Además, el estudio ofrece descripciones y recomendaciones sobre estrategias educativas que promuevan e incentiven a los estudiantes a participar en actividades físicas, generando un impacto favorable en su desarrollo integral, en concordancia con sus necesidades dentro del marco académico. Desde una perspectiva económica, esta investigación, sentará un precedente para establecer pautas sobre cómo integrar la AF como parte de una rutina diaria, buscando la reducción de factores asociados a enfermedades no trasmisibles y la consecuente reducción de costos médicos y farmacéuticos. Desde la perspectiva social este estudio adquiere relevancia al proponer la implementación de actividades al aire libre que fomenten habilidades sociales entre los estudiantes mediante la práctica grupal de AF, promoviendo actitudes positivas hacia estas prácticas y reduciendo síntomas asociados con enfermedades no transmisibles. [2]

1.3. OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre las actitudes hacia la actividad física y el deporte y el nivel de actividad física en los estudiantes de terapia física de una universidad - Lima 2023

1.3.2 OBJETIVO ESPECIFICO

- Determinar la relación entre las actitudes hacia la actividad física y el deporte en la dimensión trabajo y el nivel de actividad física en los estudiantes de Terapia Física de una universidad Lima – 2023.
- Determinar la relación entre las actitudes hacia la actividad física y el deporte en la dimensión tiempo libre y el nivel de actividad física en los estudiantes de Terapia Física de una universidad Lima – 2023.

- Determinar la relación entre las actitudes hacia la actividad física y el deporte en la dimensión desplazamiento y el nivel de actividad física en los estudiantes de Terapia Física de una universidad Lima – 2023.

1.4. BASES TEÓRICAS

1.4.1 BASE TEÓRICA

Actividad, este término ha sido objeto de intenso debate en la comunidad científica internacional, entre los autores destacados Pupo, en el año 1990 [8], quien define la actividad como el fundamento y punto de partida para la transformación humana, que se produce en interacción con el entorno social. Esta interacción permite la formación del legado histórico-social y el desarrollo de nuevos sistemas de conocimientos, lo que a su vez genera una nueva concepción, percepción y conducta del ser humano. Pupo también aclara que la actividad tiene un doble papel: por un lado, actúa como un concentrador de la interacción entre la naturaleza viva y la vida social; por otro lado, representa la esencia de todas las transformaciones materiales. Este marco teórico es fundamental en la investigación, ya que constituye el principal postulado en el estudio. La actividad física se basa en estos principios metodológicos que se deben tener presente en este estudio [8]

Teorías: Entre las principales teorías que sustentan el estudio de investigación encontramos:

Adaptación Biológica en la actividad física, que se centra en cómo el cuerpo humano responde y se adapta a los estímulos derivados del ejercicio y se basa en principios fundamentales de la fisiología y la biología, explicando los cambios estructurales, funcionales y metabólicos que ocurren en el organismo cuando se somete a un esfuerzo físico constante. Criterios expresados por Meza y Zaldívar en el año 2021 [9]

Homeostasis y perturbación, donde el cuerpo humano busca mantener un equilibrio interno (homeostasis). Es decir, cuando realizamos actividad física, este equilibrio se altera, ya que el organismo necesita responder a la demanda de energía, oxígeno y fuerza muscular. Así también tenemos el Individualidad biológica, donde cada persona

responde de manera diferente a los estímulos, dependiendo de factores como edad, genética, género, estado físico inicial y nivel de entrenamiento [9]

Algunas teorías relacionadas, desde el ámbito pedagógico, las teorías relacionadas con la educación, adopta un enfoque humanista, que posiciona al estudiante como del proceso educativo. Este enfoque reconoce a los estudiantes como agentes activos capaces de transformar tanto su realidad personal como el contexto en el que se desenvuelve. En este marco se consideran, aspectos fundamentales como las necesidades, motivaciones e intereses individuales de los estudiantes, con el propósito de equilibrar la socialización grupal y la atención individualizada en el entorno universitario. Además, se destaca la relevancia de los principios pedagógicos como guía para estructurar las influencias educativas que contribuyen al desarrollo integral de la personalidad de los estudiantes involucrados en el estudio.

Desde lo sociológico, la concepción se apoya en la educación como fenómeno social y pedagógico, basada en la preparación del hombre para la vida. Se desarrollan las relaciones sociales en el grupo que persigue la búsqueda de un conocimiento objetivo. Se asume el papel que juega la universidad en la sistemática influencia social, que tiene como centro al ser humano. Esta práctica favorece la socialización entre los miembros del grupo [8]

Para la primera variable:

La AAF y deporte: Para un mejor entendimiento de dicha variable a desarrollar empezaremos a mencionar las siguientes definiciones:

La actitud, puede entenderse como una disposición interna que se refleja en la postura corporal y que expresa un estado emocional, permitiendo evaluar de manera favorable o desfavorable situaciones relacionadas con objetos, personas o comportamientos. Esta de manifiesta a través de nuestras creencias, acciones y emociones. Desde una perspectiva más moderna, la actitud se define como una estructura estable de creencias y cogniciones asociadas a un componente afectivo, ya sea positivo o negativo, hacia un objeto específico, lo que predispone a actuar de manera consistente con dichas creencias y emociones. [10]

AAF, se entiende como la predisposición a evaluar la actividad física como un medio efectivo para alcanzar resultados valorados socialmente [11]

La actitud hacia el deporte: Se entiende como la inclinación a valorar la práctica de actividad física como un medio eficaz para lograr resultados socialmente valorados, tales como el desarrollo de la condición física, la mejora de la apariencia personal, el fenómeno de la autosuperación y la obtención de logros. (11)

Adicionalmente, se puede considerar la actitud hacia la actividad física y deporte como el valor asignado a estas prácticas, las cuales son fundamentales para mejorar la condición física y fomentar un nivel de autosuperación en el ámbito deportivo. (10)

Categorías de la AAFD: Actitud negativa, que es el sentimiento de rechazo y desaprobación hacia un proceso, hacia una persona o hacia uno mismo comparándose con la actitud positiva; Actitud neutra, que consiste en la discrepancia que es pequeña, no distorsiona los resultados y la actitud positiva, que es un sentimiento de autoaprobación, de aceptación y aprobación del terapeuta u otra persona objeto o suceso (10)

Características de las actitudes; Las actitudes influenciadas por experiencias subjetivas internalizadas y aprendidas en situaciones específicas, objetos o individuos, presentan varias características destacadas: Entre ellas se incluyen juicios evaluativos que pueden ser positivos o negativos y variar en intensidad. Estas actitudes pueden expresarse tanto a través del lenguaje verbal como no verbal, con el propósito de ser percibidas y comprendidas por otros. Además, están interconectadas entre sí, son objeto de estudio y se forman principalmente a través del proceso de socialización. (11)

La naturaleza interactuante del ser humano, hace que la actividad física sea un componente integral del desarrollo humano a lo largo de toda la vida, Sin embargo, en la sociedad actual, la actividad física, se enfrenta a la tecnología moderna, que reduce significativamente el movimiento corporal por debajo del nivel vital necesario (10)

Los componentes relacionados con las actitudes, según el Modelo Multidimensional de Breckler las actitudes se componen de tres elementos clave: El componente afectivo, engloba los sentimientos asociados al objeto, situación o persona. El siguiente componente cognitivo que implica la comprensión y noción de los mismos; y el componente conductual que consiste en la predisposición a actuar, resultante de la interacción de los dos anteriores (11)

Funciones de las actitudes Katz identifica cuatro funciones de las actitudes humanas, en las cuales se encuentra la función adaptativa, que permite apegarse a situaciones,

objetos o personas agradables y la evitación de aquellas desagradables; la función defensiva del yo, que protege las creencias sobre situaciones, objetos o personas valoradas; la función expresiva de valores que permite elegir actitudes adecuadas para expresar valores personales y fortalecer el concepto de sí mismo; y la función cognitiva, que sirve para crear patrones de referencia para comprender y simplificar el mundo.[11].

Para la segunda variable:

Nivel de actividad física: Para un mejor entendimiento de dicha variable a desarrollar empezaremos a mencionar las siguientes definiciones:

AF: Se define como todo movimiento del cuerpo generado por la contracción de los músculos esqueléticos, que conlleva un gasto energético. [10] No obstante, esta definición se considera incompleta al omitir el aspecto social y mental. Otras definiciones amplían este concepto, considerando que la AF es el resultado de una vivencia personal, que permite relacionarse con el entorno y sus habitantes (11). Además, pueden presentar un carácter intencional incluyendo desde prácticas deportivas, recreativas, intervenciones terapéuticas, o simplemente un hábito. [12]

NAF: La OMS, refiere como el mantenimiento de la actividad corporal en actividades habituales como trabajo, actividades de la vida diaria y el tiempo libre. A nivel internacional se ha desarrollado un método para determinar el NAF en la población, que se ha probado en 24 países y se utiliza en varias regiones. Esta información es crucial para reconocer los NAF en todos los niveles socioeconómicos, siendo una herramienta simple tanto para la administración como para la obtención de resultados. [3]

Dimensiones de actividad física

En el trabajo, es la forma de uso del tiempo de manera activa o inactiva durante las horas de trabajo. Por ejemplo. Atendiendo en un restaurante, atendiendo a un paciente, etc. [6]

En el tiempo libre, Es el tiempo que no está dedicado al trabajo, trasporte o realizando actividades de la casa. Aquí se puede incrementar el NAF, pero con periodos cortos, por ejemplo, la práctica deportiva, yoga. [6]

Al desplazarse, incluye la forma en que se pasa el tiempo de manera activa o inactiva durante las horas de traslado por ejemplo el trasporte que emplea para trasladarse, o camina para desplazarse, emplea bicicleta, entre otras. [6]

La actividad física presenta los siguientes beneficios: promover un estilo de vida activo y sano, permite adquirir hábitos saludables que previene enfermedades diversas, reduce los factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipercolesterolemia y otras patologías, mejora la función muscular, pulmonar, cardiaca y cerebral, mejora la salud mental y psicológica, reduciendo estrés y la ansiedad. [13]

Obstáculos para la práctica de la actividad física: Entre los obstáculos para adoptar y mantener la práctica regular de actividad física se encuentran: El conocimiento, que es la falta de información sobre los beneficios. Actitudes, percepciones negativas hacia la actividad física. La conducta, la dificultad para cambiar hábitos. Las habilidades sociales, que viene a ser la falta de apoyo social para mantener la actividad física. [15]

1.4.2 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Deporte: Se entiende como toda AF producida por la contracción de los músculos esqueléticos con el consiguiente gasto de energía [16]

Movimiento Humano: Implica el cambio, variación y el desplazamiento del todo cuerpo o de sus partes. La energía necesaria para realizar, estos movimientos se generan a partir de la fuerza muscular producida durante la contracción muscular. [17]. Fuente fundamental de interacción sociocultural y de autoconocimiento, facilitada a

través de la expresión corporal. Esta expresión incluye la postura, la segmentación corporal, los gestos faciales y dinámicas distintivas que caracterizan a cada persona, confiriéndoles una seguridad única irrepetible. [18]

Salud: Estado de bienestar integral y trasciende la mera ausencia de enfermedades o afecciones. [19]. Conjunto de condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado [20]

Sedentarismo: Constituye un factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas y diversas afecciones cardiovasculares [21]

1.4.3. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Hipótesis general

H1; Existe relación significativa entre las actitudes hacia la actividad física y el deporte y el nivel de actividad física en los estudiantes de terapia física de una universidad - Lima 2023.

H0; No existe relación significativa entre las actitudes hacia la actividad física y el deporte y el nivel de actividad física en los estudiantes de terapia física de una universidad - Lima 2023.

Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre las actitudes hacia la actividad física y el deporte en la dimensión trabajo y el nivel de actividad física en los estudiantes de Terapia Física de una universidad Lima – 2023.
- Existe relación significativa entre las actitudes hacia la actividad física y el deporte en la dimensión tiempo libre y el nivel de actividad física en los estudiantes de Terapia Física de una universidad Lima – 2023.
- Existe relación significativa entre las actitudes hacia la actividad física y el deporte en la dimensión desplazamiento y el nivel de actividad física en los estudiantes de Terapia Física de una universidad Lima – 2023.

CAPÍTULO II

MÉTODOS

2.1. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1.1.- TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio es de tipo cuantitativo, caracterizado por la recopilación de datos cuantificables para la contrastación de la hipótesis, además es descriptiva en el cual los investigadores deben definir adecuadamente sus áreas de investigación que les permita realizar investigaciones sin el riesgo de entrar en territorio subjetivo; y correlacional, ya que permite analizar la relación existente entre las variables estudiadas. [22]

2.1.2.- DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de esta investigación es no experimental, ya que se limita a observar el comportamiento de las variables sin manipularlas intencionalmente, y se lleva a cabo en su entorno natural, descriptiva porque los investigadores deben definir adecuadamente sus áreas de investigación que les permita realizar investigaciones sin el riesgo de entrar en territorio subjetivo; y finalmente, también es correlacional, ya que permite analizar la relación existente entre las variables estudiadas. [21]

2.1.3.- POBLACIÓN

El presente estudio estará conformado por estudiantes matriculados en la EAPTM del área de TF de la UNMSM, pertenecientes a los años académicos 2° a 5° con un número total de 150 alumnos.

2.1.4.- MUESTRA Y MUESTREO

La muestra de estudio estará constituida por 108 estudiantes matriculados en los años académicos del 2° a 5° año de TF de la UNMSM.

El muestreo será probabilístico para población finita aleatoria simple de conveniencia.

$$n = \frac{NZ^2pq}{e^2(N-1)+Z^2pq}$$

Donde:

n = tamaño de muestra buscado

N = tamaño de la población que es de 150

p = proporción aproximada de ocurrencia del fenómeno en estudio (cuando se desconoce la prevalencia se asume que es de (0,5)

q = proporción de la población de referencia que no presenta el fenómeno en estudio (1-p); La suma de p y q siempre debe dar 1.

Z = Nivel de confianza de 95% (valor estandarizado de 1,96)

e = error de estimación 5% (Valor estandarizado de 0,05)

n= 150*(1.96)2*0.5*0.5/(0.05)2*(150-1)+(1.96)2*0.5*0.5

n=144/0.3725+0.9604

n=108

2.1.4.1.- CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Se incluirán en el estudio aquellos alumnos matriculados que deben estar cursando desde el 2°- 5° año académico de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Los Estudiantes deben aceptar y firmar el consentimiento informado para participar en el estudio.

2.1.4.2.- CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Se excluirán del estudio aquellos alumnos que no hayan completado los cuestionarios.
- Los alumnos con diagnóstico de enfermedad cardiopulmonar, disfunción músculo-esquelética o discapacidad física irreversible que restrinja el movimiento
- Estudiantes con problemas traumatológicos

2.1.5.- VARIABLES

VARIABLES. OPERACIONALIZACIÓN

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores
Actitud hacia la actividad física y el deporte	Se refiere a la disposición, percepción y predisposición que una persona tiene hacia la práctica regular de ejercicio físico o la participación en deportes. Es un concepto subjetivo que abarca pensamientos, sentimientos y comportamientos relacionados con estas actividades, influenciados por experiencias personales, valores, creencias y contextos socioculturales.	actitudes hacia la actividad física y el deporte	Negativa Positiva Neutra
Nivel de actividad física	Cantidad e intensidad de movimiento corporal realizado por una persona en	Grado en que una persona realiza actividades físicas que requieren gasto energético.	TRABAJO Intensidad moderada Intensidad alta TIEMPO LIBRE

	un período determinado, se como parte de su rutina diaria, trabajo, ocio, deporte o ejercicio planificado.		Intensidad alta Intensidad moderada DESPLAZARSE

2.1.6.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Métodos teóricos

Se emplearon métodos teóricos analítico-sintético e inducción-deducción durante el proceso de consulta bibliográfica para realizar una valoración crítica de la literatura y documentación especializada. Estos métodos permitieron aplicar otros conocimientos científicos y sistematizar teóricamente los resultados obtenidos, lo que derivó en teorías que fundamentan esta investigación. [22]

Técnicas empíricas

Se emplearon técnicas empíricas específicas para la recolección de datos. La evaluación de las AAFD se llevó a cabo mediante la E.A.F.D., mientras que la AF se midió con el GPAQ. El procesamiento de datos se realizó con un software estadístico. Para llevar a cabo la recolección de los datos, se solicitó el permiso correspondiente a la EAPTM de la UNMSM. Posteriormente se realizó la encuesta a los estudiantes según los criterios de inclusión y exclusión establecidos. [22]

2.1.7.- PROCEDIMIENTOS Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

La aplicación de las encuestas para los alumnos fue realizada de manera coordinada, buscando la presencialidad en su mayoría (90%) y en algunos casos fueron desarrolladas de manera virtual (10%). Siendo ejecutada en la propia Universidad Nacional Mayor de San Marcos, facultad de medicina San Fernando escuela de Tecnología médica. El análisis cuantitativo se realizó con el programa de Excel para recolectar y procesar los datos de las variables: AAFD y el NAF. Cada variable fue

analizada según su naturaleza cualitativa o cuantitativa. Se emplearon frecuencias absolutas (n) y los porcentajes (%), media y desviación estándar para la descripción de los datos.

Para el análisis estadístico inferencial principal de la investigación se realizó mediante la prueba correlacional de Spearman, analizados mediante el programa estadístico SPSS versión 28.0. Finalmente se consideró como valor significativo un $p<0,05$ para aceptar la hipótesis de la investigación.

La información estadística del informe final de la tesis, se expondrán a través de tablas y gráficos.

2.1.8.- CONSIDERACIONES ÉTICAS

Se solicitó la conformidad del comité de ética de la facultad de Medicina de la UNMSM. Además, se recabó la autorización de los participantes, quienes firmaron un documento al respecto. Se respetaron los principios éticos universales establecidos en la declaración de Helsinki. A los padres o tutores se les explicó detalladamente cómo se utilizarían los datos recopilados. El autor se comprometió a utilizar los datos exclusivamente para esta investigación, garantizando su anonimato y confiabilidad, de modo que los participantes no sufran ningún perjuicio. Finalmente, se protegieron los datos personales de los participantes de acuerdo con la ley N° 29733 (Ley de Protección de Datos Personales)

CAPÍTULO III

RESULTADOS

Resultados del análisis descriptivo

Tabla 1: Descripción de la EAFD.

VARIABLES	Frecuencia	Porcentaje
E.A.F.D.		
Negativa	19	14.29%
Neutra	90	67.67%
Positiva	24	18.05%
Total	**133**	**100 %**
Media ± D.E.	50.57 ± 16.31	
Min.	0	
Max.	84.7	

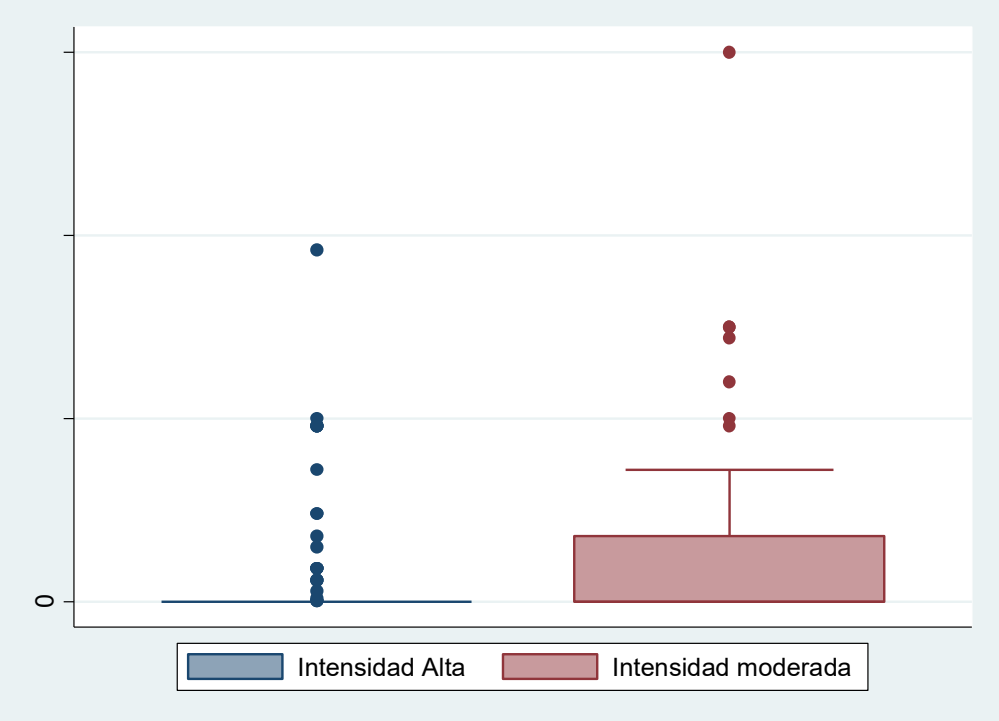
En la tabla 1, se presenta la distribución de la E.A.F.D. entre los estudiantes. El 18.05% de los participantes mostró una actitud positiva, mientras que el 14.29% tuvo una actitud negativa. El puntaje promedio fue de 50.57 puntos a una escala de 0 a 100 puntos, Una mayor puntuación indica una actitud más positiva hacia la actividad física y el deporte.

Tabla 2: NAF y sus dimensiones (n=133)

	ACTIVIDAD FISICA
	Media ± D.E.
TRABAJO	**292.08 ± 539.73**
Intensidad alta	77.23 ± 260.46
Intensidad moderada	214.84 ± 397.01
TIEMPO LIBRE	**273.41 ± 378.02**
Intensidad alta	122.73 ± 221.46
Intensidad moderada	150.67 ± 221.63
DESPLAZARSE	**293.19 ± 297.41**
AF TOTAL	**858.69 ± 847.68**

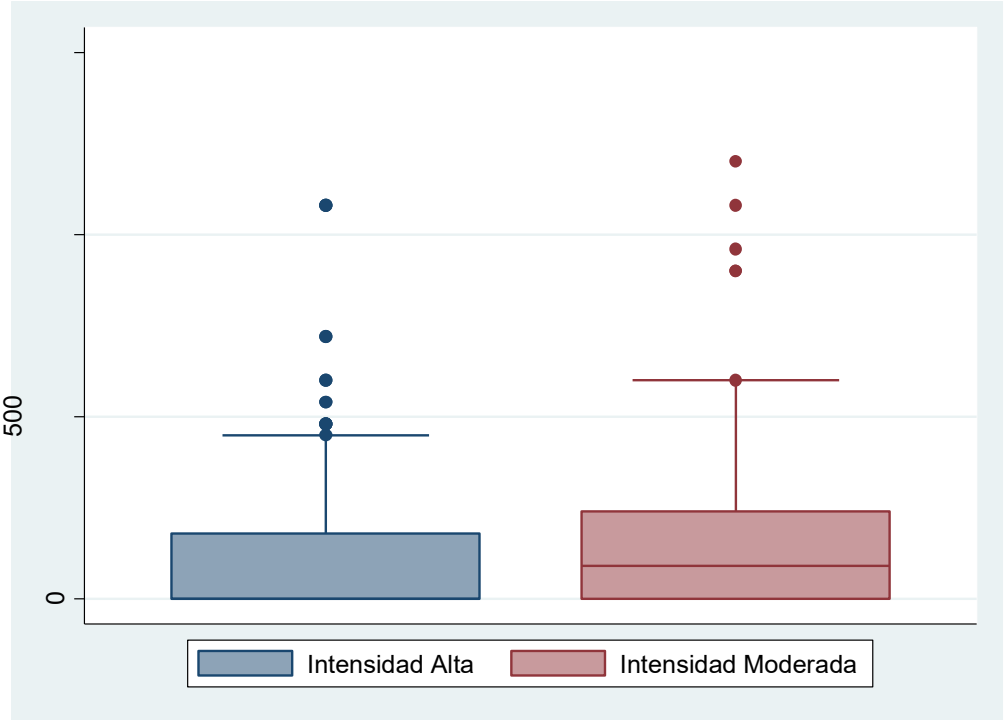
En la tabla 2, se observan los niveles de actividad física total donde el promedio fue de 858.69 minutos/semana, además indica el promedio del nivel de actividad física por dimensión.

Grafica 1. Grafica de cajas de la dimensión actividad física en el trabajo.



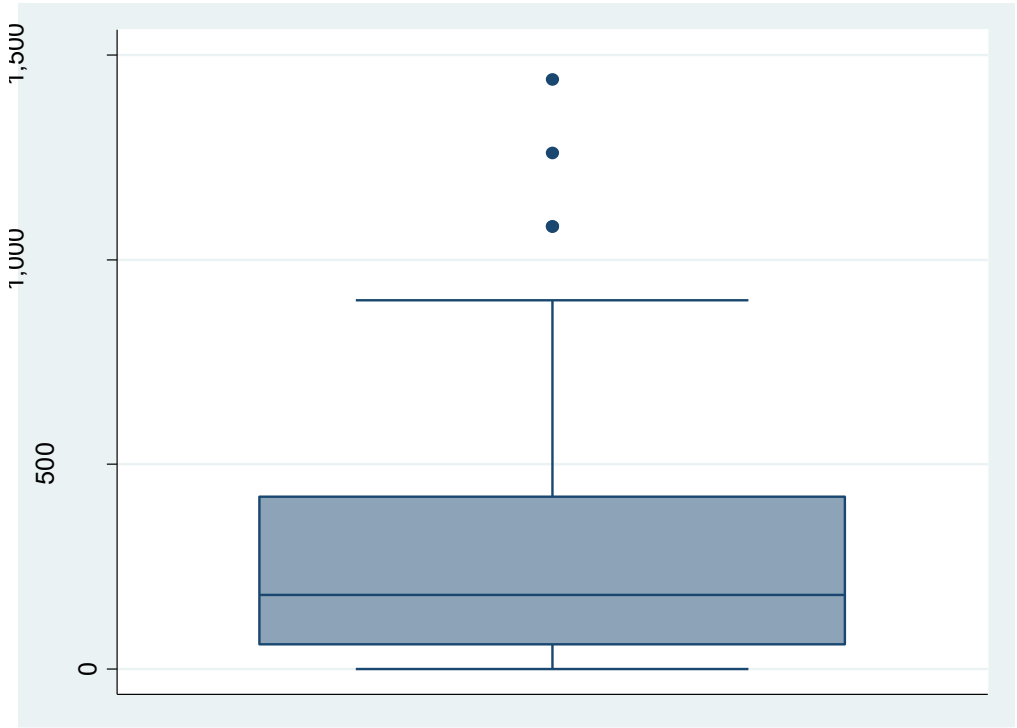
La grafica 1 se observa la gráfica de cajas por dimensiones y en la dimensión trabajo la actividad física mostro una intensidad alta en comparación a las otras dimensiones.

Grafica 2. Grafica de cajas de la dimensión actividad física en el tiempo libre



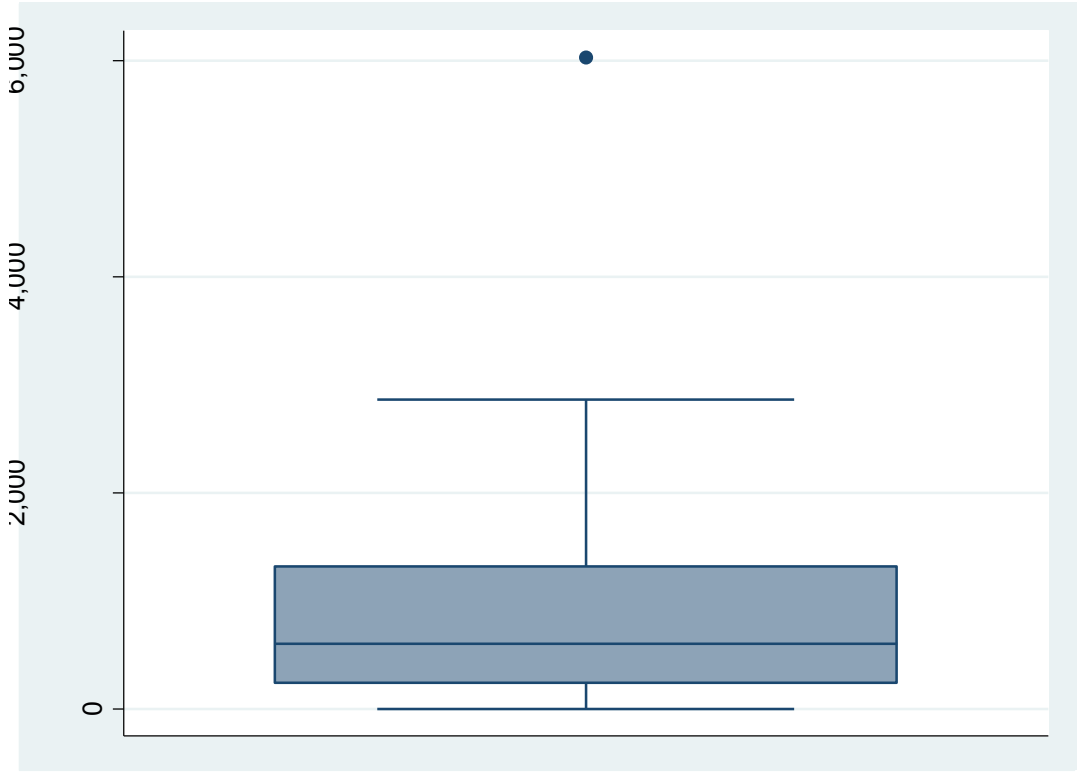
La grafica 2 se observa la gráfica de cajas por dimensiones y en la dimensión tiempo libre la actividad física mostro una intensidad alta y moderada siendo la que tenga mayor promedio en relación a las otras dimensiones.

Grafica 3. Grafica de cajas de la dimensión actividad física al desplazarse



La grafica 3 se observa la gráfica de cajas en la dimensión desplazamiento un bajo promedio en el nivel de actividad física

Grafica 4. Gráfica de cajas de la Actividad Física total



La grafica 4 muestra el promedio total de las puntuaciones de actividad física de minutos/semana donde se observa que el rango oscila entre los 0 a 3000 mitos/semana existiendo un solo individuo que tiene una puntuación mayor a este rango.

Resultados del análisis inferencial

Tabla 3: Normalidad de variables y dimensiones de naturaleza cuantitativa

.

	0bs.	Z	Prob>z	Distribución normal
AAFD	130	0.995	0.159	Si
AF en el trabajo	130	7.703	0.000	No
AF en el tiempo libre	130	5.508	0.000	No
AF al desplazarse	130	7.116	0.000	No
AF total	130	6.728	0.000	No

*Prueba de Shapiro Wilk

En la tabla 3, se observó la distribución de la normalidad de las variables y dimensiones de naturaleza cuantitativa, donde los valores de P>z mayores a 0.05 tienen una distribución normal, es así el caso de la variable Actitudes hacia la Actividad física y Deporte. Al presentarse una distribución normal en solo una variable, se empleará una prueba no paramétrica Correlacional de Spearman.

Prueba de Hipótesis General

Tabla 4: Correlación entre la AF y AAFD

	AF	
	Rho	P-valor
AAFD	0.28	*0.001

*Prueba correlacional de Spearman

En la tabla 4 se observó la Correlación significativa entre la AF y AAFD, donde el valor de p=0.001 y un índice correlacional débil obtenido con la prueba correlacional de Spearman aceptó la hipótesis alterna del estudio.

Tabla 5: AF y AAFD (n=133)

	ACTIVIDAD FISICA
E.A.F.D.	**Media ± D.E.**
Negativa	590.21 ± 576.29
Neutra	773.32 ± 701.11
Positiva	1391.37 ± 1256.10

En la tabla 5, revela que el promedio de AF fue mayor en los estudiantes con una APAF, mientras que los estudiantes que mostraron una ANAF presentaron la menor cantidad de AF.

Prueba de hipótesis especifica 1

Tabla 6: Correlación entre la AF y AAFD

	AF en el trabajo	
	Rho	**P-valor**
AAFD	0.08	*0.344

*Prueba correlacional de Spearman

En la tabla 6 muestra la ausencia de una correlación significativa entre la actividad física en el trabajo y Actitudes hacia la Actividad física y Deporte, donde el valor de p=0.344 y un índice correlacional nulo obtenido con la prueba correlacional de Spearman aceptó la hipótesis alterna del estudio.

Tabla 7: Actividad física en el trabajo y Actitudes hacia la Actividad Física y Deporte (n=133)

	AF EN EL TRABAJO
E.A.F.D.	**Media ± D.E.**
Negativa	151.57 ± 222.14
Neutra	258.91 ± 453.27
Positiva	527.70 ± 871.59

En la tabla 7, se observa que el promedio de actividad física que genera el trabajo fue mayor en los estudiantes con una APAF, mientras que los participantes que mostraron una actitud negativa presentaron la menor cantidad de AF.

Prueba de hipótesis especifica 2

Tabla 8: Correlación entre la AF y AAFD

	AF en el tiempo libre	
	Rho	**P-valor**
AAFD	0.47	*0.00

*Prueba correlacional de Spearman

En la tabla 8 se observó la Correlación significativa entre la AF en el tiempo libre y AAFD, donde el valor de p=0.00 y un índice correlacional moderado obtenido con la prueba correlacional de Spearman aceptó la hipótesis alterna del estudio.

Tabla 9: AF en el tiempo libre y AAFD (n=133)

	ACTIVIDAD FISICA EN EL TIEMPO LIBRE
E.A.F.D.	**Media ± D.E.**
Negativa	137.05 ± 291.98
Neutra	232.74 ± 327.45
Positiva	533.87 ± 495.84

En la tabla 9, se observa que la actividad física que genera el tiempo libre fue mayor en los estudiantes con una APAF, mientras que los estudiantes que mostraron una actitud negativa presentaron la menor cantidad de AF.

Prueba de hipótesis especifica 3

Tabla 10: Correlación entre la actividad física y Actitudes hacia la Actividad física y Deporte

	Actividad física al desplazarse	
	Rho	**P-valor**
AAFD	0.06	*0.475

*Prueba correlacional de Spearman

En la tabla 10 indica la ausencia de correlación significativa entre la AF al desplazarse y AAFD, donde el valor de p=0.475 y un índice correlacional nulo obtenido con la prueba correlacional de Spearman aceptó la hipótesis alterna del estudio.

Tabla 11: Actividad física al desplazarse y Actitudes hacia la Actividad Física y Deporte (n=133)

	ACTIVIDAD FISICA AL DESPLAZARSE
E.A.F.D.	**Media ± D.E.**
Negativa	301.57 ± 285.91
Neutra	281.66 ± 301.13
Positiva	329.79 ± 301.36

En la tabla 11, se observa que el promedio de AF fue mayor en los estudiantes con una APAF con un promedio de 329.79 minutos/semana, pero la diferencia con la actitud neutra y negativa fue insuficiente para establecer relación significativa.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

4.1. DISCUSION

La elevación de la calidad de vida de las personas en lo adelante es un importante reto para la sociedad actual. La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirma que 1000 millones de personas en el mundo presentan algún tipo de limitación físico-motora [(23)], causada por enfermedades neurodegenerativas y trastornos mentales cerebrovasculares. Esto subraya la necesidad de intervenciones desde las ciencias médicas, incluyendo la actividad física terapéutica. Aunque abordar los aspectos terapéuticos físicos en diversas enfermedades, es complejo debido a la variedad de métodos y técnicas que son sistematizados por la comunidad científica. Sin embargo, en este apartado se realizará una valoración crítica de los principales contenidos e investigaciones relacionadas con el tema de investigación [(23)]

Los resultados mostrados en la investigación basados en las interrogantes de la tesis indicaron que el NAF y AAFD se estableció una diferencia significativa (p=0.0001), este resultado indicó que los estudiantes con mayor número de minutos a la semana de actividad física muestran una actitud más positiva, esto refleja que ambas variables se pueden correlacional en los estudiantes universitarios. La situación fue similar al identificar a diferencia significativa del nivel de actividad física según la dimensión tiempo libre, en esta dimensión la relación también se presentó entre mayor número de minutos por semana y la condición positiva de la actitud.

Investigaciones con resultados similares fueron realizados por Huayna [(24)] sobre el NAF y la AAFD con una muestra de 150 de estudiantes universitarios donde identificó NAF principalmente moderada en un 40.7%, además de una actitud positiva hasta en un 62%, incluyendo que el IMC también influyó en la actitud hacia la actividad física. Otro estudio, aunque centrado en estudiantes adolescentes de centros educativos, realizados por García [(25)], con una muestra de 81 estudiantes, concluyó que la práctica de AF tiene un impacto positivo en la AAFD. Estos hallazgos sugieren que la actividad física regular está asociada con actitudes más positivas hacia ella, tanto en estudiantes universitarios como en adolescentes. [(25)]

Otros estudios no reflejan la relación entre las variables principales del estudio, sin embargo, establecen los niveles de actividad física de los alumnos universitarios, como el estudio de Zapata [(26)] en estudiantes universitarios de Tecnología Médica en terapia

física de la UNMSM encontró que más del 50% de los participantes presentaba un bajo nivel de actividad física. De manera similar el estudio de Rodríguez [27] en la UNFV también identificó niveles bajos de AF en los estudiantes universitarios, quienes pasan un considerable tiempo en actividades sedentarias durante la semana.

Los resultados de la investigación indicaron que el promedio de la actividad física que practicaban los estudiantes universitarios fue de 858 minutos a la semana, esta cantidad de minutos representa un promedio de 14 a 15 horas a la semana de actividad intensa, moderada y leve por los estudiantes en diferentes días por lo que no se puede estimar si existió algunos días donde practican mayor o menor actividad física y la intensidad con la que realizan estas tareas, sin embargo se puede promediar alrededor de 2 horas de actividad física diaria [27]

Estas cifras superan significativamente las recomendaciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que establece un mínimo de150 a 300 minutos de actividad física moderada por semana, 75 a 150 minutos de actividad física intensa, no especifica exactamente 30 minutos diarios como mínimo [28].

Es importante que se mantenga niveles de actividad física adecuados a la edad de los estudiantes universitarios por los beneficios a la salud física y mental, como se menciona según la OMS la AF presenta beneficios cardiorrespiratorios, metabólicos e incluso oncológicos, contribuyendo a la prevención de enfermedades no trasmisibles y el fortalecimiento del sistema inmunológico en conjunto con las mejores condiciones físicas como la fuerza, coordinación y equilibrio. Otro de los beneficios que presenta es a nivel de la salud mental reduciendo problemas asociados a la ansiedad y depresión que puede aparecer sobre todo en una etapa de la vida tan cambiante como la juventud [29,30].

Respecto a la actitud que mostraron los alumnos hacia la AFD se observó que los alumnos universitarios de EAPTM mostraron una actitud neutra lo que se interpretó como una percepción no desagradable hacia realizar deportes o cualquier actividad física, esto podría resultar positivo desde el perfil de la investigación ya que existen algunos determinantes que no se fomentan y peor aún no se encuentran en las universidades nacionales para alcance de los alumnos como son la infraestructura y el apoyo al deporte (este quizá sea una realidad nacional), por esta razón a pesar de estas

condiciones básicas para la práctica de deportes los estudiantes muestran algún interés en ello [30]

Esta situación no es ajena a la mostrada en otros países como México donde algunos estudios recalcan las condiciones no adecuadas en políticas de deporte e infraestructura para que el deporte o actividad física sea una forma preventiva de reducir los problemas de salud en su población [31].

Otra investigación de impacto es la desarrollada por Nelson [32], quien evaluó la AF en alumnos universitarios del oriente del Perú. Con un diseño transversal y una muestra de 280 estudiantes, utilizó el IPAQ para recopilar datos. Los resultados mostraron que el 60.5% de estudiantes reportaron niveles moderados de actividad física, el 32.1% niveles altos, y el 7.4% niveles bajos. Sin embargo, una de las principales diferencias entre ambos estudios son las variables evaluadas en nuestro estudio se orientan el tiempo libre. Aspecto muy importante por la importancia para la salud que presenta la realización de AF de manera sistemática. De manera general se concluye que los resultados presentados son pertinentes y ayudan seguir el rico debate que se encuentra la comunidad científica en torno a esta temática [33, 34].

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.2. CONCLUSIONES

Podemos concluir que en el desarrollo de esta investigación se logró identificar una relación significativa entre la actividad física y las actitudes hacia la actividad física y el deporte en los estudiantes. Los resultados obtenidos mostraron que, aunque esta relación es significativa, se trata de una relación débil y directamente proporcional. Es decir, a medida que las AAFD mejoran, también tienden a incrementarse el NAF de los estudiantes, aunque este efecto es limitado en su magnitud.

Se ha comprobado que no hay una relación significativa entre las AAFD en la dimensión trabajo. Los resultados mostraron que esta relación fue nula, es decir, no se observó una influencia directa ni positiva entre las actitudes de los estudiantes hacia la AF y su NAF en el ámbito laboral.

Se ha comprobado que existió una relación significativa entre la actividad física en la dimensión tiempo libre y AAFD en los alumnos de terapia física. Esta relación fue moderada y directamente proporcional, lo que significa que a medida que los estudiantes mostraron APAF, también tendieron a dedicar más tiempo a realizar actividad física en su tiempo libre.

Finalmente, no se observó una relación significativa entre la AF en la dimensión desplazamiento y las AAFD en los alumnos de terapia física. Los resultados indicaron que esta relación fue nula, lo que significa que no se observó ninguna asociación directa o significativa entre las actitudes de los estudiantes hacia la actividad física y su nivel de actividad física en los desplazamientos diarios.

5.3. RECOMENDACIONES:

Se recomienda fomentar la práctica de la AFD en los estudiantes universitarios por los beneficios sobre la salud física y mental que aporte en una etapa importante de su vida.

Se recomienda garantizar las condiciones de materiales e instalaciones deportivas, así como la diversificación de las ofertas de actividades para lograr mayor motivación de los estudiantes hacia la práctica de las actividades físicas deportivas.

Se recomienda concientizar en los estudiantes sobre la importancia de la AFD para que tengan una actitud mucho más positiva sobre estas actividades.

Se recomienda que la AFD sea practicado sin distinción del sexo, por la importancia general en la salud.

Se recomienda seguir generando aportes de investigación relacionados a la actividad física para conocer también la actitud de los estudiantes universitarios de diferentes escuelas de ciencias de la salud que serán los profesionales encargados de promover la salud en la población general.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1- Shephard RJ, Balady GJ. Exercise as cardiovascular therapy. Circulation; 99: 963-72, 1999

2- Brisswalter J, Collardeau M, Rene A. Effects of acute physical exercise characteristics on cognitive performance. Sports Med.;32:555-66, 2002

3- Brown DR, Blanton CJ. Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. Med Sci Sports Exerc. 2002;34:1087-96.

4- Zapata-Ospina, Juan Pablo, et al. "Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura." Revista colombiana de psiquiatría 50.3: 199-213, 2021

5- Huayna Vizcardo, Melissa. Actitud y nivel de actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación UNFV 2019, 2021.

6- Rodríguez Castilla, Flor de María. "Actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2019.

7- Espinoza Valdivia, Katherine Lisset, and Oscar David Gonzales Coronel. actividad física en estudiantes de tecnología médica y de derecho y ciencias políticas de la universidad Norbert Wiener en el año 2019, 2019.

8- Pupo, Rigoberto. Ecosofía, cultura, transdisciplinariedad. Big bang faustiniano, 2013.

9- Menza, Samuel Villamarin, Bergelino Zaldívar Pérez, and José Raúl Siret Alfonso. La edad morfológica como instrumento para la selección de talentos en escolares colombianos de 11 a 14 años. Revista Digital: Actividad Física y Deporte 7.1: 1-13, 2021

10- Correa Mejía, Dominique Mayerny, et al. "Actitud y aptitud en el proceso del aprendizaje." Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo junio, 2019.

11- Díaz, Joaquín Dosil. "Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (EAFD)." Cuadernos de psicologia del deporte 2.2, 2002.

12- Katz, James E., and Ronald E. Rice. Consecuencias sociales del uso de Internet. Editorial UOC, 2006.

13- Toloza, SC Mantilla, and A. Gómez-Conesa. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad

14- física poblacional. Revista iberoamericana de fisioterapia y kinesiología 10.1 : 48-52, 2007
15- MATSUdO, SAndrA MM. "Actividad física: pasaporte para la salud." Revista Médica Clínica Las Condes 23.3: 209-217, 2012.
16- Cala, Osvaldo Cintra, and Yanipcia Balboa Navarro. La actividad física: un aporte para la salud. Lecturas: Educación física y deportes 159, 2011
17- Teodoro, Marina Alves, et al. Niveles de actividad física, bienestar físico y psicológico de estudiantes universitarios, durante la pandemia de COVID-19. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación 54 : 180-187, 2024
18- Velasco, Álvaro González. "El movimiento humano." Cuadernos del Tomás 4 : 201-222, 2012.
19- Palastanga, Nigel, Derek Field, and Roger Soames. Anatomía y movimiento humano. Estructura y funcionamiento. Editorial paidotribo, 2007.
20- Coronado, M., Vega y León, S., Gutiérrez, R., Vázquez, M., & Radilla, C. (2015). Antioxidantes: perspectiva actual para la salud humana. Revista chilena de nutrición, 42(2), 206-212, 2024.
21- Gutiérrez, José Bello. Calidad de vida, alimentos y salud humana: fundamentos científicos. Ediciones Díaz de Santos, 2012.
22- Rodulfo, J. Ildefonzo Arocha. Sedentarismo, la enfermedad del siglo xxi. Clínica e investigación en arteriosclerosis 31.5: 233-240. 2012.
23- Sampieri Hernández R, Collado Fernández C, Lucio Baptista P. Metodología de la Investigación. México D.F.: McGraw-Hill Interamericana; 2014
24- Cayron, Julien, et al. "TisB protein is the single molecular determinant underlying multiple downstream effects of ofloxacin in Escherichia coli." Science Advances 10.13: eadk1577, 2024
25- Huayna Sánchez, Margot. "Comparación entre Sistema de Bebedero Tipo Niple y El Bebedero Tipo Campana, en Pollos de Engorde, en la Zona de San José, Distrito la Joya, Arequipa-2018." 2019.
26- Camargo Rojas, Diana Alexandra, et al. Estado del arte de la investigación en discapacidad y actividad física en Sudamérica. Una Revisión Narrativa. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación 48, 2023.

27- Zapata Vila, María Claudia. Actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de una universidad en Lima, 2022. 2023.
28- Rodríguez Ramos, Nathalie Isabel. Conocimiento materno de alimentación complementaria relacionado con el nivel de hemoglobina en niños de 6 a 12 meses del CSMI EL Porvenir-2022. 2022.
29- Sanabria-Rojas, Hernán, et al. "Nivel de actividad física en los trabajadores de una Dirección Regional de Salud de Lima, Perú." Revista de Salud Pública 16, 42-52 2014.
30- Hurtado, Olga Lucia Montoya, et al. "Niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios Colombianos y Mexicanos: Un estudio descriptivo transversal." Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación 54: 114-121, 2024
31- Laguna, Gabriela García, et al. "Efecto de un programa de promoción de hábitos de vida saludables sobre los niveles de actividad física y el comportamiento frente a la actividad física en jóvenes de una universidad de Bogotá." Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación 60, 1130-1139, 2024.
32- Pimienta, Carlos Castillo, Tomás Chacón de la Cruz, and Gabriela Díaz-Véliz. "Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud." Investigación en educación médica 5.20, 230-237, 2016.
33- Nelson Paricahua-Peralta, Jimmy, et al. "Evaluación de la actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana: Un estudio transversal." Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación 61 2024.
34- González Valero, Gabriel, Félix Zurita Ortega, and Asunción Martínez Martínez. "Panorama motivacional y de actividad física en estudiantes: Una revisión sistemática." 2017.

35- Munoz Strale, Catalina, et al. Condición Física, Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes Universitarios Chilenos." Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación 56, 2024.

36- American Psychological Association (s.f) APA dictonary of psychology. Recuperado e 10 de diciembre del 2024, de https://www.google.com.pe/books/edition/APA_Diccionario_conciso_de_psicolog%C3%ADa/GlX7CAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=Psicologia:+actitud+positiva+vs+negativa&pg=PT1495&printsec=frontcover

ANEXOS

ANEXO 1

Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte E.A.F.D.

La siguiente escala mide la actitud hacia la actividad física y el deporte. Cuenta con siete opciones de respuestas desde (1) totalmente en desacuerdo hasta (7) totalmente de acuerdo. Y se divide en "**Actividad-Práctica**" con cinco ítems que miden la probabilidad de practicar actividad física /deporte. Y la "**Importancia percibida**" con siete ítems, y mide la importancia del individuo hacia la actividad física/deporte.

Teniendo en cuenta los siguientes niveles de respuesta

1	Totalmente en desacuerdo	2	Bastante en desacuerdo	3	En desacuerdo
4	Indeciso	5	De acuerdo	6	Bastante de acuerdo
7	Totalmente de acuerdo				

Conteste las siguientes afirmaciones con una marca "x":

1	La actividad física ocupa un lugar importante en mi vida	1	2	3	4	5	6	7
2	Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar actividad física o algún deporte.	1	2	3	4	5	6	7
3	Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física o deporte.	1	2	3	4	5	6	7
4	Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo.	1	2	3	4	5	6	7
5	Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física/deporte	1	2	3	4	5	6	7
6	Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva	1	2	3	4	5	6	7
7	En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la práctica de una actividad física/ deporte	1	2	3	4	5	6	7
8	Si no puedo practicar una actividad física/deporte toda una semana aumentan las ganas de practicarla	1	2	3	4	5	6	7
9	Cuando veo una actividad física/deporte aumenta las ganas de practicarla/o	1	2	3	4	5	6	7
10	Si dejo de practicar una semana una actividad física/deporte noto un bajón en mi estado de forma	1	2	3	4	5	6	7
11	La actividad física/deporte está entre mis prioridades en la vida	1	2	3	4	5	6	7
12	Mis programas favoritos son los deportivos	1	2	3	4	5	6	7
13	En general, me considero una persona que tengo una actitud favorable o con buena predisposición hacia la actividad física/deporte.	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO 2

Cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ)

La presente encuesta tiene como finalidad recolectar información que permita caracterizar los niveles de actividad física en los estudiantes de la Especialidad de Terapia Física y Rehabilitación a través de datos personales, de actividad física en los campos de trabajo/estudio, desplazamiento y tiempo libre y comportamiento sedentario. A continuación, encontrará un cuestionario que deberá leer detenidamente y si tiene inquietudes no dude en preguntar. Marca con una 'x' y complete

Actividad física

A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.

Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo *[inserte otros ejemplos si es necesario]*. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

Pregunta		Respuesta	Código
En el trabajo			
49	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como *[levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]* durante al menos 10 minutos consecutivos? *(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)*	Sí 1 No 2 *Si No, Saltar a P 4*	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días ⌊_⌋	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos ⌊_⌋⌊_⌋ : ⌊_⌋⌊_⌋ (hrs / mins)	P3 (a-b)
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa *[o transportar pesos ligeros]* durante al menos 10 minutos consecutivos? *(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)*	Sí 1 No 2 *Si No, Saltar a P7*	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días ⌊_⌋	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos ⌊_⌋⌊_⌋ : ⌊_⌋⌊_⌋ (hrs / mins)	P6 (a-b)

Para desplazarse			
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [*insertar otros ejemplos si es necesario*]			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí 1 No 2 *Si No, Saltar a P 10*	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días ⌊_⌋	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos ⌊_⌋⌊_⌋ : ⌊_⌋⌊_⌋ hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].			
58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [*correr, jugar al fútbol*] durante al menos 10 minutos consecutivos? *(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)*	Sí 1 No 2 *Si No, Saltar a P 13*	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días ⌊_⌋	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos ⌊_⌋⌊_⌋ : ⌊_⌋⌊_⌋ hrs mins	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta		**Respuesta**	**Código**
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [*ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball*] durante al menos 10 minutos consecutivos? *(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)*	Sí 1 No 2 *Si No, Saltar a P16*	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días ⌊_⌋	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos ⌊_⌋⌊_⌋ : ⌊_⌋⌊_⌋ hrs mins	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. *(INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)*			
64	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos ⌊_⌋⌊_⌋ : ⌊_⌋⌊_⌋ hrs mins	P16 (a-b)

ANEXO 3

Consentimiento Informado

Actitudes hacia la actividad física y el deporte y el nivel de actividad física en los estudiantes de terapia física de una universidad – Lima 2023

Responsable de la investigación: Madeleyne Lizet Acuache Hernández / 11010370@unmsm.edu.pe

Propósito:

El propósito de la investigación es encontrar las actitudes hacia la actividad física y deporte que tienen los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación ya que serán futuros profesionales de la salud, y por lo tanto promotores de la misma. La participación será mediante resolución del Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) y el cuestionario de Actitudes hacia la actividad física y deporte. No hay ningún riesgo para usted, pero contribuirá a la mejora de futuras promociones de la carrera.

Declaración Voluntaria: Yo he elegido libremente permitir participar el estudio:

● He sido informado(a) del objetivo del estudio y de la forma de cómo se realizará el estudio.

● Entiendo que mi participación será enteramente voluntaria y si me rehúso a contestar alguna de las preguntas o no participar, se respetará mi decisión, así como retirarme voluntariamente en cualquier momento del estudio sin que esto ocasione algún tipo de sanción.

● Entiendo que participar en el estudio no conlleva riesgo alguno.

● Entiendo que la información obtenida será tratada de manera confidencial.

● Se me ha preguntado si tengo alguna duda acerca del estudio en este momento.

Por lo anterior acepto voluntariamente participar en la investigación.

Nombre del participante: ……

Firma del participante del estudio: …….

Fecha: ……