

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN LA ESCUELA PROFESIONAL
DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ
CARRIÓN - 2018**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

PRESENTADO POR:

CARQUIN VARGAS, ROSA DAYANNA

ASESOR:

LIC. BUSTAMANTE HOCES, WILDER

HUACHO, 2019

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN LA ESCUELA PROFESIONAL
DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ
CARRIÓN – 2018**

Carquin Vargas Rosa Dayanna

TESIS DE PREGRADO

ASESOR: Bustamante Hoces Wilder

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

2019

ASESOR:

Lic. BUSTAMANTE HOCES WILDER

Docente de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJFSC

JURADO EVALUADOR:

PRESIDENTA:

Dr(a). CHÁVEZ PAJAREZ JULIA ROSA

Docente de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJFSC

SECRETARIA

M(a). CURAY OBALLE MARÍA ISABEL

Docente de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJFSC

VOCAL

M(a). VILLANUEVA CADENAS GLADIS JANE

Docente de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJFSC

DEDICATORIA

Esta presente investigación; quiero dedicárselo primero a Dios, por brindarme salud, bienestar físico y espiritual para alcanzar mi meta, segundo a mi mamá Rosa Elena, por su esfuerzo, amor y apoyo incondicional, en mi formación tanto personal como profesional.

Carquin Vargas Rosa Dayanna

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero dar gracias a Dios, por bendecirme y hacer realidad este sueño deseado.

Al Ing. Bustamante Hoces Wilder, quien con mucha dedicación y paciencia ofreció sus conocimientos y proporcionó aportes para la tesis.

A mis jurados y docentes, que con sus experiencias, motivación han conseguido en mí culminar mi carrera con satisfacción.

Al personal de la Escuela Profesional de Enfermería que ha desarrollado una encomiable labor, facilitándonos paso por paso la obtención del título profesional.

A mis compañeros de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, que hicieron posible ejecutar esta investigación.

A mis seres queridos por el soporte incondicional para conseguir la realización de este trabajo.

Carquin Vargas, Rosa Dayanna.

ÍNDICE

PORTADA	I
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTOS	V
ÍNDICE	VI
RESUMEN	XI
INTRODUCCIÓN	XIII
Capítulo I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema	7
1.2.1 Problema General	7
1.2.2 Problemas Específicos	7
1.3 Objetivos de la Investigación	7
1.3.1 Objetivo General	7
1.3.2 Objetivos Específicos	7
1.4 Justificación de la Investigación	8
1.5 Delimitaciones del estudio	9
1.6 Viabilidad del estudio	9
Capítulo II: MARCO TEÓRICO	11
2.1 Antecedentes de la Investigación	11
2.2 Bases teóricas	15
2.3 Definición Conceptuales	26
2.4 Formulación de la Hipótesis	27
2.4.1 Hipótesis General	27
2.4.2 Hipótesis Específicas	27

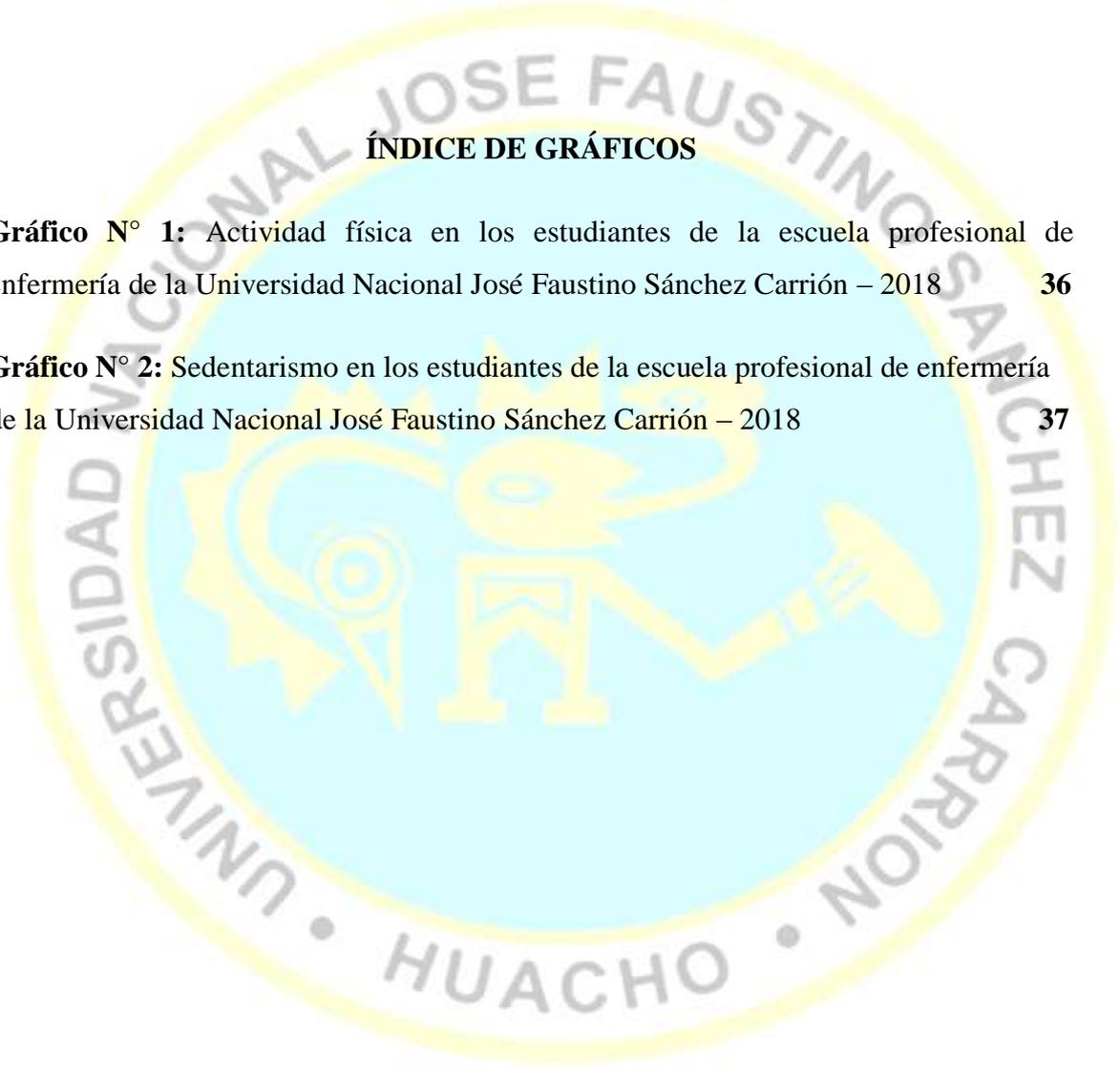
Capítulo III: METODOLOGÍA	28
3.1 Diseño Metodológico	28
3.1.1 Tipo de Investigación	28
3.1.2 Nivel de Investigación	28
3.1.3 Línea de Investigación	28
3.1.4 Diseño	28
3.1.5 Enfoque	29
3.2 Población y Muestra	29
3.3 Operacionalización de Variables e Indicadores	31
3.4 Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos	33
3.4.1 Técnica a emplear	33
3.4.2 Descripción de los Instrumentos	33
3.5 Técnicas para el procedimiento de la información	33
Capítulo IV: RESULTADOS	35
4.1 Tablas	35
4.2 Gráficos	36
Capítulo V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	39
5.1 Discusión	39
5.2 Conclusiones	43
5.3 Recomendaciones	44
Capítulo VI: FUENTES DE INFORMACIÓN	45
6.1 Fuentes Bibliográficas	45
6.2 Fuentes Hemerográficas	45
6.3 Fuentes Documentales	46
6.4 Fuentes Electrónicas	47

ANEXOS	50
01 CONSENTIMIENTO INFORMADO	51
02 AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	52
03 INSTRUMENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA	53
04 INSTRUMENTO DE SEDENTARISMO	56
05 VALIDEZ DEL INSTRUMENTO	59
06 CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	61
07 BASE DE DATOS	65
08 MATRIZ DE CONSISTENCIA	67



ÍNDICE DE TABLAS

- Tabla N° 1:** Tabla de contingencia de la variable actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018 **35**
- Tabla N° 2:** Tabla de contingencia de la variable sedentarismo en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018 **37**
- Tabla N° 3:** Tabla de contingencia de las variables actividad física y sedentarismo en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018 **38**

The image features a large, semi-transparent watermark of the University of José Faustino Sánchez Carrión logo in the background. The logo is circular, with a yellow border. Inside the border, the text "UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN" is written in a light blue font, following the curve of the circle. At the bottom of the circle, the word "HUACHO" is written in a similar font, flanked by two small dots. The center of the logo contains a stylized yellow figure that appears to be a person or a symbol, possibly representing the university's founding or a local cultural figure.

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018 **36**

Gráfico N° 2: Sedentarismo en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018 **37**

RESUMEN

Introducción: La realización de actividad física es un peligro para la salud a nivel del mundo que afecta cada vez más la calidad de vida de los jóvenes universitarios, por ello que hoy en día se observa una gran tasa de sedentarismo provocando así enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y sobrepeso.

Objetivo: Determinar qué tipo de actividad física y sedentarismo existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018.

Metodología: El estudio fue de diseño no experimental, corte transversal, enfoque cuantitativo prospectivo y tipo de estudio descriptivo, la población estuvo conformada por 322 estudiantes de la escuela profesional de enfermería y la muestra por 176 estudiantes, la técnica de recolección de datos fue una encuesta con el instrumento de Actividad Física (GPAQ, 2000), validez con R de FINN 0.70 y confiabilidad de 0.86 K-Richardson, el instrumento de sedentarismo de clasificación (Pérez-Rojas-García) con una validez de R de FINN 0.80 y confiabilidad de 0.93 K-Richardson.

Resultados: Los resultados obtenidos fueron, que de los 176 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, presentan en mayor porcentaje una actividad física moderada con un 69%, mientras que el sedentarismo fue moderado con un 65%.

Conclusión: Se concluyó que los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, presentan en su mayoría una actividad física y sedentarismo moderado.

Palabras clave: Actividad física, Sedentarismo, Estudiantes de enfermería.

ABSTRACT

Introduction: The realization of physical activity is a danger to health at the world level that increasingly affects the quality of life of young university students, which is why today a large rate of sedentary lifestyle is observed causing cardiovascular diseases, diabetes, obesity and overweight.

Objective: To determine what type of physical activity and sedentary lifestyle exists in the students of the professional school of nursing of the National University José Faustino Sánchez Carrión, during the year 2018.

Methodology: The study was of non-experimental design, cross-sectional, prospective quantitative approach and type of descriptive study, the population was made up of 322 students of the professional nursing school and the sample by 176 students, the data collection technique was a survey with the Physical Activity instrument (GPAQ, 2000), validated by WHO with R of FINN 0.70 and reliability of 0.86 K-Richardson, the sedentary classification tool (Pérez-Rojas-García) with a validity of R of FINN 0.80 and reliability of 0.93 K-Richardson.

Results: The results obtained were that of the 176 students of the Professional School of Nursing of the National University José Faustino Sánchez Carrión, they presented a moderate physical activity with 69%, while the highest percentage of sedentary lifestyle was moderate with 65%.

Conclusions: It was concluded that the students of the Professional School of Nursing of the National University José Faustino Sánchez Carrión, present in their majority a physical activity and moderate sedentary lifestyle.

Key words: Physical activity, Sedentary lifestyle, Students the nursing

INTRODUCCIÓN

La inactividad física y el sedentarismo se han convertido en un gran problema a nivel social, afectando cada vez más a la población de los estudiantes universitarios, pues es en esta etapa donde comienza el cambio del colegio a la vida universitaria modificando los estilos de vida, además gran parte de la población universitaria cambia sus hábitos, como por ejemplo hacer deportes, correr, caminar, anda por bicicleta, etc. por actividades de ocio como el uso de celulares, internet, videojuegos, computadoras. Haciendo que el jóvenes universitarios sean más inactivos y por ende sedentarios.

Aunque los estudiantes universitarios se muestran más interesados en la importancia de la actividad física para el bienestar mental, físico y tener una buena salud durante toda su etapa, no necesariamente realizan un cambio de la mentalidad y de estilo de vida en su día a día.

Por lo tanto se estima que más del 80% de la población de jóvenes universitarios no posee una actividad física suficiente, siendo este el cuarto factor de riesgo de las muertes registradas a nivel mundial, exactamente alrededor del 6%.

Está científicamente comprobado que el sedentarismo incrementa las muertes por enfermedades cardiovasculares, trastornos de los músculos y las articulaciones, la hipertensión arterial, la osteoporosis, diabetes, que viene sucediendo años atrás.

Según nuestros antecedentes, también demuestran esta gran problemática. La investigación “Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia”, determinó la actividad física con un nivel bajo de 42,77%, seguido de un nivel moderado con un 54,05%, proponiendo implementar nuevas estrategias que animen a las personas a desarrollar estilos de vida más saludables

Del mismo modo otra investigación nacional, “Nivel de actividad física en los internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales – 2014”, concluyéndose que la totalidad de internos presento un nivel bajo de actividad física, siendo este el 96.4%,

A nivel local la investigación, “Estilos de vida de los estudiantes universitarios de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Abril Julio, Huacho 2015”, arribó a la siguiente conclusión que los estudiantes universitarios

de la escuela profesional de enfermería, presentan una actividad física no saludable, siendo un 66%.

El propósito de esta investigación es saber qué tipo de actividad física y sedentarismo existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018.

Para el mejor entendimiento y desarrollo del estudio, el trabajo se divide en seis capítulos:

Capítulo I, describe la realidad problemática, formulación del problema, los objetivos, justificación, delimitación y viabilidad del estudio.

Capítulo II, consta de antecedentes o investigaciones relacionadas con el tema, la estructura teórica, científica que sustenta la investigación y las definiciones de términos. También se describen las hipótesis de las variables a estudiar.

Capítulo III, trata la metodología en estudio, es decir los métodos estadísticos que se usaron para la recolección de datos, así como el procesamiento y análisis de los mismos. Operacionalización de variables e indicadores.

Capítulo IV, da a conocer los resultados a las que llegó el presente estudio de investigación.

Capítulo V, nos habla de la discusión que se dio a conocer en el estudio de la investigación en relación a otros antecedentes, conclusiones y recomendaciones.

Capítulo VI, en este capítulo ya nos habla sobre las fuentes bibliográficas, descritos al estilo APA sexta edición.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

Hoy en día la inactividad física se ha convertido en una gran problemática a nivel mundial, en los adolescentes así como también en los adultos jóvenes, porque han reemplazado el deporte, las actividades de recreación, andar por bicicleta, etc., por actividades de ocio, como el uso de video juegos, internet, celulares modernos, aumentando cada vez más las enfermedades no transmisibles (ENT) y las tasas de sobrepeso y obesidad.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que refiere, a las muertes a nivel mundial siendo el 6% del total. También, se dice que la inactividad física es la principal causa de un 80% de los cánceres tanto de mama, colon, diabetes y principalmente de las cargas cardiopatías isquémicas. (Organización Mundial de la Salud, 2017, pág. 1) (Amado M. y Espíritu S., 2016, pág. 17) (Miranda Y., Rodríguez M., Freile B. y Peña A., 2015, pág. 2)

Más del 80% de los adolescentes a nivel mundial no realiza actividad física, como también uno de cada cuatro adultos jóvenes no practican actividad física, pues esto se ve reflejado en las tasas de sobrepeso y obesidad, que año en año va aumentando. (Organización Mundial de la Salud, 2017, pág. 1)

La cuarta parte de la población exactamente un 25% a nivel mundial se encuentra en peligro por el sedentarismo. Para ser más específicos cada año, cinco millones de muertes se dan por causa del sedentarismo, lo cual causa mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes, demencia o algún tipo de cáncer, además tiene efectos negativos para la salud mental y la calidad de vida.

(Organización Mundial de la Salud, 2018, pág. 1) (Álvarez L., 2018, pág. 2)
(Sánchez G., 2018, pág. 1)

Por los menos tres partes de los habitantes tiene vida sedentaria. De esta forma, los factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles son mucho más altos. En todo el mundo, el sedentarismo es cercano al 60% de la población. (Organización Panamericana de la Salud, 2015, pág. 1) (Vidarte J., Vélez C. y Parra J., 2012, pág. 2)

El sedentarismo al que cada vez desde niños estamos más adaptados es una gran problemática que afecta día a día a la población. La falta de una rutina deportiva, el poco compromiso social, familiar con el deporte, son una negativa combinación para nuestro bienestar. El retraimiento familiar en el interior de la casa, principalmente por la seguridad, han convertido a las viviendas en verdaderos oponentes de la actividad física favoreciendo al sedentarismo en los adolescentes así como en los adultos jóvenes. Computadoras, video juegos, celulares con internet y reducción de los metros cuadrados de los hogares disminuyen diariamente las oportunidades que tienen los adolescentes de realizar actividades recreativas al aire libre. (Quiroz P., 2011, pág. 1) (Burga D. y Sandoval J., 2013, pág. 56) (Ibañez M., 2013, pág. 7) (Luperón J. y López G., 2014, pág. 3) (Coba E., 2018, pág. 39)

El problema es que hasta el día de hoy el 31% de la población de más de 15 años no son activos (28% en los hombres y el 34% en las mujeres). Cuando las cifras se concentran en países con ingresos altos, el sedentarismo se eleva en los hombres hasta el 41% y el 48% en las mujeres, el doble que en los países de ingresos bajos siendo el 21% en las mujeres y el 18% en los hombres. (Paris J., 2014, pág. 4) (Calderón R., 2017, pág. 21) (Pellegrini C., 2014, pág. 2)

Para efectos de observar la magnitud del problema en todo el mundo, específicamente a nivel latinoamericano. En la ciudad de Pamplona, Colombia, (Moreno J., 2018) manifestó. “Un sedentarismo elevado en los estudiantes universitarios, con una actividad física baja de un 42.77%, 54.05% de actividad física moderada, además la carrera más sedentaria fue el de enfermería” (pág. 8).

Además, (Miranda G., Rodríguez P., Molinares M. y Peña M. , 2015) afirmaron:

Que el estudio realizado en Colombia – Barranquilla, en la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla, determinó que el 73% de los estudiantes son inactivos físicamente, siendo la profesión de Enfermería quien tiene el mayor porcentaje con un 78%, concluyéndose que la prevalencia de inactividad física es alta en los estudiantes de la salud y de igual forma que el sexo más inactivo son las mujeres. (pág. 5)

Así mismo, otra investigación en Colombia – Popayán; en la Universidad María Cano, Popayán, (Guerrero P. et al. , 2015) concluyeron:

Del total de población el 97% es sedentario, siendo el 80,5% un sedentarismo severo y 16,5% un sedentarismo moderado, teniendo en cuenta que la población a futuro tiene mayor posibilidad de sufrir enfermedades no transmisibles, crónicas u otras clases de patológicas relacionadas. (pág. 6)

En Chile – Santiago, la situación no es diferente, según datos arrojados en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, (Figuroa D., 2013) nos dice:

Que las personas con hábitos sedentarios realizaban muy poca actividad física, por la falta de iniciativa, flojera, falta de tiempo, condiciones laborales, inseguridad producida por las enfermedades, por la falta de facilitadores, que son insuficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas humanas en las personas. (pág. 113)

A nivel nacional, un estudio llevado a cabo por el Ministerio de Salud (MINS) evidenció que las enfermedades no transmisibles se posicionó primero como causa de morbilidad con un 58.5%, además dice el 75% de los alumnos manifiestan no hacer actividad física. (Al día, por lo menos 60 minutos) siendo el sedentarismo el principal problema. “Así mismo el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el 2010 nos dio a conocer que la inactividad física son causas de morbilidad y mortalidad de enfermedades cardiovasculares,

diabetes, cáncer de colon y de mama.” (Ministerio de Salud, 2015, pág. 6) (Venegas D., 2012, pág. 14)

En el Perú una investigación ejecutada por Coca Cola y la consultora Adimark GFK, el 61% de peruanos son sedentarios o tienen una actividad física baja, es decir, se mueven casi nada o poco, siendo la principal excusa no tener tiempo con un 55%. (Garrido, 2013, pág. 1) (Lira J., 2013, pág. 1) (Porrero R., 2013, pág. 1)

Más de dos tercios de los habitantes en el Perú no realiza actividad física por ello el sedentarismo se ha empezado a evidenciar como evento social a inicios de 1970 y se ha expandido velozmente hasta la dos terceras partes de los habitantes. (Aguirre M., 2015, pág. 1) (Tarqui C., Sánchez J., Álvarez D. y Valdivia S., 2013, pág. 4)

Una investigación en Lima, la Universidad Privada San Juan Bautista. (Tumay J., 2017) concluyó: “El 68% de los alumnos presenta una actividad física desfavorable, en la escuela de enfermería” (pág. 4).

También una investigación en la Universidad San Martín de Porres, Perú. (Echevarría O., 2015) encontró. “El 87,4% de los estudiantes universitarios no realiza actividad física intensa, el 62,9% no realiza actividad física moderada, siendo el 79,24% de los estudiantes presenta sedentarismo moderado o alto” (pág. 73).

En la ciudad de Lima, Perú, la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. (Ándres M., 2015) indicó: “La población de internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales presentó una actividad física de nivel bajo llegando alcanzar un 96,4% de su totalidad” (pág. 22).

Un estudio realizado en Perú – Lima, por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. (Yapo E., 2014) arribó:

Los estudiantes universitarios tienen una actividad física de nivel bajo con un 55,21%, siendo el área académica de Laboratorio Clínico y anatomía Patológica un 69,23% de nivel bajo de actividad física, en cuanto a la

conducta sedentaria se determinó que los estudiantes paran sentados al día un mínimo o igual a 5 horas con un 55,2%, y el sexo con menor actividad física es en mujeres con un 63.38%. (pág. 46)

Los estilos de vida cobran mucho más importancia en las patologías crónicas degenerativas como la diabetes, enfermedades coronarias, enfermedad cerebrovascular, hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer que ayudan a la muerte como repercusión de un suceso comenzado por años atrás. Por lo cual el sedentarismo y el sobrepeso son dificultades que aumentan en zonas urbanas y rurales de la provincia. (Dirección Regional de Salud Lima Red Barranca – Cajatambo, 2017, pág. 102)

Publicaciones locales como el Diario ASI de Huacho, manifiesta que la actividad física es necesaria para prevenir enfermedades no transmisibles. El sedentarismo en los estudiantes condiciona la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles. (Diario Judicial Regional, 2016, pág. 5)

De acuerdo con la Dra. Mary Panana Holgado especialista en cardiología la falta de actividad física causa diversos males, como enfermedades cardiovasculares, de tipo hipertensión arterial, diabetes mellitus, sobrepeso, obesidad, la osteoporosis, cáncer de colon y el estrés. (Hermosilla J., 2016) dice:

Más del 50 % de jóvenes atendidos en el Hospital II Gustavo Lanatta Luján no llegan a realizar con el rango de actividad física necesaria para su salud. Por ello vemos cantidad de personas menores de 35 años que sufren de obesidad, diabetes o de infartos. Puesto que, la Dra. Mary Panana Holgado recomienda realizar ejercicio diario según edades. (pág. 5)

Así mismo, en otra investigación en la ciudad de Huacho, concretamente en la Universidad San Pedro. (Toledo R., 2017) llegó a la conclusión:

El 72,61% de los universitarios tienen una actividad física no saludable siendo esta uno de los factores predisponentes para las enfermedades no transmisibles, además que el sedentarismo en estos jóvenes universitarios es notorio. (pág. 31)

En Huacho - Perú, una investigación en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. (Ruiz S. y Cueva E., 2017) encontraron. “Los estudiantes universitarios de la escuela profesional de enfermería, presentan una actividad física no saludable, siendo el 66% del total de la población” (pág. 128).

Por consiguiente, la inactividad física es la más grande problemática en la salud comunitaria en casi todos los países, nuestro país, no es la excepción. Hace falta con premura acciones de salud pública efectivas para mejorar la actividad física en todas las edades, especialmente en los jóvenes universitarios.

Ahora bien, los estudiantes de enfermería, por ser un recurso humano que trabajará de forma activa, se hace necesario que su práctica y conocimiento sean constantes en lo que actividad física concierne. Tal como se menciona en el párrafo anterior los estudiantes de enfermería no estarían desarrollando una adecuada actividad física. Debemos entender que la transformación en el mundo de la actividad física es inquietante en comunidades de riesgo elevado, más aun cuando se trata de jóvenes, y si agregamos como futuro recurso humano de salud, la situación se complica.

Si se considera que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que corresponde a las muertes en el mundo (6% de las muertes registradas). También, nos dice que la inactividad física es el causante de alrededor de un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de diabetes y el 30% de cardiopatías isquémicas; entonces el sedentarismo asociado a la actividad física en los estudiantes de enfermería puede ser de preocupación, pues ahora que tipo de actividad física y el sedentarismo se encuentra en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, por lo que formulamos la siguiente interrogante:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema General

¿Qué tipo de actividad física y sedentarismo existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el tipo de actividad física que existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018?
- ¿Cuál es el tipo de sedentarismo que existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo General

Determinar qué tipo de actividad física y sedentarismo existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar el tipo de actividad física que existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018.
- Identificar el tipo de sedentarismo que existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1. Conveniencia

Los jóvenes universitarios en este siglo XXI son más vulnerables a no tener hábitos de actividad física, conllevando al sedentarismo, es por eso que se ha querido investigar y es de vital importancia saber esta gran problemática que se vive día a día en los estudiantes.

1.4.2. Relevancia Social

Para el grupo como son de los estudiantes, será trascendente, con el cual se busca concientizarlos a que lleven una actividad física activa ya sea desde el hogar o en la institución donde acuden, de igual manera a las autoridades de esta universidad englobar en la currícula cursos donde se realice deporte, previniendo así a futuro de enfermedades no transmisibles (ENT) a nuestros jóvenes universitarios.

1.4.3. Implicancia Práctica

Servirá como base para investigaciones experimentales, pre experimentales y cuasi experimentales. A la vez realizar estudios relacionados con otras variables diferentes a la actividad física así como también al sedentarismo, contribuyendo con los objetivos del milenio y concientizando a las autoridades de nuestra institución a la realización de universidades saludables en nuestra jurisdicción, con el fin de promover a los alumnos, como a la comunidad universitaria estilos de vida saludables.

1.4.4. Valor Teórico

En la actualidad la inactividad física y el sedentarismo son unos de los problemas que más preocupa a la sociedad. Los hábitos no saludables que tienen los universitarios ocasionan en un futuro enfermedades no trasmisibles como consecuencia de la inactividad física y esto es algo que crece día a día. Es por ello que se toma las teorías de Nola Pender y Albert Bandura, para explicar el

comportamiento de los universitarios y a la vez los factores que desarrollan conductas favorecedoras para la salud.

1.4.5. Utilidad Metodológica

Se dejará un instrumento confiable y validado, que servirá para las posteriores investigaciones que se quieran realizar, aportando con alternativas para este problema.

1.5. DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO

1.5.1. Delimitación Espacial

La investigación se desarrolló en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, escuela profesional de enfermería quien se escogió como sede por la cantidad de jóvenes en la institución, de manera que se pretendió investigar si hay un alto porcentaje de inactividad física y sedentarismo en nuestros alumnos.

1.5.2. Delimitación Temporal

La investigación a estudiar, se llevó a cabo en un lapso de 6 meses, Además la unidad de análisis fueron los jóvenes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

1.5.3. Delimitación Poblacional

Para la realización de esta investigación se utilizaron encuestas. Las encuestas fueron anónimas, únicamente se preguntó lo necesario para hallar resultados, además conto con la participación de 176 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. También se contó con el apoyo de los docentes que fue muy necesario.

1.5.4. Delimitación Social

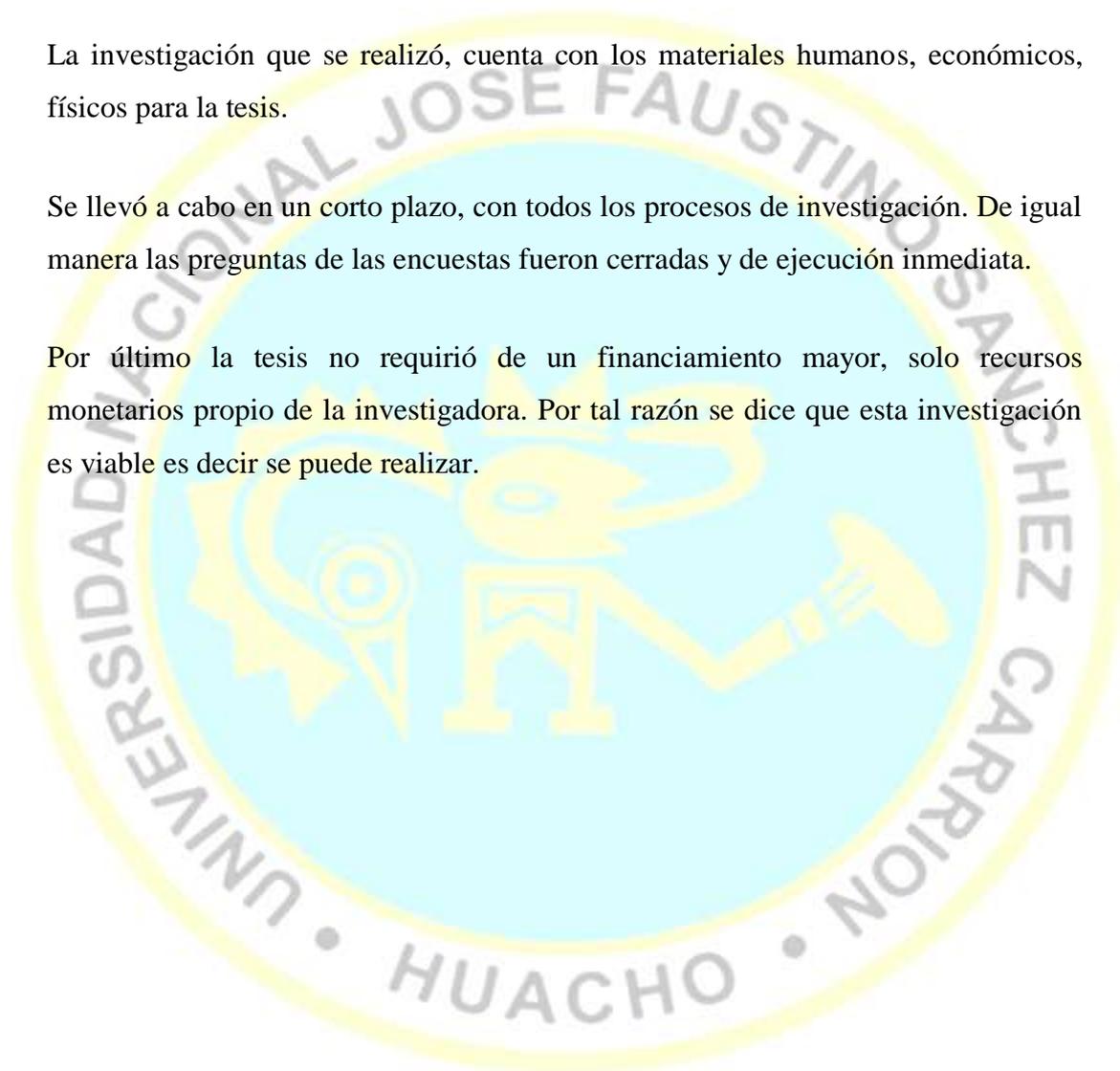
Lo que se pretendió investigar es acerca de los tipos de actividad física y sedentarismo quien viene desarrollándose a lo largo de este siglo con mucha más frecuencia.

1.6. VIABILIDAD DEL ESTUDIO

La investigación que se realizó, cuenta con los materiales humanos, económicos, físicos para la tesis.

Se llevó a cabo en un corto plazo, con todos los procesos de investigación. De igual manera las preguntas de las encuestas fueron cerradas y de ejecución inmediata.

Por último la tesis no requirió de un financiamiento mayor, solo recursos monetarios propio de la investigadora. Por tal razón se dice que esta investigación es viable es decir se puede realizar.



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. A nivel internacional

(Moreno , 2018) Realizó una investigación trascendente denominada, **Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia**, considerada como tesis para optar el título de Médico tecnólogo, desarrollada en Pamplona – Colombia. Se propuso como objetivo, determinar los niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado. El diseño metodológico de la presente investigación fue descriptivo, transversal, enfoque cuantitativo. La muestra en estudio se halló integrada por 337 estudiantes matriculados en el primer semestre del 2016 de la Universidad de Pamplona, Colombia. La técnica e instrumento de recolección de datos utilizada fue de encuesta-cuestionario IPAQ formato corto de actividad física. Concluyendo una actividad física de nivel bajo con un 42,77%, seguido de un nivel moderado con un 54,05%, proponiendo implementar nuevas estrategias que animen a las personas a desarrollar estilos de vida más saludables y también que la carrera que presenta mayor nivel de sedentarismo es Enfermería.

(Miranda, Rodríguez, Freile & Peña , 2015) Realizaron una investigación importante denominada, **Niveles de actividad física en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla**, considerada como tesis para optar el título de Licenciado en Fisioterapia y desarrollada en Barranquilla - Colombia. Se determinó como objetivo, describir los niveles de actividad física de los estudiantes de la Facultad de

Ciencias de la Salud de la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla. El diseño metodológico de la presente investigación fue tipo descriptivo trasversal, enfoque cuantitativo. La población de estudio estuvo compuesta por 216 estudiantes, de los cuales 88 fueron de enfermería, 45 de fisioterapia y 85 de medicina. La técnica e instrumento de recolección de datos utilizada fue una encuesta-cuestionario IPAQ. La conclusión arribó que el 73% de los estudiantes son inactivos físicamente, teniendo la profesión de Enfermería un mayor porcentaje de inactividad con un 78%, concluyéndose que la prevalencia de inactividad física es alta entre los estudiantes universitarios del área de la salud y de igual forma que el sexo más inactivo son las mujeres.

(Guerrero et al., 2015) Realizaron una investigación transcendente denominada **Nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la fundación Universitaria María Cano, Popayán**, considerada como tesis para optar el título de Licenciado en Fisioterapia, desarrollada en la ciudad de Popayán - Colombia. La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de sedentarismo en los estudiantes del programa de fisioterapia durante el II periodo de 2014. El diseño metodológico de investigación seleccionada, según las características de trabajo fue descriptivo, transversal y enfoque cuantitativo. La muestra fue conformada por 230 estudiantes universitarios de pregrado. La técnica e instrumento de recolección de datos utilizada fue una encuesta-cuestionario Test de sedentarismo modificado de Pérez Rojas García. Arrojaron como resultados que el 97% de los estudiantes se consideró como sedentario y solo el 3% como activos; además los alumnos presentaron alto nivel de sedentarismo, haciendo que la comunidad sufra en un periodo largo de enfermedades.

(Figueroa , 2013) Realizó una investigación relevante denominada, **Actividad física, salud y calidad de vida el discurso de las personas con hábitos sedentarios**, considerada como tesis para optar el título de Licenciado en Sociología, desarrollada en la ciudad de Santiago - Chile. Se obtuvo como objetivo general, describir y analizar la importancia que le dan las personas de hábitos sedentarios a la actividad física como factor positivo en su salud y su calidad de vida. Para el logro de tales propósitos, el tipo de investigación fue fenomenológico. La muestra estuvo constituida por 13 personas. La técnica e instrumento de

recolección de datos utilizada fue una entrevista – cuestionario semi estructurado Concluyéndose que realizaban muy poca actividad física, por la falta de iniciativa o flojera, falta de tiempo, condiciones laborales, inseguridad producida por las enfermedades o por la vejez y por la falta de facilitadores, que son insuficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas humanas en las personas.

2.1.2. A nivel nacional

(Tumay, 2017) Llevó a cabo un estudio relevante denominada, **Estilo de vida de los estudiantes del II al VIII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería sede Lima – Norte de la UPSJB junio 2016**, considerada como tesis para obtener el grado de Licenciada en Enfermería, desarrollada en la ciudad de Lima – Perú. Se obtuvo como objetivo, determinar estilos de vida de los estudiantes del II al VIII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería sede Lima-Norte de la UPSJB junio 2016. El diseño metodológico de la presente investigación fue de tipo descriptivo, corte transversal y enfoque cuantitativo. La muestra fue conformada por 56 estudiantes con matrícula activa en el semestre 2016-I de la escuela académico profesional de enfermería de la UPSJB. La técnica e instrumento de recolección de datos utilizada fue encuesta – cuestionario de actividad física. La conclusión nos dice que el 68% de los estudiantes de la escuela académico profesional de enfermería tiene una desfavorable actividad física.

(Echevarría, 2015) Realizó una relevante investigación titulada, **Factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en estudiantes universitarios**, considerada como tesis para optar el título en medicina del deporte, desarrollada en la ciudad de Lima – Perú. Se obtuvo como objetivo determinar los niveles de actividad física y sedentarismo en los estudiantes de la universidad de San Martín de Porres y sus factores asociados. El diseño metodológico fue no experimental, transversal, prospectivo. La muestra conformada fue de 342 estudiantes. La técnica e instrumento de recolección de datos utilizada fue una encuesta-cuestionario mundial de actividad física GPAQ. Arribo a las siguientes conclusiones los estudiantes no realizan actividad física intensa con un 87,4%, el 62,9% no realiza actividad física moderada, siendo 79.24% de los estudiantes encuestados presenta sedentarismo moderado o alto (≥ 241 minutos).

(Andrés, 2015) Realizó una investigación relevante denominada, **Nivel de actividad física en los internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales – 2014**, considerada para optar el Título de Médico Cirujano, desarrollada en la ciudad de Lima - Perú. Se obtuvo como objetivo general, determinar los probables niveles bajos de actividad física en los internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales 2014. El diseño metodológico de investigación seleccionada, según las características de trabajo es de tipo correlacional y corte transversal. La muestra estuvo constituida por 56 internos de medicina. La técnica e instrumento de recolección de datos utilizada es la entrevista cuestionario no estructurado IPAQ. Concluyéndose que presentaron un nivel bajo de actividad física de 96.4%, el nivel moderado y alto tuvo la misma frecuencia del 1,8%.

(Yapo, 2014) Realizó la tesis titulada, **Actividad física en estudiantes de la escuela de tecnología médica de la Facultad de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el mes de diciembre del 2013**, considerada como tesis para optar el título de Licenciada en Tecnología Médica, desarrollada en la ciudad de Lima - Perú. Se obtuvo el siguiente objetivo general, Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Su diseño metodológico en la presente investigación fue Observacional, descriptivo, correlacional, de enfoque cuantitativo y transversal. Su muestra fue conformada por 789 alumnos distribuidos en cuatro áreas académicos profesionales y cinco años por cada una. La técnica e instrumento de recolección de datos utilizada fue una encuesta-cuestionario global de actividad física GPAQ. Se obtuvieron como conclusiones que el 55,21% tiene una actividad física baja, en cuanto a la conducta sedentaria se determinó que los estudiantes pasan sentados al día un mínimo o igual a 5 horas siendo un 55,2%, y el sexo con menor actividad física es en mujeres con un 63.38%.

2.1.3. A nivel local

(Toledo, 2017) Realizó una investigación denominada, **Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huacho, 2017**, considerada como tesis para optar el título de Licenciado de Enfermería, desarrollada en Huacho

- Perú. Se determinó como objetivo general fue, Determinar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro, Huacho en el año 2017. El diseño metodológico de la presente investigación fue de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo. Su muestra fue constituida por 159 alumnos de enfermería de la Universidad San Pedro divididos en los 9 ciclos según el plan curricular. Arribó a la siguiente conclusión, la actividad física en los alumnos de enfermería no son saludables con un 72.61% (114) siendo esta uno de los factores predisponentes para enfermedades no transmisibles, además de que el sedentarismo en estos jóvenes universitarios es marcado.

(Ruiz & Cueva, 2017) Realizaron una investigación trascendente titulada, **Estilos de vida de los estudiantes universitarios de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Abril – Julio, Huacho 2015**, considerada como tesis para optar el título de Licenciadas en Enfermería, desarrollada en la ciudad de Huacho – Perú. Se propuso como objetivo, determinar los estilos de vida que tienen los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de abril – julio, 2015. La investigación fue descriptiva, de enfoque cuantitativo y transversal. La muestra estuvo conformada por 245 alumnos del I al VIII ciclo de enfermería. Arribó a la siguiente conclusión que los estudiantes universitarios de la escuela profesional de enfermería, presentan una actividad física no saludable, siendo un 66%.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Actividad Física

No debe confundirse con el «ejercicio», que es una subclase de actividad física que planifica, se estructura, es reiterativa y tiene como objetivo optimar y conservar el bienestar físico. Por lo tanto la actividad física se conceptualiza; “Es cualquier acción corporal realizado por los músculos esqueléticos, con el consiguiente gasto de energía. Como por ejemplo movimientos desempeñadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”. Y el ejercicio lo define como, cualquier otra actividad física desarrollada en el periodo desocupado, como parte del trabajo o para desplazarse de un espacio a otro, que

también será beneficiosa para el bienestar. (Organización Mundial de la Salud, 2018, pág. 1)

En la Universidad o Institución: Es todo movimiento que realizamos con nuestro cuerpo todos los días. “El lugar de las Universidades representa una notable ocasión para incentivar la realización de actividad física pues la mayoría de jóvenes universitarios se encuentran en la institución casi todo el día”. (Villaseñor, 2013, pág. 1)

Desplazarse: Con los desplazamientos se puede decir. (Sánchez , 1984) es: “Todo espacio determinado que se da de un lugar a otro utilizando la actividad corporal ya sea total o parcial como medio” (pág. 1).

En el tiempo libre: Son aquellas etapas de tiempo que no dependen de obligaciones y/o necesidades. “Es toda actividad que desarrolla el universitario en su tiempo libre”. Se dice que es la diferencia entre el tiempo total y el tiempo empleado a nuestras obligaciones universitarias, familiares, etc. (Ruíz, Nuviala, García, 2003, pág. 1)

Conducta sedentaria: Menciona actividades que no aumentan el gasto energético superior al estado de reposo, las conductas más nombradas son las horas viendo televisión, el tiempo sentado y horas frente a una pantalla como un dispositivo electrónico. “La conducta sedentaria se debe de tomar mucho más importancia hoy en día porque cada vez más actividades se resuelven estando sentados”. Por ello, surge la necesidad de estudiar si estar sentado es malo para la salud, en los universitarios. (Farinola y Bazán, 2011, pág. 39)

2.2.1.1. Actividad física en los universitarios

Es relacionada con, formación académica en los universitarios. Esto debería tener un rol sumamente importante en cada estudiante dentro de la universidad, por ser trascendente para su etapa de formación educativa y también debería ser un pilar para lograr estilos de vida saludables, pero vemos que no es así. (Tapia, 2018, pág. 1)

De ello surge en crear conciencia sobre la necesidad de realizar prácticas de actividad física, para esto se requiere que se haga continuamente, así obteniendo resultados mínimos. Esto implicaría, al menos, estructurar rutinas que se requieran de tres días en semana. (Ibid, 2018, pág. 1)

Pero podemos discutir que los universitarios están ligados cada vez más a la inactividad, generando una disminución de los músculos, debido a la carga académica muchas veces no tienen el tiempo para realizar deporte con un mínimo tres veces a la semana como se planteó. (Ibid, 2018, pág. 1)

La Universidad de Sevilla (US) recoge información que los principales motivos por lo que, los alumnos abandonan o nunca han realizado actividad física, se mencionan a continuación. (Castañeda, 2018, pág. 2)

Los motivos por lo que no se hace deporte, así como quienes abandonaron la actividad física o no haber practicado nunca, están relacionados con la disponibilidad de tiempo, la falta de tiempo, el salir cansado de los estudios o de la universidad y mucho más importante la pereza o el desgano, motivos que están ligados con el gusto a la actividad física y el deporte. (Ibid, 2018, pág. 1)

Finalmente las razones que hemos mencionado anteriormente, resulta vital para el desarrollo de programas de intervención eficaces y duraderos que permitan desarrollar prácticas de actividad física y de deporte, teniendo practicas saludables para la salud de los universitarios. (Ibid, 2018, pág. 1)

2.2.1.2. Parámetros de la actividad física

Estos parámetros ayudaran a mejorar y prevenir las enfermedades no trasmisibles. (Organización Mundial de la Salud, 2010, pág. 16)

- **Prototipo de actividad física:** Considera la estructura que se realiza la actividad física. Y estos son las actividades de movimiento, aumentando el equilibrio, la flexibilidad y fuerza.
- **Duración:** Tiempo, siempre va expresado en minutos, que se debería realizar la actividad o ejercicio.

- **Frecuencia:** Es expresado en periodos en la semana. Cantidad de veces que se lleva a cabo un ejercicio o actividad.
- **Intensidad:** Grado o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.
- **Volumen:** Son los ejercicios interrelacionados entre la intensidad, el tiempo y estancia del plan de ejercicio. Estas características son el volumen.

2.2.1.3. Causas de la actividad física

La mitad de la población tiene una actividad deficiente, los países desarrollados. Es un problema aún mayor, en las ciudades desarrolladas. Se menciona a continuación causas del medio que desencadenan inactividad física. (Organización Mundial de la Salud, 2018, pág. 1)

- Aumento de habitantes.
- Incremento, pobreza.
- Crecimiento, delincuencia.
- Aumento creciente del tránsito vehicular.
- Ausencia de recreación de juegos.

2.2.1.4.Recomendaciones mundiales de la actividad física según edades

- Para las edades entre 5 a 17 años

Estas edades consisten realizar actividades recreativas, desplazamientos, juegos, deportes, educación física o ejercicios, ya sea el colegio, el hogar y también la universidad. Con el objetivo de reducir las enfermedades musculares, cardiorrespiratorias, de la salud ósea y por ende prevenir las ENT. (Organización Mundial de la Salud, 2010, pág. 1)

1. Los jóvenes así como niños realicen actividades físicas en un tiempo alrededor 1 hora al día ya sea con intensidad medida.

2. Si se realiza actividades físicas superiores a 60 minutos al día se obtendrá gran beneficio para la salud.
3. Se deben realizar actividades físicas diarias. Con un mínimo de tres veces a la semana, fortaleciendo en particular, los músculos y huesos.

- **Para adultos de 18 a 64 años de edad**

Las actividades físicas para este grupo, consiste en realizar desplazamientos (paseos en bicicleta o a pie), actividades recreativas o de ocio, actividades ocupacionales (bien en la universidad o en el trabajo), tareas domésticas, deportes, juegos, ya sea en la vida diarias, comunitaria y familiar. Con el objetivo de reducir las enfermedades, musculares, la salud ósea y cardiorrespiratorias y por ende prevenir las ENT y la depresión, para esto se recomienda que:

1. Las personas comprendidas en estas edades deben de realizar actividades físicas moderadas en un tiempo de 150 minutos a la semana, si es de intensidad vigorosa en un tiempo de 75 minutos a la semana de movimientos medidos.
2. Las actividades físicas se practican en un periodo de 10 minutos.
3. Pero si se quiere obtener mayores beneficios se deben de practicar en un tiempo de 300 minutos hasta 150 minutos a la semana de actividad física intensa u moderada.
4. Actividades físicas realizadas dos a más a la semana, fortalecen músculos.

- **Para adultos de 65 o más años de edad:**

Las actividades físicas para los adultos mayores, consiste en realizar desplazamientos (paseos en bicicleta o a pie), actividades recreativas, actividades ocupacionales, tareas domésticas, deportes, juegos, ya sea en la vida diarias, comunitaria y familiar. Con el objetivo de reducir las enfermedades, musculares, la salud ósea, funcional, y por ende prevenir las ENT, el deterioro cognitivo y la depresión, para esto se recomienda que:

1. Las personas comprendidas en estas edades deben de realizar actividades físicas moderadas en un tiempo de 150 minutos a la semana, si es de intensidad vigorosa en un tiempo de 75 minutos.
2. Actividades físicas que practican un periodo de 10 minutos.
3. Pero si se quiere obtener mayores beneficios se deben de practicar en un tiempo de 300 minutos hasta 150 minutos a la semana de movimiento intenso u mesurado.
4. Actividades físicas se deben realizar tres veces o más a la semana, para beneficio de la movilidad reducida, el equilibrio e impedir las caídas.
5. Las actividades físicas realizadas de dos a más veces por semana, fortalecen los músculos.
6. Cuando los adultos mayores no puedan llevar a cabo actividades físicas por su estado de salud, deben mantenerse activos físicamente en lo que le permita su estado.

2.2.1.5. Beneficios de la actividad física

1. Permite que todo el aparato locomotor, los huesos, músculos y articulaciones se mantengan fuertes.
2. Permite que todo el sistema cardiovascular, el corazón y pulmones se mantengan sanos.
3. Controla al sistema neuromuscular como la coordinación y el control de los movimientos.
4. Mantiene el peso ideal en personas.
5. La actividad física es beneficiosa para los jóvenes, porque mejora el control de la ansiedad y la depresión.
6. Contribuye al desarrollo social como la oportunidad de fomentar la autoconfianza, expresarse, interrelación social y de integración.

7. También favorece que los jóvenes adopten con facilidad comportamientos saludables, evitando el consumo de alcohol, tabaco y drogas, teniendo un mejor rendimiento académico. (Organización Mundial de la Salud, 2018, pág. 1)

2.2.2. Sedentarismo

Sedentarismo proviene de la palabra en latín “sedere” que significa “estar sentado”. Por lo tanto decimos que una persona es sedentaria cuando no realiza actividad física de manera regular y solo se traslada de un lugar a otro para realizar sus actividades cotidianas. (Ros, 2012, pág. 15)

El sedentarismo desde un punto antropológico, nos habla que es transición de una sociedad nómada ya sea una región o lugar establecido. Este término se ha relacionado con los grupos sociales de la antigüedad en que el sustento era recolección de frutos, la caza, la agricultura y la domesticación de animales. En la vida nómada se requería un aumento de gasto de energía para las actividades que realizaban día a día para satisfacer sus necesidades de grupo e individual, además el sedentarismo se acentúa más en poblaciones donde los recursos son bajos más que el de los de niveles más altos, y esto se evidencio aún más a inicios de la revolución industrial. Pues ahora, con el creciente desarrollo de la sociedad, se utilizan más herramientas mecanizadas, como los medios de transporte, en el trabajo, que hacen que la sociedad se vuelva más sedentaria en todos los estratos sociales disminuyendo el gasto de energía día a día. (Romero, 2009, pág. 1)

Otra definición del sedentarismo nos dice que es aquella persona, que necesita de una actividad física permanente. Cuando no se realiza ejercicio, está predispuesto a padecer enfermedades de tipo cardiovasculares, al sobrepeso, diabetes, etc. El termino sedentarismo es muy independiente del movimiento, pues nuevas investigaciones estudian al sedentarismo como una conducta distinta a la inactividad física, como el tiempo recostado o sentado pero no parado, y esto no incluye las horas de sueño. (Ramírez, 2017, pág. 1)

Todo lo comentado en los párrafos anteriores está confirmado por estudios científicos realizados por la Unidad de Epidemiología de la Universidad de

Cambridge, el cual analizó durante 12 años consecutivos los niveles de actividad física de 334.161 mujeres y hombres europeos, con el objetivo de ver la relación entre sedentarismo, la obesidad y la muerte prematura. De cual se concluyó que la inactividad física había ocasionado el doble de muertes que la obesidad. Y esto se daba en las personas clasificadas como inactivas, y fue certero, sin importar si su peso era normal u obeso. (Aguilar, 2017, pág. 2)

2.2.2.1. Clasificación del Sedentarismo

Sedentarismo Alto: Es cuando la persona hace que su cuerpo trabaje a su mismo nivel de intensidad. El organismo de la persona no está preparado para realizar sobreesfuerzos. Por lo tanto sufrirá un agotamiento muy grande al momento de realizar cualquier actividad física. (Ortiz, 2014, pág. 1)

Una persona que puede subir y bajar las escaleras durante el día, de 15 veces a 24 veces. (Pérez, 1996, pág. 2)

Sedentarismo Moderado: Una persona que puede subir y bajar las escaleras durante el día de 25 veces a 29 veces. (Ibid, 1996, pág. 2)

Sedentarismo Bajo: Una persona que puede subir y bajar las escaleras durante el día 30 veces a 45 veces. (Ibid, 1996, pág. 2)

2.2.2.2. Factores de riesgos del Sedentarismo

Hoy en día la población tiene hábitos malos de ejercicio físico, alimentación y ocio que antiguamente con nuestras generaciones. Y muchas veces el tiempo que paran en los videojuegos, televisión, computadoras y celulares se convierten en principales vías de distracción de llevando a no realizar actividad física permanente. Es importante educar a los niños y jóvenes la necesidad de tener una vida activa, con deporte, ejercicios y actividades al aire libre con el único fin de convertir en adultos sanos. (Aguilar, 2017, pág. 2)

Estos factores que hacen que la población se convierta en más sedentaria, son las horas que pasan frente a la TV, celulares, videojuegos y computadoras, teniendo un 30% de probabilidad de sufrir hipertensión en una vida adulta. La cifra es

alarmante, ya que las conductas sedentarias, si se convierten en un hábito en la niñez, se consolidan en la etapa adulta. (Ibid, 2017, pág. 2)

2.2.3. Teoría de la Investigación

Para esta presente investigación, se toma como base la teoría “Modelo de Promoción de la salud” de (Nola Pender , 1982), quien explica el comportamiento de las variables a estudiar que son la actividad física y el sedentarismo, que a su vez ella toma como modelo El Aprendizaje Social de Albert Bandura.

Esta teoría (1982) nos habla que los jóvenes universitarios poseen factores cognitivos-preceptuales que son modificables por condiciones interpersonales de cada ser humano teniendo así conductas favorecedoras para la salud, entendidas como aquellas, creencias, ideas que tienen sobre su bienestar llegando a tener comportamientos establecidos, y por consiguiente una salud altamente positiva. (Meiriño J., Vásquez M., Simonetti C. y Palacio M., 2012, pág. 2) (Londoño S., 2013, pág. 2) (Giraldo A., Toro M., Macías A., Valencia C. y Palacio S., 2010, pág. 7)

Esta teoría es muy importante porque se encarga de explicar los factores que se cree influye en la conducta de la persona, entre estos factores tenemos: La primera es la edad, porque de acuerdo al ciclo vital en el que se encuentre la persona se verá influenciado su estilo de vida, en este caso los estudiantes universitarios son muy susceptibles a tener conductas desfavorecedoras para su salud. El segundo factor es el género, a sea hombre o la mujer hará que adopte una postura respecto a cómo actuar frente a su salud, como hemos podido apreciar en los antecedentes las mujeres son mucho más inactivas que los varones. El tercero es la cultura el factor más importante porque va hacer que la persona adopte bienestar físico o comportamiento favorecedor como también que no la adopte. (Giraldo et al. , 2010, pág. 9)

Como ya se ha hablado la cultura es sumamente importante, porque es el conjunto de experiencias por la cual la persona va a prendiendo por el medio que lo rodea, y sobre todo de generación en generación. (Meriño et al., 2012) (Giraldo et al., 2010, pág. 7) (Rodriguez A., 2013, pág. 10)

Nola Pender, plantea tres teorías, la primera denominada de la Acción Razonada, quien toma de base a Ajzen y Fishben, quien explica que los jóvenes universitarios tendrán una conducta favorable siempre y cuando lo quieran realizar, mediante las creencias que tengan. La segunda de la Acción Planteada, por lo cual los jóvenes universitarios tendrán una mayor probabilidad de tener una conducta favorecedora si es que poseen la seguridad y control de ella misma. Y por ultima la teoría del Aprendizaje Social, quien toma como base Albert Bandura planteando que existen factores perceptuales que van a influir en los universitarios haciendo que su estilo de vida no sea saludable. (Meriño et al., 2012, pág. 5) (Giraldo et al., 2010, pág. 7)

Así mismo Nola Pender habla acerca de los metaparadigmas en su teoría y se refiere, que la salud en los universitarios es un estado altamente positivo, explica como los factores influyen en los cambios de la conducta saludable; en cuanto a la persona cada universitario posee un propio patrón perceptual obteniendo una conducta favorecedora para su salud así como también no la puede adoptar; en el entorno se encuentran los factores preceptuales y los factores modificantes que va influir en el ser humano que tenga conductas positivas para su salud; y por último la enfermería es el principal ente que se encarga que los jóvenes universitarios mantengan una salud óptima. (Meriño et al., 2012, pág. 6) (Londoño S., 2013, pág. 7) (Hernández B., 2013, pág. 4)

Bandura (1974) nos dice que el aprendizaje se aprende mediante la relación de la persona, el medio y la conducta.

Este autor es reconocido por sus estudios sobre el aprendizaje observacional o vicario, quién ha demostrado que los universitarios realizan su por medio, inspección hacia los demás. Ello expone una guía, los jóvenes universitarios ven representaciones simbólicas de movimientos realizados por la guía, para posteriormente imitar esta conducta. En esta teoría del aprendizaje vicario al menos la integran dos personas, una quien hace la conducta determinada o la acción y la otra quien realiza la conducta observada; determinando así el aprendizaje vicario o por observación. Bandura estudia el aprendizaje a través de la observación, da una importancia relevante al papel que juegan los medios,

factores sociales, cultura, etc., en el comportamiento de los universitarios, produciendo en ellos conductas o estilos de vida no saludable para su persona. (Ruíz Y., 2010, pág. 2)

El creía que las personas aprendían mediante la observación o imitación, para probar esto realizó uno de sus experimentos más destacados y por lo cual concluyó, que los humanos en este caso los universitarios imitan conductas que son desfavorecedoras. Llamado el Muñeco Bobo; realizada a través película realizada, donde una señora gritaba, pegaba, se sentaba encima de él, le daba con un martillo y demás pronunciaba palabras ofensivas a bobo; Bandura enseñó la película a un grupo de niños de una guardería, posteriormente les dejó jugar en la misma habitación con el muñeco bobo, se observó que los niños golpeaban al muñeco bobo, le pegaban, gritaban, se sentaron sobre él, le pegaron con martillos, es decir, imitaron todo de la señora, el cual queda comprobado que todas las personas aprenden a través del aprendizaje vicario. (García et al., 2012, pág. 8) (Ferreira M., 2016, pág. 6) (Ruíz Y., 2010, pág. 5)

Este aprendizaje consta de cuatro procesos que son la atención que se refiere que para aprender se utilizará este proceso, si hay elementos que distraen a los universitarios pues influirán de forma negativa en el aprendizaje por observación o vicario por lo tanto las situaciones desconocidas captan más atención que situaciones ya conocidas en la persona, la segunda es la retención, es la capacidad para retener y memorizar información, además de procesar e imitar la conducta, la tercera es la reproducción cuando se ha prestado atención y por lo tanto retenido la información es fácil realizar lo observado y más fácil procesar a tener hábitos de actividad física, por lo tanto estilos de vida saludables, y como último proceso tenemos la motivación de los jóvenes universitarios tengan fuerza de voluntad para tener un estilo de vida saludable. (Orengo, 2012, pág. 10) (Ruíz, 2010, pág. 3) (García et al., 2012, pág. 10)

En conclusión Nola Pender identificó factores perceptuales en los individuos, por lo cual estos pueden ser modificados, teniendo así conductas favorecedoras para la salud. Así mismo en los universitarios en un entorno social se desarrolla a través de su cultura pero a la vez esta mediada por otros factores como sexo, edad,

factores biológicos, etc. haciendo que tengan un estilo de vida desfavorable y por consecuencia un sinnúmero de enfermedades, es por esto que cuando hablamos de factores perceptuales nos referimos que los jóvenes universitarios van a estar influenciados por su conducta, por el aprendizaje que observaron en el transcurso de los años, haciendo que no tengan el hábito de realizar actividad física conllevando a un sedentarismo, como hoy en día se observa. Por lo tanto los individuos son el fiel reflejo de lo observan en la realidad es por eso que si ven conductas desfavorables para su salud ellos lo van a imitar. (Meriño et al., 2012)

Por último se quiere llegar con esta teoría de Nola Pender, que los universitarios adopten estilos de vida saludables, realizando actividad física, promocionando la salud, previniendo las enfermedades y el sedentarismo.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

Actividad Física: Es cualquier actividad corporal llevado a cabo por los músculos esqueléticos en estudiantes de I ciclo al X ciclo de la escuela profesional de enfermería, quien exige un gasto de energía. Por consiguiente es de suma importancia la realización de movimiento que se da durante los estudios universitarios para mejorar la salud, de manera que tendrá efectos beneficiosos a un futuro. Esta actividad busca que los estudiantes de enfermería tengan una formación integral, no sólo en la parte cognoscitiva, sino además incorporar la actividad física y hábitos saludables en la vida del estudiante.

Sedentarismo: Es el tiempo que el estudiante permanece con inactividad física, durante las horas de clases, descanso, etc. Además de adoptarlo como un estilo de vida cotidiano dentro de la universidad, no necesitando de actividad física regular.

Escuela Profesional de Enfermería: Lugar que se llevó a cabo la investigación de actividad física y sedentarismo, también forma parte de las 37 escuelas profesionales de nuestra institución.

Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería: Es el sujeto de estudio en la investigación, que actualmente cuenta con 322 alumnos desde el I ciclo hasta los

alumnos del X ciclo del internado. Siendo este el 3,7% de la población total universitaria.

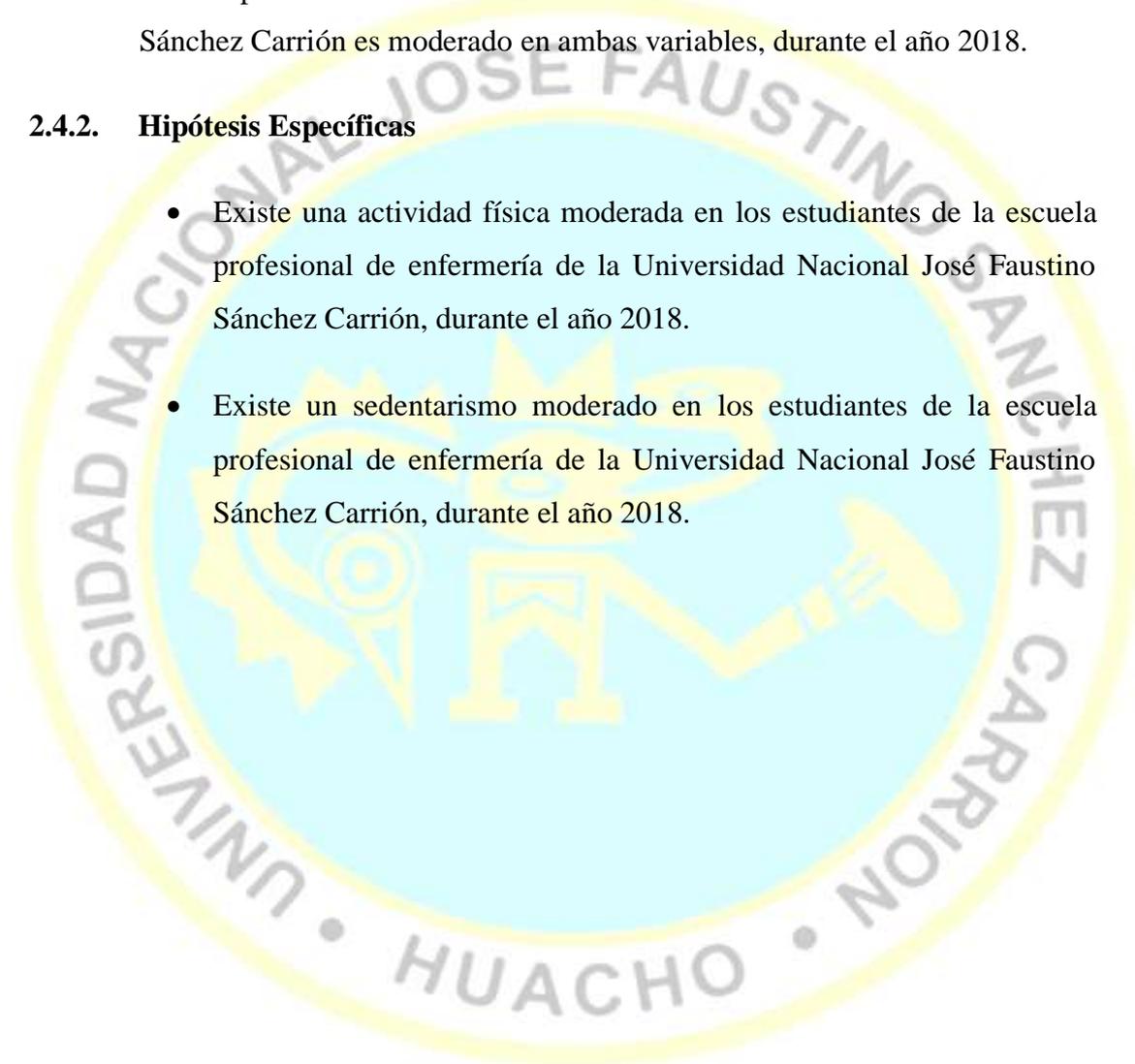
2.4. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

2.4.1. Hipótesis General

El tipo de actividad física y sedentarismo que existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión es moderado en ambas variables, durante el año 2018.

2.4.2. Hipótesis Específicas

- Existe una actividad física moderada en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018.
- Existe un sedentarismo moderado en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018.



CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1.1. Tipo de Investigación

Fue de tipo descriptivo, únicamente pretenden medir, recoger información de manera conjunta sobre las variables que se estudiaron en la escuela profesional de enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018

3.1.2. Nivel de Investigación

Se realizó bajo las propiedades del I nivel de conocimiento científico, que buscó analizar como es y se manifiesta la población en estudio.

3.1.3. Línea de Investigación

El presente estudio, se rige bajo el área de Ciencias Médicas y de Salud, subárea de Ciencias de la Salud y disciplina de Salud Pública.

3.1.4. Diseño

La investigación fue de diseño no experimental, de tipo transversal porque se realizó sin manipular deliberadamente las variables. Es decir, se trata de estudios en los que no se cambia en forma intencional las variables. (Sampieri R., 2016) “En este tipo de estudio no experimental

no se genera ninguna situación, sino que se observan sucesos ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quién lo realiza” (pág. 152).

Y tipo transversal porque los datos se recolectaron en un solo momento, en un tiempo único. (Liu , 2008) y (Tucker , 2004) “Su propósito es describir variables y analizar su incidencia en un momento dado” (pág. 154).

3.1.5. Enfoque

Este estudio fue de un enfoque cuantitativo. (Sampieri R., 2016) “Porque pretendió describir fenómenos, situaciones, o sucesos; tal como son y se manifiestan, generando estándares de validez y confiabilidad, contribuyendo a la generación de conocimiento” (pág. 125).

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. Población

Estuvo constituida, 322 jóvenes universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018. Matriculados en el Semestre Académico 2018 – II.

3.2.2. Muestra

Se utilizó el muestreo aleatorio simple, Webster (1998) “Una muestra aleatoria simple es la que resulta de aplicar un método por el cual todas las muestras posibles de un determinado tamaño tengan la misma probabilidad de ser elegidas” (p. 324).

La fórmula que se utilizó es la siguiente:

$$n = \frac{N.p.q.z^2}{(N-1)(E)^2 + p.q.z^2}$$

Dónde:

n = tamaño necesario de la muestra

N = tamaño de la población

z = margen de confiabilidad

p = probabilidad de que el evento ocurra

q = probabilidad de que el evento no ocurra

E = error de estimación

$$n = \frac{N.p.q.z^2}{(N-1)(E)^2 + p.q.z^2} = \frac{322.(0.5).(0.5).(1.96)^2}{(322-1)(0.05)^2 + (0.5).(0.5).(1.96)^2} = 176$$

La muestra estuvo conformada por 176 jóvenes universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018.

Criterios de inclusión

- Alumnos matriculados que estén cursando el I ciclo hasta el X ciclo.
- Alumnos que quieran colaborar en el llenado de la encuesta.

Criterios de exclusión

- Estudiantes con alguna discapacidad física permanente que limite su actividad.
- Estudiantes que hayan ingresado por la modalidad de deportistas calificados.
- Alumnos que no quieran colaborar en el llenado de la encuesta.

3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUALES/ TEORICA	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
ACTIVIDAD FISICA	Es cualquier movimiento que hace trabajar al cuerpo, del cual requiere gasto de energía, el cual se ve afectado por factores perceptuales influenciado por factores internos como externos, creando en los jóvenes universitarios conductas desfavorecedoras para su salud.	Es un valor que se le brinda o se asigna a las actividades de movimiento, que realizara el estudiante de enfermería con el apoyo del cuestionario mundial de actividad física (QPAQ) para los jóvenes universitarios	Universidad o Institución (Actividad física)	• Minutos de actividad física al día	Ordinal
			Desplazamiento	• N° de veces de actividad física a la semana	Ordinal
			Tiempo libre (Deporte)	• N° veces de actividad física al día	Ordinal
			Comportamiento sedentario	• N° de horas que pasa sentado	Ordinal

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUALES/ TEORICA	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDCADORES	ESCALA
SEDENTARISMO	Es un modo de vida de poca agitación en la persona, que requiere un menor gasto de energía, y que es influenciado por factores externos por la cultura, la edad, el género y factores internos como la conducta y la voluntad, en otras palabras en factores perceptuales, que se ven influenciadas para no lograr bienestar saludable en los jóvenes universitarios.	Es un valor que se le brinda o se asigna al comportamiento sedentario, que realizara el estudiante de enfermería con el apoyo del cuestionario mundial de actividad física (QPAQ) para los jóvenes universitarios	Sedentarismo alto (15 veces a 24 veces)	<ul style="list-style-type: none"> • N° de escalas al día • N° de veces que ha bajado y subido las escaleras al día. 	Ordinal
			Sedentarismo moderado (25 veces a 29 veces)		Ordinal
			Sedentarismo bajo (30 veces a 45 veces)		Ordinal

3.4. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

3.4.1. Técnica a emplear

Encuesta: Permitió obtener datos directos de los jóvenes universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018., a fin de obtener respuestas a las interrogantes planteadas en el problema de la investigación.

3.4.2. Descripción de los instrumentos

Cuestionario: Se diseñó y se elaboró en dos partes de la siguiente manera:

Parte 1: Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ), diseñado por la OMS, 2000. Recolecta información en los jóvenes universitarios de la escuela profesional de enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, conformado por 18 preguntas (6 preguntas en la dimensión de Universidad o Institución, 3 preguntas para desplazamiento, 6 preguntas en el tiempo libre, 3 pregunta en comportamiento sedentario). Validado por OMS con R de FINN 0.70 y confiabilidad de 0.86 K-Richardson

Parte 2: El instrumento de sedentarismo (Pérez Rojas García, 1996). Instrumento más utilizado en todo el mundo, tiene una confianza del 95%, está conformada por 15 preguntas (5 preguntas en la dimensión de sedentarismo bajo, 5 preguntas en sedentarismo moderado, 5 preguntas de sedentarismo alto). Con una validez de R de FINN 0.80 y confiabilidad de 0.93 K-Richardson.

3.5. TÉCNICA PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

La escala que se utilizó en la investigación fue ordinal para describir que tipo de actividad física y sedentarismo se encuentra en la Escuela Profesional de Enfermería.

1. Se pidió autorización a la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Medicina de La Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión para realizar la investigación con la colaboración de los universitarios.
2. Se encuestó a los estudiantes de cada ciclo de estudios, teniendo en cuenta los criterios de inclusión e exclusión.
3. La información de las encuestas para la recolección de datos fueron procesadas en forma sistemática a través de una tabla matriz y tabla de códigos para las variables en estudio, para las variables actividad física y sedentarismo se designó (1 punto) bajo, (2 puntos) moderado y (3 puntos) alto, una vez tabuladas se hallaron la media aritmética y la desviación estándar de cada una de las variables, lo que permitió clasificar los datos según escala de stanones y hallar los límites de los intervalos agrupados
4. Se empleó el software Microsoft Excel para la tabulación.
5. Los datos estadísticos se presentaron en cuadros y gráficas descriptivos basados en las frecuencias y porcentajes de las variables.

CAPÍTULO IV RESULTADOS

4.1. DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación se presenta la información concerniente a la actividad física y sedentarismo en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, así mismo las tablas de contingencias y los gráficos estadísticos concerniente a la presentación de los resultados.

4.1.1. Tablas y gráficos de los resultados.

Tabla N°1:

Tabla de contingencia de la variable actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018

Actividad Física	Frecuencia	Porcentaje
Alto	20	11%
Moderado	121	69%
Bajo	35	20%
Total	176	100%

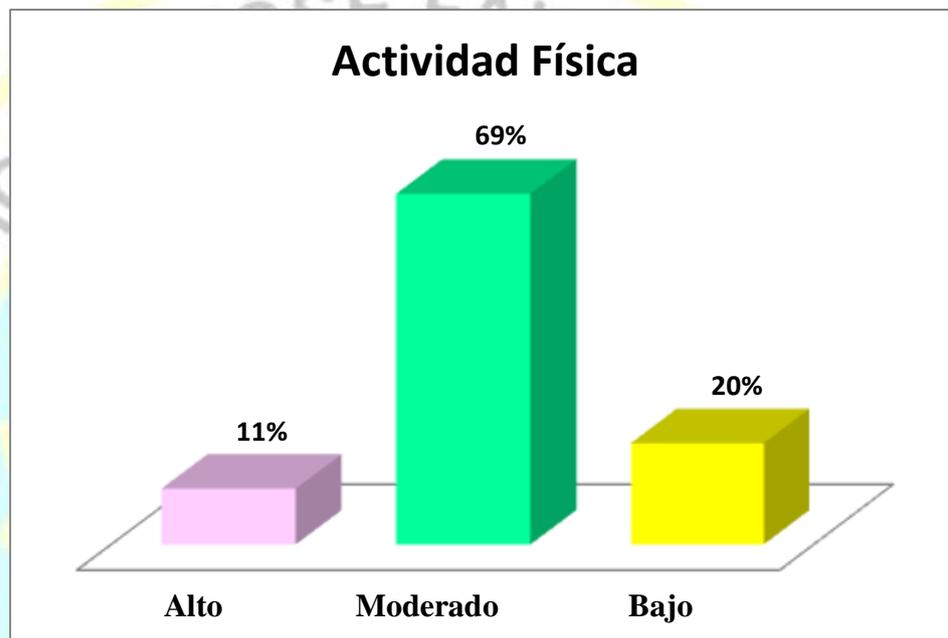
Fuente: Resultados de la variable actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJFSC - 2018. Autoría propia.

Media Arit. = 30.630

Desv. Estándar = 2.766

Grafico N° 1:

Actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018



Fuente: Tabla N° 1

INTERPRETACIÓN:

En el gráfico N° 1 se observa, 176 alumnos encuestados de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJFSC, presentan una actividad física moderada con un 69% representado por un total de 121 estudiantes, mientras que el 20% es de una actividad física baja representado por un total de 35 estudiantes y por último una actividad física alta con un 11% representado por un total de 20 estudiantes.

Tabla N°2:

Tabla de contingencia de la variable sedentarismo en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018

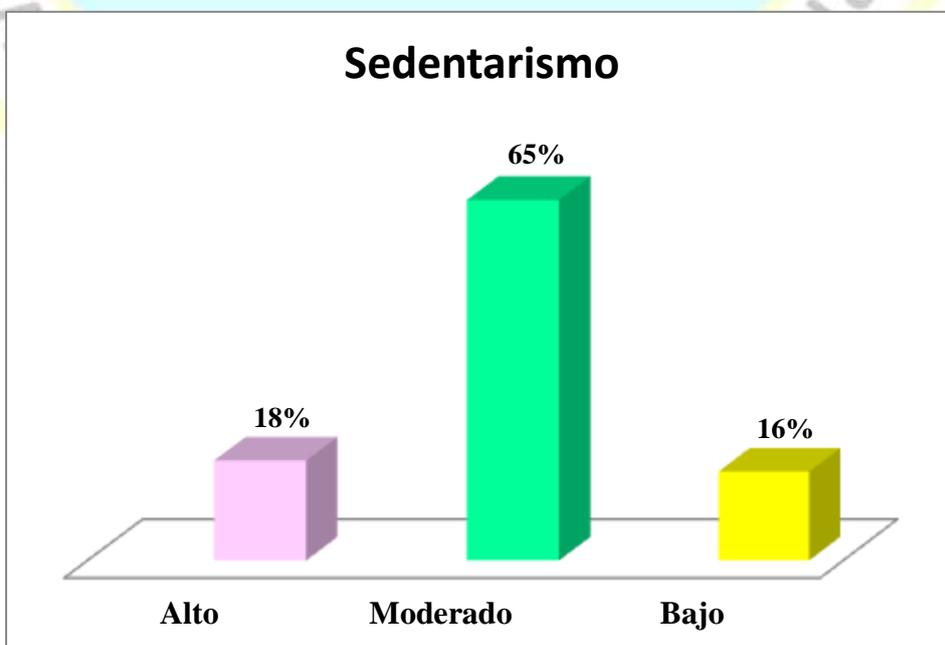
Sedentarismo	Frecuencia	Porcentaje
Alto	32	18%
Moderado	115	65%
Bajo	29	16%
Total	176	100%

Fuente: Resultados de la variable sedentarismo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJFSC - 2018. Autoría propia

Media Arit. = 27.255 Desv. Estándar = 2.771

Grafico N° 2:

Sedentarismo en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión 2018



Fuente: Tabla N° 2

INTERPRETACIÓN:

En el gráfico N° 2 se observa, 176 alumnos encuestados de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJFSC, presentan un sedentarismo moderado con un 65% representado por un total de 115 estudiantes, mientras que el 18% es de un sedentarismo alto representado por un total de 32 estudiantes y por último un sedentarismo bajo con un 16% representado por un total de 29 estudiantes.

Tabla N°3:

Tabla de contingencia de las variables actividad física y sedentarismo en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018

Actividad Física	Sedentarismo						Total	
	Alto		Moderado		Bajo			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	2	1%	17	9%	1	1%	20	11%
Moderado	25	15%	76	43%	20	11%	121	69%
Bajo	5	2%	22	13%	8	5%	35	20%
Total	32	18%	115	65%	29	16%	176	100%

Fuente: Resultados de las variables actividad física y sedentarismo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJFSC - 2018. Autoría propia

INTERPRETACIÓN:

En la tabla N° 3, el tipo de actividad física y sedentarismo que prevalece en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018, es moderado siendo un 69% y 65%. Esta tabla es solo referencial no tiene intención de probar ninguna hipótesis planteada en el problema de investigación, ya que en las anteriores tablas especifica cada una de estas variables a estudiar.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. DISCUSIÓN

Esta investigación realizada a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del I al X ciclo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, mostraron en el gráfico N° 1 los resultados con respecto a la actividad física, el mayor porcentaje de la población presenta un 69% (n= 121) una actividad física moderada, mientras que el 20% (n= 35) tiene una actividad física baja y por último el 11% (n=20) presenta una actividad física alta. Nola Pender nos dice que mientras los estudiantes universitarios se van desarrollando estos van adquiriendo comportamientos, actitudes y prácticas de actividad física que se van modificando por cambios de tipo cultural, social, etc. a los que deben afrontar en toda su fase formativa. Ya que si no tienen hábitos de actividad física puede traer consecuencias como problemas en la salud repercutiendo en su rendimiento académico. Entonces diremos que se deben involucrar los profesionales de enfermería para que los universitarios tengan hábitos de actividad física haciendo hincapié en la sensibilización y monitoreo periódicamente.

Se coincide con la investigación propuesta por Jesús Alberto Moreno Bayona “Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de Colombia”, concluyéndose un alto sedentarismo en los alumnos, con un 54.05% de actividad física moderada, el 42,77% tuvo una actividad física baja y solo el 3.18% tuvo una actividad física alta. Por lo cual nos habla de otorgar recientes maniobras que alienten a los estudiantes realizar prácticas beneficiosas para la salud. Se puede explicar que ambas investigaciones presentan resultados similares porque está comprendido en grupo de adultos jóvenes, que manejan las mismas edades,

afirmando mientras se acrecienta más años, los niveles de inactividad física van incrementando, es por ello que los universitarios al encontrarse en la etapa media, presentan un mayor porcentaje de actividad física moderada, siendo un peligro para diversas patologías que se desarrollan día a día.

El caso de Juan Víctor Andrés Medrano, no coincidimos con su investigación “Nivel de actividad física en los internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales 2014”, se observa una baja actividad física con un 96.4%, mientras que la actividad física moderada y alta representan 1.8%. Por ello los alumnos presentan gran riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, proponiendo intervenciones de diversas formas de bienestar, cambien los niveles de actividad física para su propio bien. En cuanto a los resultados, se mostraron porcentajes bajos de actividad física por el tiempo que se da al trabajo. Por lo cual es un factor importante de inactividad física, estos a su vez acompañado de la presión en el ámbito hospitalario, expuestos a circunstancias de estrés, en las cuales la exigencia laboral es intensa y el tiempo es reducido, siendo de suma importancia que se realicen programas de ejercitación a los internos de medicina para que tengan un estilo de vida más saludable.

Igualmente sucede con, Ruth Gabriela Yapó Esteban, en su investigación “Actividad física en estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el mes de diciembre del 2013” presentó un 55% actividad física bajo, una actividad física moderada de un 29% y por último el 16% de actividad física alta; establece políticas para incrementar el nivel de actividad física en los estudiantes. Resultados muy parecidos con los de Yirlenys Miranda González et al. En su investigación, “Niveles de actividad física en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla”, arrojando 73% en los estudiantes son inactivos físicamente, mientras que solo el 27% son activos físicamente. Se puede entender que los resultados fueron distintos, porque ambos son de diferentes realidades, quiere decir que la inactividad física al estar ligado a factores solo va a estar presente en una sola realidad mas no en dos, en otras palabras encontramos que una investigación es de Colombia y la otra de Perú. Además de esto es que participan diferentes carreras profesionales como medicina,

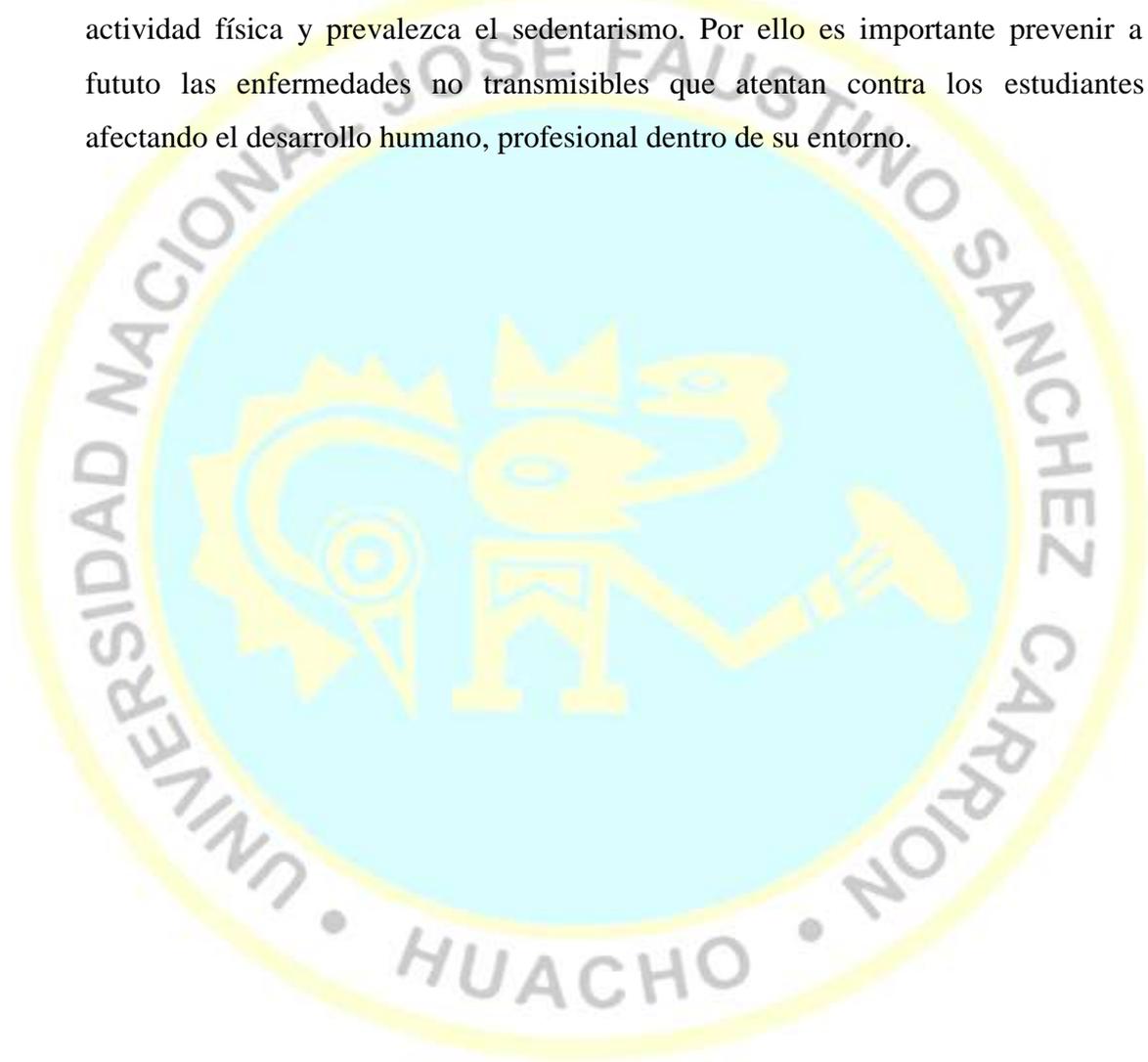
enfermería, psicología, entre otras, mientras que en la investigación realizada solo participan alumnos de enfermería.

El gráfico N° 2 los resultados con respecto al sedentarismo, el mayor porcentaje de la población presenta un 65% (n= 115) de sedentarismo moderado, mientras que el 18% (n= 32) tiene un sedentarismo alto y por último el 16% (n=29) presenta un sedentarismo bajo.

Los resultados obtenidos por Petronila Violeta Echevarría Oré en su investigación “Factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en estudiantes universitarios Universidad de San Martín de Porres, 2015” son parecidos al resultado alcanzado del estudio, determinando que 48.83%, estudiantes presentaron un sedentarismo moderado, mientras que el 30.41% presentó un sedentarismo alto y el 20.76% presentó un sedentarismo bajo. Hace hincapié en diseñar programas de promoción de actividad física para mejorar el bienestar físico y hábitos en estudiantes dentro y fuera de la universidad. Se puede explicar que ambas investigaciones presentan resultados similares porque está comprendido en grupo de adultos jóvenes, que manejan las mismas edades, afirmando mientras incrementa los años, los niveles de sedentarismo incrementan, es por ello que los universitarios al encontrarse en la etapa media, presentan un mayor porcentaje de sedentarismo moderado, siendo peligroso para las diversas patologías que se presentan día a día.

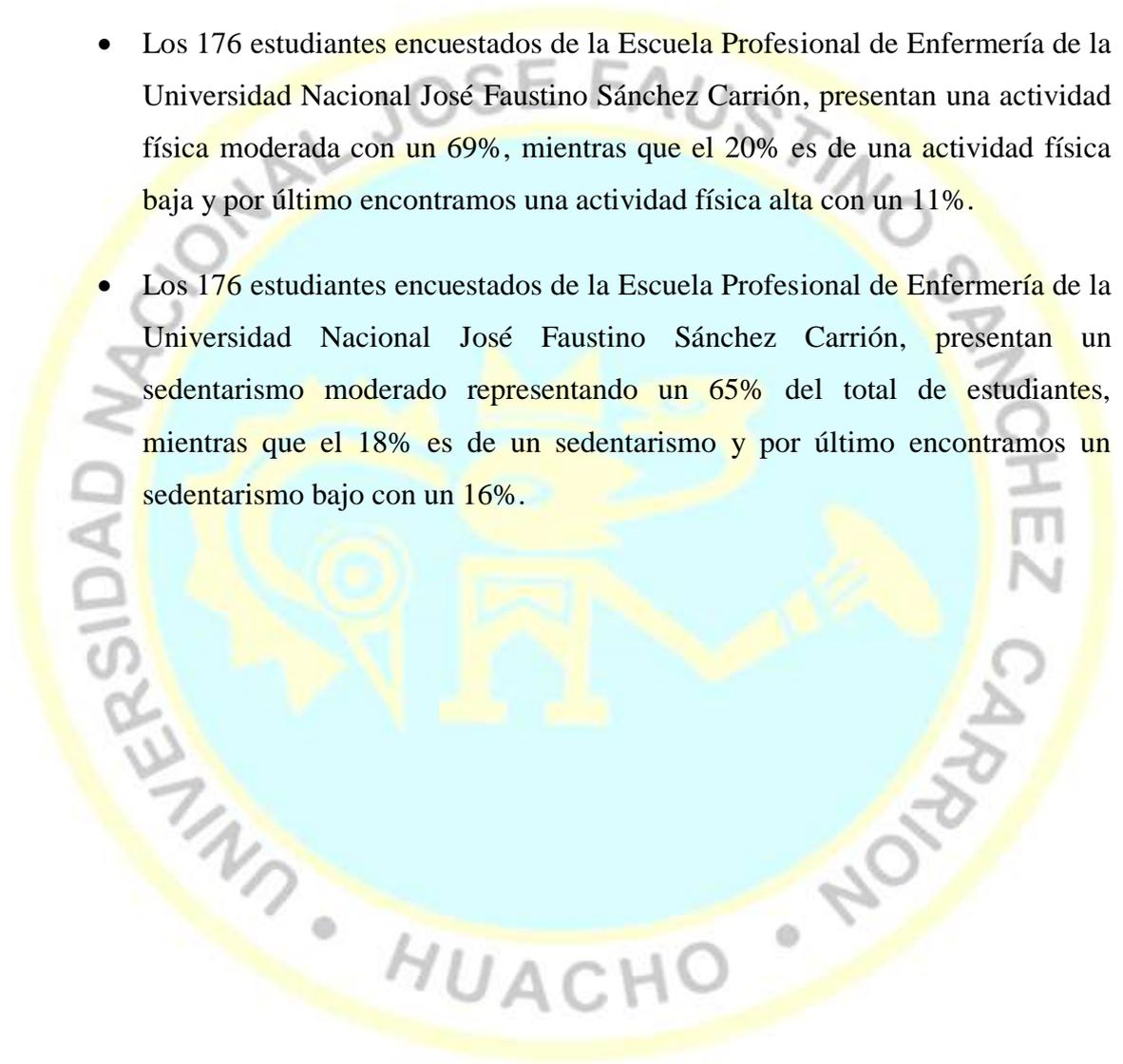
Estos resultados son diferentes con la investigación propuesta por Nancy Yadira Guerrero Pepinosa et al. en su investigación “Nivel de sedentarismo en los estudiantes de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano, Popayán”, donde obtuvieron un sedentarismo alto con un 80.5%, mientras que el 16.5% presentó un sedentarismo moderado y solo el 3% presentó un sedentarismo bajo; por lo cual propone fortalecer y desarrollar programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, sensibilizando a la población universitaria patrones sanos como la actividad física. Afirmó mientras haya transcurso del tiempo el sedentarismo en los jóvenes este va aumentando. Por ello que reafirman que el sedentarismo se manifiesta en la juventud y se mantiene a lo largo de la vida, lo que hace más proclive llegar a la edad adulta con una conducta sedentaria. Finalmente debemos de tomar conciencia de lo que sucede día a día, cambiar esta conducta que

poseen los jóvenes universitarios, a través del Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, como es la cultura, incentivando prácticas de la actividad física para favorecer una buena calidad de vida, por ende se debe tomar importancia en la promoción y prevención de la salud y la Teoría Observacional “Albert Bandura”, quien ha demostrado que los estudiantes aprenden la mayor parte de su conducta a través de la observación hacia los demás, haciendo que cada día dejen de lado la actividad física y prevalezca el sedentarismo. Por ello es importante prevenir a futuro las enfermedades no transmisibles que afectan a los estudiantes afectando el desarrollo humano, profesional dentro de su entorno.



5.2. CONCLUSIONES

- El tipo de actividad física y sedentarismo que predomina en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión en ambas variables, es moderado.
- Los 176 estudiantes encuestados de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, presentan una actividad física moderada con un 69%, mientras que el 20% es de una actividad física baja y por último encontramos una actividad física alta con un 11%.
- Los 176 estudiantes encuestados de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, presentan un sedentarismo moderado representando un 65% del total de estudiantes, mientras que el 18% es de un sedentarismo y por último encontramos un sedentarismo bajo con un 16%.



5.3. RECOMENDACIONES

- Es preciso desarrollar investigaciones que determinen, factores de riesgo asociados a una actividad física baja y sedentarismo, en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, no obstante también realizar estudios de tercer nivel.
- Realizar actividad física disminuyendo así el sedentarismo en nuestros alumnos de las diferentes Escuelas Profesionales de nuestra universidad, no solo individual sino también de manera global; brindando así una formación universitaria integral, tanto en mujeres como en hombres. Lo cual podría realizarse por medio de un curso dentro del plan curricular o un programa continuo durante los cinco años de estudios, cuyo fin es la promoción de la actividad física, promoviendo estilos vida saludables en nuestros universitarios.
- Es primordial que nuestra Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión siga cumpliendo con la Ley Universitaria y su artículo 131°, que consiste en promover a la práctica del deporte, lo cual estaría teniendo un papel protagónico en la promoción de la salud de los estudiantes universitarios, teniendo en cuenta como eje central del avance del país.

CAPÍTULO VI

FUENTES DE INFORMACIÓN

6.1. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México DF: Mcgraw-Hill / Interamericana editores, S.A. de C.V.
- Polit, H. (2000). *Investigación Científica en Ciencias de la Salud*. México DF: McGraw-Hill / Interamericana editores, S.A. de C.V.

6.2. FUENTES HEMEROGRÁFICAS

- Aguirre, H. (14 de mayo de 2015). Sedentarismo es uno de los mayores factores de riesgo para enfermarse. *RPP Noticias*. Recuperado de <http://rpp.pe/lima/actualidad/sedentarismo-es-uno-de-los-mayores-factores-de-riesgo-para-enfermarse-noticia-797499>
- Farinola, M. G. & Bazán, N. E. (2011, 16 de agosto). Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios de la escuela de enfermería. *Revista Argentina de Cardiología*. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S185037482011000400008
- Garrido, J. (03 de octubre de 2013). Cifras sobre el sedentarismo en el Perú. *Perú 21*. Recuperado de <http://peru21.pe/vida21/cifras-sobre-sedentarismo-peru-2151830>
- Miranda, G.Y., Rodríguez, P.M., Freile, B.M & Pena, M.A. (2015). Niveles de actividad físico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la

Universidad Simón Bolívar de Barranquilla. *Salud Mov.*, 7(1), 22-28.
Recuperado de [file:///C:/Users/DCV/Downloads/1339-1404-2-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/DCV/Downloads/1339-1404-2-PB%20(1).pdf)

- Paris, J. (2014, 25 de febrero). La falta de actividad física mata a 3,2 millones de personas al año. Madrid, España.: *20 minutos*. Recuperado de <http://www.20minutos.es/noticia/2068454/0/sedentarismo-mortalidad/ejercicio-fisico/>
- Quiróz, P. (2011, 30 de agosto). Sedentarismo Adolescente: Enemigo silencioso. *Guioteca*. Recuperado de <https://www.guioteca.com/adolescencia/sedentarismo-adolescente-enemigo-silencioso/>
- Vidarte, J.A., Vélez, C.A. & Para, J.H. (2012). Niveles de sedentarismo en la población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Salud Pública*, 14(3), 417-428. Recuperado - de - <http://www.bdigital.unal.edu.co/29437/1/27867-165740-1-PB.pdf>

6.3. FUENTES DOCUMENTALES

- Guerrero, N.Y., Muñoz, R.F., Muñoz, A.P., Pabón, J.V., Ruiz, D.M., Sánchez, D.S., et al. (2015). Nivel de sedentarismo en los estudiantes de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano, Popayán [Resumen]. *Hacia la Promoción de Salud*, 20(2), 77-89.
- Toledo, P. R. (2017). *Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huacho, 2017 (tesis de pregrado)*. Universidad San Pedro, Huacho, Perú.
- Ruíz, S.M. & Cueva, E. E. (2017). *Estilos de vida de los estudiantes universitarios de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Abril – Julio, Huacho 2015 (tesis de pregrado)*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, Perú.

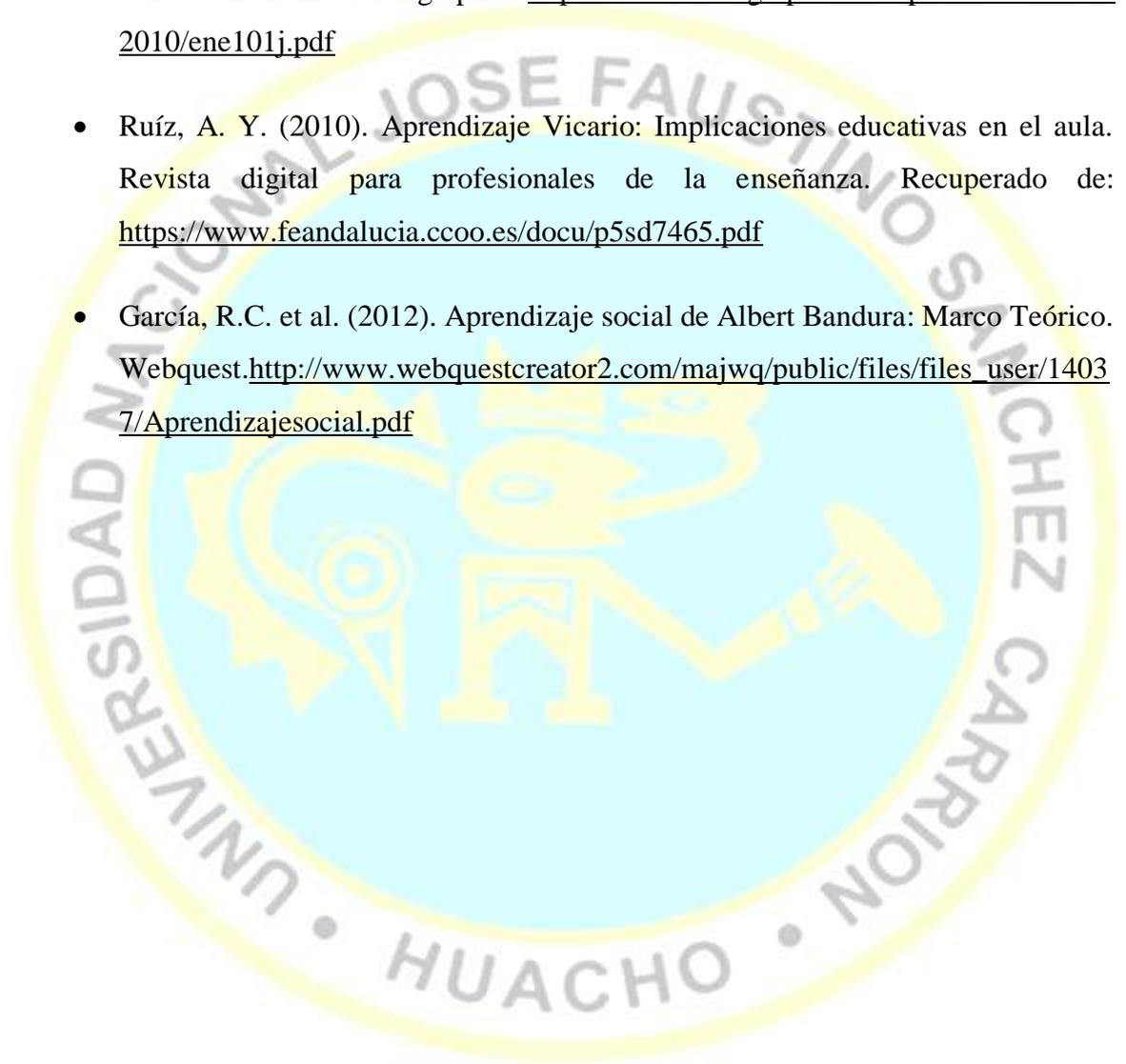
6.4.FUENTES ELECTRÓNICAS

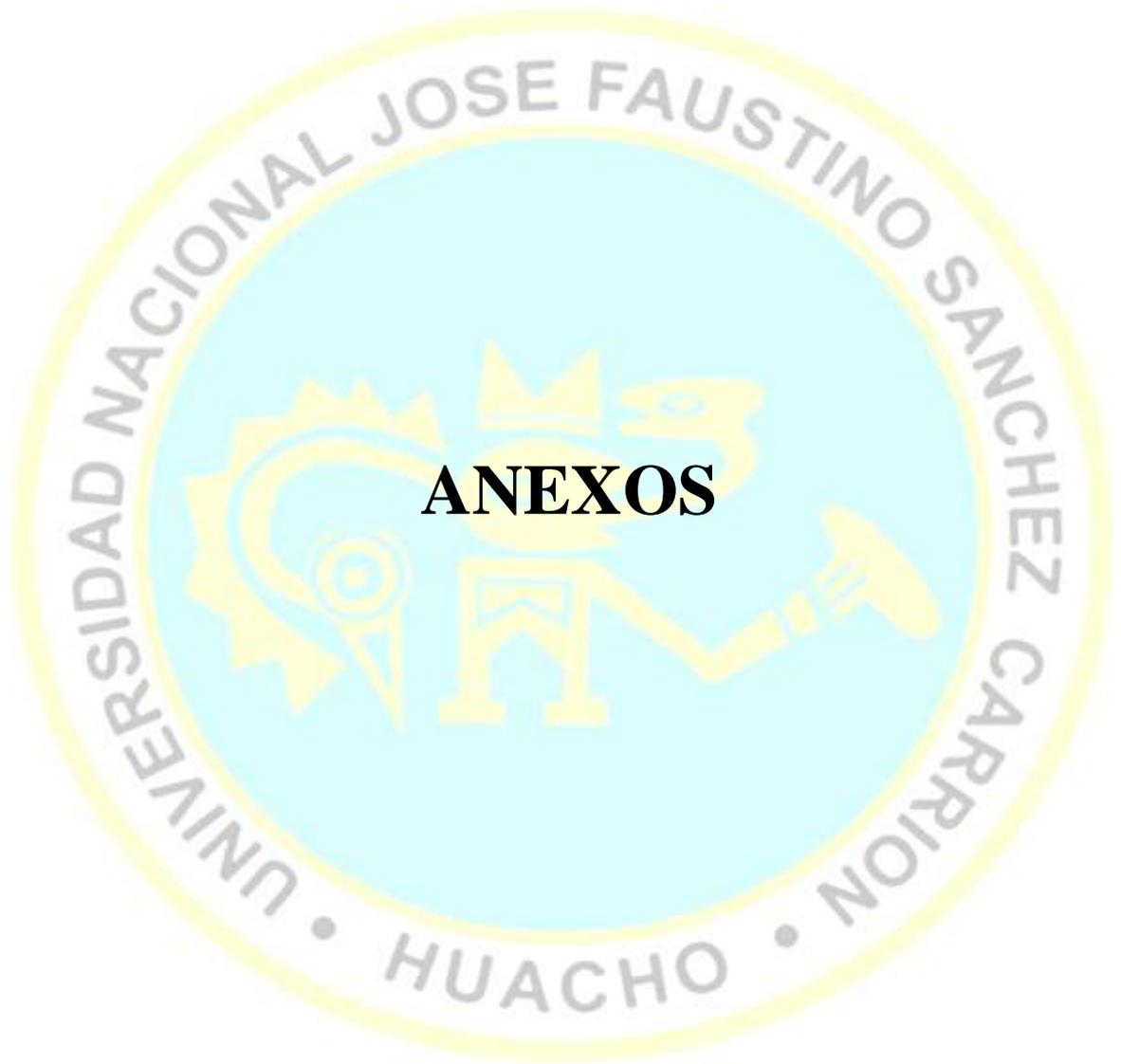
- Aprendizaje cognoscitivo social. (2012). Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2012/Teo-Apra/4.pdf>
- Chávez, C.D. (2012). Aprendizaje Vicario. Blogspot. Recuperado de <http://deysichavezcontreras.blogspot.pe/2012/11/aprendizaje-vicario.html>
- DIRESA Barranca – Cajatambo (2017). Plan Operativo Anual 2017. Lima, Perú.: DIRESA. Recuperado de: <http://www.hospitalbarranca.gob.pe/wp-content/uploads/2017/02/poi.pdf>
- Moreno, B.J. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de Colombia. Revista Cubana de Salud Pública. Recuperado de: <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/881/1135>
- Tumay, C.J. (2017). Estilo de vida de los estudiantes del II al VIII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería sede Lima – Norte de la UPSJB junio 2016. Lima, Perú.: Repositorio de la UPSJB. Recuperado de: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1395/TPLEJessica%20Paola%20Tumay%20Carrasco.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Echevarría, P.V. (2015). Factores asociados a la Actividad Física y al Sedentarismo en estudiantes universitarios de la Universidad San Martín de Porres, 2015. Lima, Perú.: Repositorio Académico de USMP. Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2078/1/echevarria_pv.pdf
- Andrés, M. J. (2015). Nivel de actividad física en los internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales – 2014. Lima, Perú.: Cybertesis de la Universidad Nacional de San Marcos. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4049/Andr%E9s_mj.pdf;jsessionid=B45CA3917A03FB79A2797A3A6B708CC4?sequence=1
- Figueroa, D.J. (2013). Actividad Física, Salud y Calidad de vida: El discurso de las personas con hábitos sedentarios. Santiago, País Chile.: Biblioteca digital.

<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1184/tsoc%20171.pdf?sequence=1>

- Ministerio de Salud del Perú. (2015). Promoción de la Actividad Física en la población del Perú. Lima, Perú.: BVS Ministerio de Salud. Recuperado de <http://www.minsa.gob.pe/?op=51¬a=16091>
- Orellana, S. J. (2018). El marxismo en los estudios sociales sobre el deporte. Blogspot. <http://estudiossocialesdeporte.blogspot.pe/2012/09/marxismo.html>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). Actividad física. Who. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Sakraida, T. J (2011). Modelo de Promoción de la salud. Madrid, País España.: Elzevir. <https://enfermeriavulare16.files.wordpress.com/2016/05/teorc3ada-nola-j-pender-modelo-de-la-promocic3b3n-de-la-salud.pdf>
- Villaseñor, B. (2013). Salud laboral: Deporte y actividad física en el lugar de trabajo. Ciudad de México, México.: UHMA Salud. Recuperado de <https://www.uhmasalud.com/blog/bid/268240/Salud-laboral-Deporte-actividad-f%C3%ADsica-en-el-lugar-de-trabajo>
- Yapó, R.G. (2014). Actividad física en estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el mes de diciembre del 2013. Lima, Perú.: Cybertesis. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3803/1/Yapó_er.pdf
- Hermosilla, J. (2016). Inactividad física en jóvenes huachanos. Diario ASI. Recuperado de: <http://diariosiregional.blogspot.com/>
- Meriño, J. L., Vásquez. M.M., Simonetti., C. & Palacio. M.M. (2012). El cuidado de Nola Pender. Blogspot. Recuperado de: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>

- Giraldo, O. A., Toro, R. M., Macías, L.A., Valencia, G. C & Palacio, R. S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Redalyc. <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>
- Martínez, T.F. (2010). Aplicación del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo. Medigraphic. <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2010/ene101j.pdf>
- Ruíz, A. Y. (2010). Aprendizaje Vicario: Implicaciones educativas en el aula. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7465.pdf>
- García, R.C. et al. (2012). Aprendizaje social de Albert Bandura: Marco Teórico. Webquest. http://www.webquestcreator2.com/majwq/public/files/files_user/14037/Aprendizajesocial.pdf





ANEXOS



ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN - 2018

Al firmar el documento, autorizo(a) en participar en el estudio de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, habiéndome explicado los propósitos de este estudio y los posibles inconvenientes que se puedan presentar.

La presente investigación tiene como objetivo determinar qué tipo de actividad física y sedentarismo existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018.

Me han instruido sobre el objetivo del estudio, conozco que no existen riesgos, que redundarán en beneficios y serán estrictamente confidenciales las respuestas brindadas. Entiendo que la participación en este estudio es gratuita. Me han instruido(a) de la forma de cómo se lleva a cabo la investigación. Estoy enterado(a) también que puedo participar o no continuar en el estudio en el momento en el que lo considere necesario, o por alguna razón específica, sin que esto represente que tenga que pagar, o recibir alguna represalia de parte de la investigadora.

Mi participación es voluntaria y tengo el derecho de realizar cualquier tipo de pregunta con respecto a la investigación. Toda la respuesta brindada en la investigación es completamente confidencial, solamente el investigador conocerá los resultados y la información.

INVESTIGADORA

PARTICIPANTE

Carquín Vargas, Rosa Dayanna



ANEXO 2

“AUTORIZACIÓN PARA LA
RECOLECCIÓN DE DATOS”




UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Escuela Profesional de Enfermería
"Año del Buen Servicio al Ciudadano"

Huacho, 4 de octubre del 2017

OFICIO N° 0261-2017-EP/ENF-UNJFSC

Señora:
M(a) OLGA CACERES ESTRADA
 Directora de la EP. de Enfermería - FMH

Presente.

ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACION PARA RECOLECCION DE DATOS

De mi consideración:

Saludándole cordialmente, comunico a su digno despacho que, la Srta. ROSA DAYANNA CARQUIN VARGAS, estudiante de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, vienen desarrollando el proyecto de investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN LOS JOVENES UNIVERSITARIOS DE UNA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA REGION LIMA - 2017".

Por tal razón, el instrumento de dicho proyecto requiere ser aplicado en los jóvenes universitarios de la Institución que tan dignamente dirige; por lo que solicito la recolección de datos. Se adjunta el instrumento, para los fines que hubiera lugar.

Agradecida por su atención y por las facilidades que el caso amerita, me suscribo de usted reiterándole mis saludos y estima personal.

Atentamente;


 Universidad Nacional
 José Faustino Sánchez Carrión
 Dirección
 Escuela Profesional de Enfermería
 Huacho


 Olga Patricia Cáceres Estrada
 DIRECTORA EP. ENF. FMH

C.C. - Archivo:
 Cármen.

Av. Mercedes Indacochea N° 600 Puerta 01 Telf. 2394010 / Central: 2326097 - 2322918 Anexo: 222 www.unjfsc.edu.pe



ANEXO 3


**INSTRUMENTO ACTIVIDAD FISICA (GPAQ)
MODIFICADO**
INTRODUCCIÓN:

El presente cuestionario tiene el objetivo de obtener información acerca de la actividad física, es de carácter anónimo, por el cual le pido que conteste verazmente las preguntas realizadas.

INSTRUCCIONES:

Analice en el tiempo que pasa en la universidad. En estas preguntas, las "actividad física intensa" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. "Actividad física moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

DATOS GENERALES:

Edad:

Género: Masculino () Femenino ()

Ciclo de estudios:

CONTEXTO

En este momento se preguntara por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física, a través, los siguientes ítems. Las cuáles serán evaluadas en una escala (BAJO, MODERADO, ALTO).

	BAJO	MODERADO	ALTO
En la Universidad o Institución			
1. ¿Ud. Realiza una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, durante al menos 10 minutos consecutivos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. En una semana típica, cuando realiza 3 veces actividades físicas intensas, ¿en qué nivel lo realiza normalmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. En uno de esos días en los que realiza actividad física intensa al menos 25 min. diarios, Ud. Considera que es:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Ud. Realiza una actividad física moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, durante al menos 10 minutos consecutivos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. En una semana típica, cuando realiza 5 veces actividades físicas moderada, ¿en qué nivel lo realiza normalmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. En uno de esos días en los que realiza actividad física moderada al menos 30 min. diarios, Ud. Considera que es:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desplazamiento			
7. ¿Con que intensidad camina o usa una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. En una semana típica, cuando camina los 7 días o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos, en qué nivel lo realiza normalmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. En un día típico, que pasa caminando o yendo en bicicleta 30 minutos, Ud. considera que es:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En su tiempo libre			
10. ¿Con que frecuencia Ud. Práctica deportes intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, durante al menos 10 minutos consecutivos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. En una semana típica, cuando practica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

deportes intensos 3 veces a la semana, ¿en qué nivel lo realiza normalmente?			
12. En uno de esos días en los que practica deportes intensos, al menos 25 minutos diarios, Ud. Considera que es:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ¿Con que frecuencia Ud. Practica deportes moderados que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, durante al menos 10 minutos consecutivos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. En una semana típica, cuando practica deportes moderados 5 veces a la semana, ¿en qué nivel lo realiza normalmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. En uno de esos días en los que practica deportes moderados, al menos 30 minutos diarios, Ud. Considera que es:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comportamiento sedentario			
16. ¿Con que frecuencia usted suele pasar sentado o recostado 8 horas en un día típico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. ¿Con que frecuencia usted suele pasar sentado frente a la computadora durante 8 horas en un día típico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. ¿Con que frecuencia usted suele pasar sentado con el celular durante 8 horas en un día típico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACTIVIDAD FISICA	PUNTUACION
Alto	34 – 54 puntos
Moderado	29 – 33 puntos
Bajo	18 – 28 puntos



ANEXO 4



INSTRUMENTO SEDENTARISMO MODIFICADO

INTRODUCCION:

El presente cuestionario tiene el objetivo de recolectar información acerca del sedentarismo, es de carácter anónimo, por el cual le pido que conteste verazmente las preguntas planteadas.

DATOS GENERALES:

Edad:

Género: Masculino () Femenino ()

Ciclo de estudios:

CONTEXTO

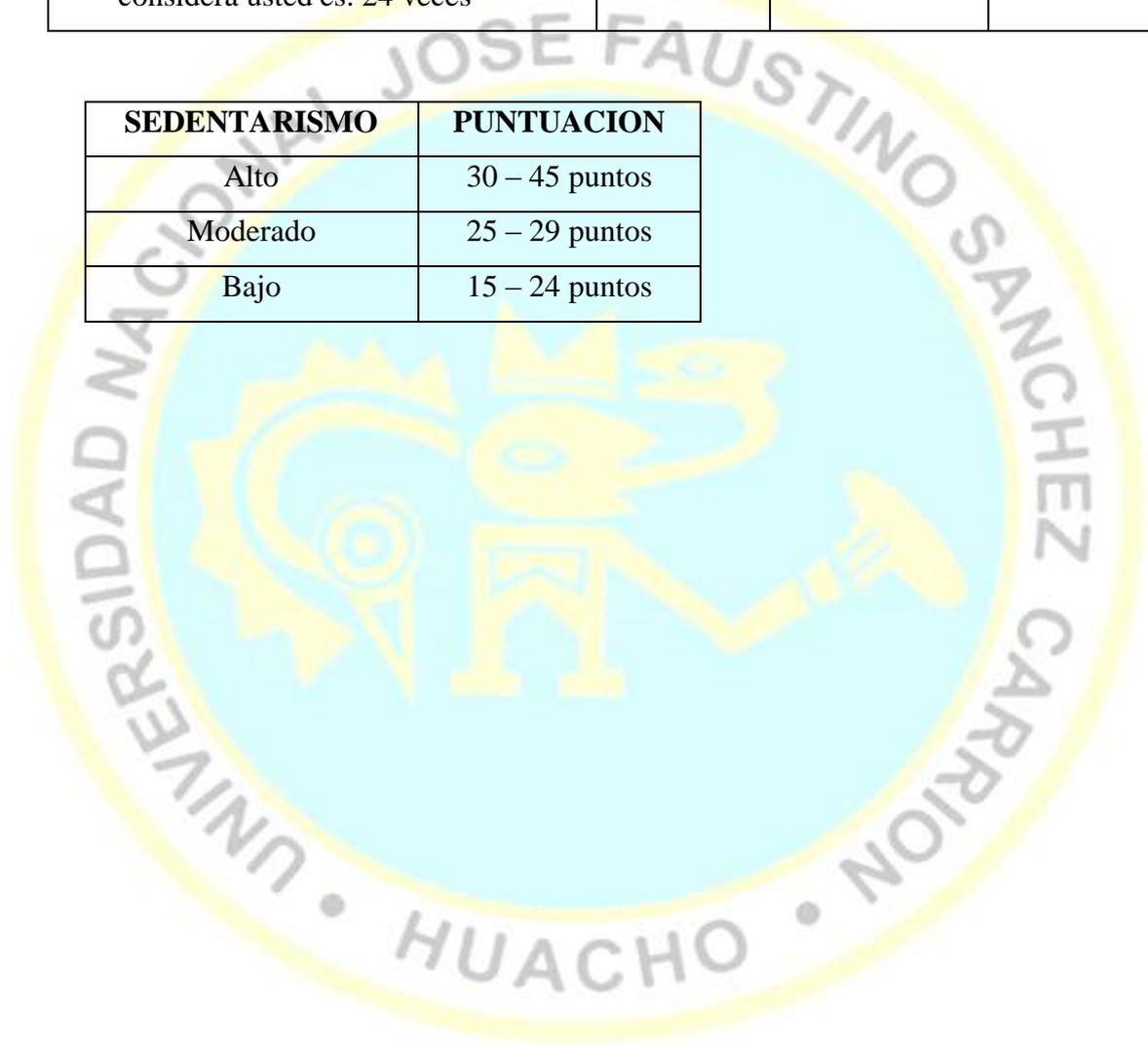
A continuación, voy a preguntarle por los diferentes tipos de sedentarismo, a través de los siguientes ítems. Las cuáles serán evaluadas en una escala (BAJO, MODERADO, ALTO)

	BAJO	MODERADO	ALTO
Sedentarismo bajo			
1. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día considera usted es: 30 veces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día considera usted es: 34 veces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día considera usted es: 38 veces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

considera usted es: 42 veces			
5. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día considera usted es: 45 veces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sedentarismo moderado			
6. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día considera usted es: 25 veces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día considera usted es: 26 veces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día considera usted es: 27 veces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día considera usted es: 28 veces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día considera usted es: 29 veces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sedentarismo alto			
11. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día considera usted es: 15 veces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día considera usted es: 17 veces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día considera usted es: 19 veces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día considera usted es: 21 veces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. La cantidad de veces que ha bajado y subido las escaleras durante el día considera usted es: 24 veces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SEDENTARISMO	PUNTUACION
Alto	30 – 45 puntos
Moderado	25 – 29 puntos
Bajo	15 – 24 puntos





ANEXO 5



**“VALIDEZ DEL INSTRUMENTO ACTIVIDAD
FÍSICA POR EXPERTOS”**

COEFICIENTE DE CONCORDANCIA DE R DE FINN

	I	II	III	IV	V	VI	VII	TOTAL
I		0.84	0.76	0.86	0.76	0.84	0.87	4,93
II			0.21	0.76	0.91	0.90	0.82	3,60
III				0.46	0.07	0.37	0.42	1,32
IV					0.73	0.80	0.80	2,33
V						0.90	0.87	1,77
VI							0.84	0.84
VII								-
TOTAL								14,79

La validez del instrumento, con respecto a la actividad física fue de R de FINN 0.70, según a escala de validez lo clasifica como un instrumento FUERTE; quiere decir que si se puede aplicar en la investigación.

RESULTADO = 14.79 / 21 = 0.70



**“VALIDEZ DEL INSTRUMENTO
SEDENTARISMO POR EXPERTOS”**



COEFICIENTE DE CONCORDANCIA DE R DE FINN

	I	II	III	IV	V	VI	VII	TOTAL
I		0.85	0.90	0.87	0.80	0.92	0.90	5,24
II			0.63	0.85	0.88	0.90	0.85	4,11
III				0.61	0.39	0.66	0.58	2,24
IV					0.90	0.88	0.90	2,68
V						0.82	0.87	1,69
VI							0.88	0,88
VII								-
TOTAL								16,84

La validez del instrumento, con respecto a la actividad física fue de R de FINN 0.80, según a escala de validez lo clasifica como un instrumento FORTÍSIMO; quiere decir que si se puede aplicar en la investigación.

RESULTADO = 16.84 / 21 = 0.80

42	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
43	1	1	1	1	2	3	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3
44	2	2	1	2	2	1	1	1	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1
45	3	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
46	2	3	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
47	1	1	2	3	2	2	2	1	1	1	3	3	2	2	3	2	3	3
48	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2
49	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3	1	1	2	3	2	2
50	1	1	1	1	1	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	1	1
51	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1
52	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2
53	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2
54	2	3	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
55	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2
56	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	3
57	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
58	2	1	2	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	3	3
59	2	3	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
60	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
61	2	3	2	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
62	2	3	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	3
63	2	3	2	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1
64	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
65	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2
66	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3
67	2	3	2	1	3	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1
68	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	1
69	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2
70	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
71	3	3	2	3	2	2	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1	3	1
72	1	2	1	2	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	2	2	3	2
73	3	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	3	2	3
74	2	1	3	2	2	1	1	1	3	3	1	2	1	2	1	3	2	3
75	1	2	2	3	2	2	1	3	2	1	3	3	2	3	1	1	3	1
76	2	3	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3	2
77	1	2	3	2	3	2	1	1	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2
78	3	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	1	2	3	3	3	1
79	2	3	1	1	2	3	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	3	2
80	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2
81	2	3	2	2	3	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1
82	2	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2
83	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
84	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2
85	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2

$$R_n = \frac{n * \int_1^2 - R * W}{(n-1) * S_1^2}$$

$$R_n = 0.86$$



**“CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE
SEDENTARISMO POR EXPERTOS”**



COEFICIENTE DE K – RICHARDSON (KR – 21)

PREGUNTAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	1	3	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3
2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	3	1	1	2	2	2
3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1
4	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
5	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1
6	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3
7	1	1	1	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	3	2
8	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
9	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	3
10	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	2	3	3	2	1	2	1	3	1	2	2	3	1
13	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
15	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1
16	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1
17	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	1	2
19	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1
20	3	2	1	1	1	1	2	2	3	2	3	1	2	1	2
21	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	1	2	2
24	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1
25	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1	3	2	1	1
26	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2
27	3	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1
28	1	1	3	2	1	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2
29	2	3	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	2	1
30	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2
31	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
32	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	2	2	1	2	2
33	1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	1	2
34	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2
35	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1
36	3	2	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	3
37	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2
38	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2
39	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
40	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1
41	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2
42	1	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	3	1
43	1	2	3	1	3	3	3	1	3	1	2	3	3	3	3
44	2	2	3	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2
45	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	3	3	3
46	3	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2

47	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1
48	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2
49	1	1	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3
50	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1
51	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1
52	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2
53	1	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
54	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2
55	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2
56	2	1	1	2	3	1	2	3	2	2	2	1	1	1	2
57	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
58	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2
59	2	2	2	1	1	2	1	3	2	3	2	2	2	1	1
60	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1
61	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2
62	1	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2
63	2	1	2	3	2	3	1	3	2	1	2	3	1	1	1
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	1	2
65	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2
66	1	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	3	2	1	2
67	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	1	1	1	2
68	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	3	3	2	2
69	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1
70	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
71	3	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	3	1	1
72	2	2	3	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	1	2
73	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
74	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2
75	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1
76	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
77	2	2	1	2	1	3	2	3	1	2	1	3	3	1	2
78	2	2	1	1	1	2	1	2	3	2	3	2	3	3	1
79	1	2	3	1	3	1	3	2	1	3	1	1	2	2	2
80	2	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	2	1	2	2
81	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1
82	1	2	3	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1
83	2	2	3	1	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2
84	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	2	1
85	2	1	1	1	2	3	1	2	2	1	3	2	2	1	1

$$R_n = \frac{n * \int_1^2 - R * W}{(n-1) * S_1^2}$$

$$R_n = 0.93$$

**ANEXO 8
MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ
CARRIÓN – 2018**

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema General ¿Qué tipo de actividad física y sedentarismo existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018?</p> <p>Problema Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el tipo de actividad física que existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018? • ¿Cuál es el tipo de sedentarismo que existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018? 	<p>Objetivo General Determinar qué tipo de actividad física y sedentarismo existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el tipo de actividad física que existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018 • Identificar el tipo de sedentarismo que existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018 	<p>Hipótesis General El tipo de actividad física y sedentarismo que existe en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión es moderado en ambas variables, durante el año 2018.</p> <p>Hipótesis Específica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe una actividad física moderada en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018. • Existe un sedentarismo moderado en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, durante el año 2018. 	<p style="text-align: center;">Actividad física</p>	<p>Tipo de Investigación La investigación fue de tipo descriptivo, porque únicamente pretendió medir y recoger información, manera conjunta sobre las variables que se estudiaron, escuela profesional de enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018</p> <p>Diseño La investigación fue de diseño no experimental, tipo transversal porque se realizó sin manipular deliberadamente las variables.</p> <p>Enfoque Fue un enfoque cuantitativo, utilizó recolección de datos para llevar a cabo procedimientos estandarizados y aceptados por un área de estudios</p> <p>Población y Muestra</p> <p>Población Estuvo conformada por 322 jóvenes universitarios de la escuela profesional de enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018.</p> <p>Muestra Se utilizó el muestreo aleatorio</p>

			<p>Sedentarismo</p> <p>estratificado, es una variedad del muestreo simple, en el cual se divide en primer lugar a la población en dos o más estratos o subgrupos, a partir de las cuales se escogen en forma aleatoria un número adecuado de elementos. (Polit, 2003, pág. 198) La muestra estuvo conformada por 176 jóvenes universitarios de la escuela profesional de enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018.</p> <p>Técnica e instrumento de recolección de datos Encuesta: Permitió tener datos directos de los jóvenes universitarios de la escuela profesional de enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018.. Cuestionario: Se ha diseñado y elaborado en dos partes de la siguiente manera: Parte 1: Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ), Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ), diseñado por la OMS, 2000. Tiene finalidad recoger información, jóvenes universitarios de la escuela profesional de enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, conformado por 18 preguntas (6 preguntas en la dimensión de Universidad, 3 preguntas para desplazamiento, 6 preguntas en el tiempo libre, 3</p>
--	--	--	---

			<p>pregunta en comportamiento sedentario). Validado por OMS con R de FINN 0.70 y confiabilidad de 0.86 K-Richardson</p> <p>Parte 2: Test de clasificación de sedentarismo Test de clasificación de sedentarismo (Pérez Rojas García, 1996). Confianza del 95%, estuvo constituido por 15 preguntas (5 preguntas en la dimensión de sedentarismo bajo, 5 preguntas en sedentarismo moderado, 5 preguntas de sedentarismo alto).</p> <p>Técnica de análisis de datos La escala que se utilizó en la investigación fue ordinal para describir que tipo de actividad física y sedentarismo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pidió autorización a la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Medicina de La Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión realizar la investigación con la colaboración de los universitarios. 2. Se encuestó a los estudiantes de cada ciclo de estudios, teniendo en cuenta los criterios de inclusión e exclusión. 3. La información de las encuestas para la recolección de datos fueron procesadas en forma sistemática a través de una tabla matriz y tabla de códigos para las
--	--	--	--

				<p>variables en estudio, en el caso de la variables actividad física y sedentarismo se designó (1 punto) bajo, (2 puntos) moderado y (3 puntos) alto, una vez tabuladas se hallaran la media aritmética y la desviación estándar de cada una de las variables, lo que permitió clasificar los datos según escala de stanones y hallar los límites de los intervalos agrupados</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Se empleó el software Microsoft Excel para la tabulación. 5. Los datos estadísticos se presentaron en cuadros y gráficas descriptivos basados en las frecuencias y porcentajes de las variables.
--	--	--	--	--





Dr(a). JULIA ROSA CHÁVEZ PAJARES
PRESIDENTA



M(a). MARÍA ISABEL CURAY OBALLE
SECRETARIA

M(a). GLADIS JANE VILLANUEVA CADENAS
VOCAL

Lic. WILDER BUSTAMANTE HOCES
ASESOR

