

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA
CON MENCIÓN EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN



**“NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE TERAPIA
FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
TACNA QUE REALIZAN EDUCACIÓN NO PRESENCIAL DURANTE
UN PERIÓDO DE CONFINAMIENTO TACNA 2020”**

TESIS PRESENTADA POR:

BACH. FABIOLA ALEXANDRA ARBULU MOLLISACA

ASESOR:

MGR. CECILIA CLAUDIA MONTESINOS VALENCIA

Para obtener el Título Profesional de:

LICENCIADA EN TECNOLOGÍA MÉDICA CON MENCIÓN EN TERAPIA
FÍSICA Y REHABILITACIÓN

Tacna – Perú

2020

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
CAPITULO I : PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
1.1 Fundamentacion de problema.....	9
1.2 Formulación del problema.....	11
1.3 Objetivos de la investigación.....	11
1.3.1 Objetivo general.....	11
1.3.2 Objetivos específicos.....	11
1.4 Justificación del problema	12
1.5 Definición de términos	13
CAPITULO II : REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	15
2.1 Antecedentes de la Investigación	15
2.2 Marco Teórico	21
2.2.1 Actividad Fisica	21
2.2.1.1 Definición	21
2.2.1.2 Perspectivas sobre la actividad física	22
2.2.1.3 Factores que predisponen la falta de actividad física	22
2.2.1.4 Medición de la Actividad Física	23
2.2.1.5 Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).....	24
2.2.2 Terapia Fisica y Rehabilitación	25
2.2.2.1 Estudiantes de terapia Física y Rehabilitación.....	25
2.2.2.2 Actividad física en Universitarios	26

CAPITULO III: VARIABLES Y DEFINICIONES OPERACIONALES	27
3.1 operacionalización de variables	27
CAPITULO IV : METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	28
4.1 Diseño de investigación.....	28
4.2 Tipo de investigación	28
4.3 Ámbito de estudio	28
4.4 Población	28
4.5 Instrumento de recolección de datos	30
CAPITULO V : PROCESAMIENTO DE ANÁLISIS DE DATOS.....	32
5.1 Proceso de Captación de la información	32
5.2 Técnicas de recolección de los datos	32
CAPITULO VI : RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	33
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	44
CONCLUSIONES	45
RECOMENDACIONES	46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
ANEXOS	51

DEDICATORIA

De manera especial a mi padres, por haberme demostrado fortaleza ante los las dificultades, amor y apoyo incondicional.

A mis abuelitos tanto maternos como paternos que infundieron valores en mí desde niña

A mis hermanos quienes siempre alegran mis días.

AGRADECIMIENTO

A Dios el pilar principal de mi vida, que me ha guiado y cuidado en esta linda etapa universitaria y a cada miembro de mi familia que me brindaron su apoyo y amor incondicional.

A mi asesora Mgr. Cecilia Montesinos Valencia por su enseñanza, tiempo y apoyo en la realización de este proyecto

Al Mgr. Edwin Cuaresma por su apoyo para culminar esta investigación y a todos mis maestros de la Universidad e Internado por brindarme sus conocimientos y motivarme a ser un profesional de éxito.

RESUMEN

Objetivo: Determinar el nivel de actividad física durante un periodo de confinamiento en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna 2020. **Material y métodos:** Estudio descriptivo, observacional, prospectivo de corte transversal. En este estudio se contó con el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en una población de 100 estudiantes de Terapia física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna que realizan educación no presencial durante un periodo de confinamiento Tacna 2020.

Resultados: Se evidencio que los estudiantes presentaron conducta sedentaria, también se determinó que el 39% de la población estudiada presento un bajo nivel de actividad física, 34% actividad física moderada y 27% actividad física alta. Según el sexo, las mujeres presentaron un nivel de actividad física bajo 42.9%, a diferencia de los hombres que presentan un nivel actividad física alta 46.7%. En relación con la edad los estudiantes de 16 a 19 años muestran mayor frecuencia en actividad física moderado y bajo con 38.5% y 33.3% respectivamente, de 20 a 24 años también muestran mayor frecuencia de actividad física bajo 43.1% y moderado 35.3%, asimismo quienes tienen ≥ 25 años muestran alta actividad física con 50.0%. En cuanto al ciclo académico los estudiantes de II, IV y VII ciclo presentaron un nivel bajo de actividad física y el IV ciclo actividad física moderada sin embargo, no se halló diferencia significancia estadística ($p = 0,763$).

Conclusiones: La mayoría de los estudiantes presenta bajo nivel de actividad física con prevalecía significativa en las mujeres. Con relación a la edad se pudo establecer que los estudiantes ≥ 25 años presentaron altos niveles de actividad física a diferencia de los más jóvenes, según el ciclo académico la mayoría presento niveles bajos de actividad física.

Palabras claves: Actividad física, estudiante Terapia Física y Rehabilitación, IPAQ

ABSTRACT

Objective: To determine the level of physical activity during a period of confinement in students of Physical Therapy and Rehabilitation of the Universidad Privada de Tacna 2020. **Material and methods:** Descriptive, observational, prospective, cross-sectional study. In this study, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used in a population of 100 students of Physical Therapy and Rehabilitation of the Universidad Privada de Tacna, who were doing non face-to-face education during a period of confinement Tacna 2020.

Results: It was found that the students presented sedentary behavior, and it was also determined that 39% of the population studied presented a low level of physical activity, 34% moderate physical activity and 27% high physical activity. According to sex, women presented a low level of physical activity 42.9%, while men presented a high level of physical activity 46.7%. In relation to age, students aged 16 to 19 years showed a higher frequency of moderate and low physical activity with 38.5% and 33.3% respectively, students aged 20 to 24 years also showed a higher frequency of low physical activity 43.1% and moderate 35.3%, likewise those aged ≥ 25 years showed high physical activity with 50.0%. Regarding the academic cycle, students of II, IV and VII cycle presented a low level of physical activity and IV cycle moderate physical activity; however, no statistical significance difference was found ($p = 0.763$).

Conclusions: Most of the students presented low level of physical activity with significant prevalence in women. In relation to age, it could be established that students ≥ 25 years old presented high levels of physical activity in contrast to the younger ones, and according to the academic cycle, most of them presented low levels of physical activity.

Key words: Physical activity, Physical Therapy and Rehabilitation student, IPAQ.

INTRODUCCIÓN

La OMS señala que un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para gozar de buena salud, lo cual constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo(1).

Desde una concepción terapéutica-preventiva, la actividad física es considerada fundamental como estrategia para curar o prevenir diversas enfermedades.(2). Una persona físicamente activa mantiene y mejora todas las funciones orgánicas, lo cual es sinónimo de mejor salud, mejor respuesta adaptativa y mayor resistencia ante la enfermedad.(3)

La conducta sedentaria que ha sido cada vez más común entre personas jóvenes, como lo son los estudiantes universitarios que están sujetos a adaptaciones propias de la maduración y edad que los lleva a tomar una actitud indiferente ante el autocuidado de su salud que sin duda se verá afectada negativamente en un futuro.(4)

Actualmente nos encontramos en un estado de confinamiento donde la población necesita mantenerse en sus hogares para frenar así la propagación de este virus(5) Dichas medidas afectaron de manera abrupta la educación superior haciendo que se realicen bajo la modalidad de educación no presencial o educación virtual(6).Esto puede conllevar que hoy en día los estudiantes pasen diariamente muchas horas sin realizar actividad física alguna y adopten conductas sedentarias.

Conocer el nivel de actividad física de los estudiantes de terapia física y rehabilitación nos permitirá orientar y minimizar las conductas sedentarias, permitiendo así crear estrategias, mediante la actividad física, para obtener un mejor estado de salud y como resultado la prevención de futuras enfermedades. No existe la menor duda de los peligros del sedentarismo y de la falta de actividad física son múltiples, a diferencia de la práctica de actividad física que aporta numerosos beneficios a nivel físico y mental.(7)

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 FUNDAMENTACION DE PROBLEMA

En los últimos años se ha reducido de gran manera la necesidad de desarrollar actividad física. Vivimos en una sociedad donde la vida se ha vuelto mucho más práctica, esta tendencia es más significativa en las poblaciones jóvenes, ya que invierten varias horas al día en el uso de aparatos electrónicos, lo cual no favorece mantenerse físicamente activo.(8)

La OMS en el 2020 declaró la pandemia mundial por el virus de la COVID-19 e hizo un llamamiento a todos los países a que persistan en esfuerzos para detener, contener y reducir el impacto de este virus(9) (10). El estado peruano el 11 de marzo del 2020 se declara Emergencia Sanitaria a nivel nacional es así que el Ministerio de salud emite una Normativa sobre la COVID-19 donde se abarcan distintas medidas para frenar la propagación de este virus, siendo una de ellas el confinamiento.(5) (6)

Al encontrarnos en un estado de confinamiento hemos acatado diversas medidas que traen consigo problemas de salud pública. Por un lado tenemos un impacto psicológico asociado a un estado de incertidumbre, miedo a la infección, peligro de desabastecimiento y pérdidas de finanzas (11). Por otro lado disminución de la actividad física y la presencia de conductas sedentarias, aumenta el riesgo de padecer alguna Enfermedad no Transmisible (ENT) a largo plazo, lo cual traerá consecuencias negativas sobre la salud física de cada individuo.(12)

Según una publicación de la OMS del año 2018 señaló que el 69% de la mortalidad en Perú es causada por ENT de las cuales 21% fueron por Enfermedades Cardiovasculares, 17% Cáncer, 6% Enfermedades Crónicas Respiratorias, 4% diabetes y 23% otras ENT (13)

En los últimos años las ENT están estrechamente relacionadas con la falta de actividad física o inacción, a su vez las ENT son la principal y más graves causa de morbimortalidad en los países occidentales(14)

El Ministerio de Salud en 2017 realizo un Documento Técnico sobre la situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú donde se reportó que menos una cuarta parte de los estudiantes universitarios realizan alguna actividad física, mientras que más de la cuarta parte pasa tres o más horas al día realizando actividades sedentarias, lo que nos permite afirmar que los estudiantes universitarios son una población propensa a presentar niveles bajos de actividad física(15).

1.2 Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de actividad física en los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna que realizan educación no presencial, Tacna 2020?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Establecer el nivel de actividad física de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna que realizaron educación no presencial, Tacna 2020.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación en la Universidad Privada de Tacna, de acuerdo con el año académico, género y según la edad.
- Establecer gasto energético en equivalentes metabólicos según la actividad física de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación en la Universidad Privada de Tacna, de acuerdo con el año académico, género y según la edad.
- Determinar si los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación en la Universidad Privada de Tacna presentan conducta sedentaria de acuerdo con el año académico, género y según la edad.

1.4 Justificación del problema

En Perú, la cultura de actividad física casi no existe, si esta tendencia continua, la meta de la actividad física global establecida por la OMS para el 2030, que consiste en una reducción del 15% en la prevalencia de la inactividad física en adultos y adolescentes, no se cumplirán.(16)

Durante el 2020 toda la población peruana se enfrentó a la pandemia del COVID-19 lo que nos ha llevado a tomar diferentes medidas de salubridad las cuales incluyen distanciamiento o aislamiento social obligatorio (6), estas medidas se asocian a comportamientos poco saludables (dieta de mala calidad, falta de ejercicios físico, una disminución del tiempo al aire libre y un aumento de tiempo frente a la pantalla) que son principales contribuyentes de la carga global de enfermedades.(17)

Teniendo en cuenta que las universidades también se han visto en la obligación de cerrar sus puertas para salvaguardar la salud de los estudiantes optando por la educación no presencial, o como lo llaman comúnmente los estudiantes “clases virtuales”(6). El presente proyecto de investigación pretende establecer mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) el nivel de actividad física durante un periodo de confinamiento en estudiantes de la Universidad de Tacna de la carrera de Terapia Física y Rehabilitación 2020.

Con los resultados obtenidos se permitirá conocer en nivel de actividad física de esta población y a la vez permitirá crear estrategias para evitar la falta de actividad física. Ya que no todas las personas son conscientes que tienen en la actividad física una herramienta valiosa para gozar de buena salud y prevenir enfermedades. No solo ayuda a tener un buen estado físico sino también buena salud mental, además la podemos considerarla como una actividad social sin importar la edad, género o condición económica.(18).

1.5 Definición de términos

- **Actividad física:**

Es cualquier movimiento corporal producido por el sistema musculoesquelético que producen un gasto de energía mayor al existente en reposo, lo que nos permite afirmar que la actividad física es un gasto adicional de energía al que necesita nuestro organismo para mantener las funciones vitales.(19)

- **Estudiante universitario:**

Persona que cursa enseñanzas oficiales en alguno de los tres ciclos universitarios, enseñanzas de formación continua u otros estudios ofrecidos por las universidades. La ley regula sus derechos y deberes(20).

- **Terapia Física y Rehabilitación:**

La OMS define Terapia Física Rehabilitación como: “El arte en el tratamiento por medio de ejercicios terapéuticos y agentes físicos. Además, la Fisioterapia incluye la ejecución de pruebas clínicas para determinar las capacidades funcionales, amplitud de movimiento articular y fuerza muscular para determinar las capacidades funcionales”

- **Educación no presencial:**

El profesor y el alumno no se encuentran en la misma dimensión espaciotemporal, proporcionando una gran autonomía geográfica y temporal. La enseñanza se realiza en línea a través del trabajo exploratorio de los propios alumnos que adquieren un comportamiento activo en el proceso de aprendizaje(21).

- **Confinamiento:**

Aislamiento temporal y generalmente impuesto de una población, una persona o un grupo por razones de salud o de seguridad.(22)

- **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ):**

Evalúa tres características de la actividad física: Intensidad, frecuencia y duración que cada individuo realizo durante los últimos 7 días. Esta actividad semanal se registra en METs (unidad de índice metabólico) por minuto y semana, clasificando la actividad física(23).

CAPITULO II

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

Antecedentes Internacionales:

Jorge J. Márquez Arabia (2020) en su estudio titulado “Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19” en Colombia, presenta un panorama general y un análisis respecto a la epidemiología y consecuencias de la inactividad física (IF), el sedentarismo y los principales efectos del aislamiento, en el contexto de la pandemia COVID-19. El autor empieza afirmando que la IF es una pandemia de vieja data mas no producto del confinamiento, pero este puede favorecer la conducta sedentaria, reducir la actividad física regular o evitar actividades cotidianas, lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades o empeorar patologías previas. Permanecer en casa es primordial afirma el autor sin embargo se debe evitar o contrarrestar el sedentarismo extremo, permanecer totalmente inactivos durante el confinamiento de 1 a 2 semanas disminuye la fuerza muscular y la aptitud cardiorrespiratoria los cuales son determinante principales de la salud. La vulnerabilidad y susceptibilidad a una infección de COVID-19 tiene una base multifactorial, de aquí viene la importancia de estar saludables y obtener múltiples beneficios de la actividad física en todos los sistemas y también para contrarrestar los efectos negativos del estrés por el confinamiento. Finalmente el autor recomienda que a la hora de aumentar y realizar actividad física en casa se debe contemplar el principio de individualidad y debe ser prescripto por un experto del área(24).

Ana Rodriguez Larrad (2020) en su proyecto de investigación titulado “Impacto del encierro por COVID-19 en la actividad física y la conducta sedentaria en estudiantes universitarios españoles: rol de género” tuvo como

objetivo analizar los cambios de la actividad física y los comportamiento sedentarios en estudiantes universitarios españoles antes y durante el encierro por COVID-19 con especial énfasis en el género. También analizamos el disfrute, las herramientas utilizadas y la motivación e impedimentos para realizar actividad física. El diseño del estudio fue comparativo (ClinicalTrials.gov, NCT04361019) analizando las diferencias entre los parámetros relacionados con la actividad física antes y durante el confinamiento. Los datos se recopilaron mediante una encuesta en línea, se diseñó un cuestionario en línea, que incluía el Formulario abreviado del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y algunas preguntas “ad hoc” y se difundió a través de los canales administrativos de 16 universidades donde se recopilaron 754 encuestas válidas. Como principales resultados de determino que los estudiantes universitarios redujeron la actividad física moderada (-29,5%) y vigorosa (-18,3%) durante el confinamiento y aumentaron el tiempo sedentario (+ 52,7%). La adaptación al confinamiento en cuanto a la actividad física fue manejada mejor por mujeres (33,6%) que por hombres (15,0%). Estos resultados ayudarán a diseñar estrategias para cada género para promover la actividad física y reducir el comportamiento sedentario durante periodos de confinamiento(25).

Un estudio realizado por Marta G. Tascón (2020), titulado “El impacto del encierro por COVID-19 en los hábitos de practica de AF según género (hombre / mujer): caso español “el cual tuvo como objetivo general analizar el impacto del encierro por COVID-19 sobre los hábitos de AF en función del sexo (hombres / mujeres) en España, considerando la práctica de AF como un factor de salud. El estudio se realizó mediante una metodología cuantitativa descriptiva basada en un muestro aleatorio no intencional, se elaboró un cuestionario ad hoc que incluía, además de los datos sociodemográficos, aspectos relacionados con los hábitos de AF antes y durante el confinamiento provocado por la pandemia de COVID-19. Este estudio estuvo compuesto por 1.046 participantes de ambos sexos 48,57%

hombre y 51,43% mujeres, dentro de los resultados obtenidos se estableció que en confinamiento indujo una disminución significativa en la cantidad e intensidad de la práctica de AF en ambos sexos en términos de cantidad, ambos grupos pasaron de la categoría 3 (3 d 5 h 59 m de AF) a la categoría 2 (menos de 3 h de AF), sin embargo tuvo mayor impacto negativo en las mujeres donde la práctica de la AF fue menor ($M = 2.62$) que antes del confinamiento ($M = 3.02$) (26).

Cesar O. Sepúlveda Morena (2020) en su investigación titulada “Actividad Física y hábitos alimentarios en Universitarios durante la pandemia por COVID-19” presentada en el VIII Congreso Internacional Ejercicio Físico y Salud en México, el objetivo fue identificar prácticas de cuidado físico y alimentario en estudiantes universitarios del noroeste de México, durante su estancia en casa ante la emergencia sanitaria por COVID-19. Se usó el cuestionario de hábitos alimenticios, aplicada a una muestra de 553 estudiantes de la Universidad de Sonora y la Universidad Autónoma de Baja California, vía correo electrónico. El cuestionario fue estructurado para medir los hábitos alimenticios de las personas a través de 18 reactivos distribuidos en los factores: a) Tipo de alimentación, b) Control de alimentos, c) Situación emocional y d) Actividad Física (AF). En los resultados se encontró que 58.3% percibió su dieta entre mala a regular y sólo 3.5% como excelente. El 30.1% de los jóvenes no practica ningún modo de AF y 45.8% realiza de 90 a 150 minutos AF, el 30% realiza algún programa de ejercicio y 74% considera tener tiempo para realizar AF, lo que llevó a concluir que los buenos hábitos de alimentación y actividad física tienen un impacto para una vida saludable. Entre mejor percepción se tenga de la dieta, los estudiantes refieren mayor consumo de alimentos saludables; así mismo si realizan algún tipo de actividad física (27).

Aucancela Buri (2020) en su estudio titulado “La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia por COVID-19” tuvo como objetivo determinar los niveles de actividad física en función del sexo,

edad y carrera de estudio de estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca de entre 17 y 36 años, antes y durante el confinamiento del COVID-19. La muestra estuvo compuesta por 124 hombres y 143 mujeres con una edad media de 22,33 años. Se utilizó el cuestionario IPAQ y se realizaron preguntas de los motivos por los que se realiza AF antes y durante el confinamiento, de igual manera se realizaron preguntas sobre la planificación y disposición de materiales para realizar AF en tiempos de pandemia. Los resultados más relevantes muestran entre los motivos están, por estar en forma el 21,7%, por diversión el 16,1% y por salud el 15%. En el caso de la planificación el 31,1% lo realiza por cuenta propia y el 16,1% utilizó objetos del entorno. El estudio concluye que los niveles de AF alto y moderado disminuyeron 5,2 % durante la pandemia en relación con antes de la pandemia en función del sexo y el porcentajes de nivel de AF bajo aumento 13,1% , en la mujeres el nivel bajo aumento 14.6% . Solo la carrera de Ciencias de la Educación niveles de AF se mantuvieron iguales.(28)

Antecedentes Nacionales:

Nancy G. Veramendi Villavicencio (2020) realizó una investigación titulada “Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de COVID-19”. Se realizó un estudio transversal, observacional de tipo correlacional en una población de 163 estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú donde el objetivo fue examinar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida, el recojo de datos se hizo mediante dos escalas en línea con preguntas escala de Likert, la primer instrumento fue la escala de estilos de vida con 4 dimensiones: decisiones alimentarias, actividad física, manejo del estrés y autocuidado para frenar la COVID-19 y el segundo instrumento sobre la escala de calidad de vida percibida que constó de seis sub escalas: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico y autodeterminación. Los hallazgos principales

hubo relación significativa entre la calidad de vida y las dimensiones de estilo de vida: decisiones alimentarias ($p \leq 0,000$), actividad física ($p \leq 0,000$), manejo del estrés ($p \leq 0,000$) y autocuidado para frenar COVID-19 ($p \leq 0,000$). Asimismo, nuestros hallazgos muestran que los puntos tuvieron una correlación positiva, donde podemos asumir que a mayor estilo de vida, mayor calidad de vida en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú(29).

Malena S. Chuquimia Pacheco (2020) efectuó un estudio titulado “Hábitos alimentarios, Actividad Física y Nivel de estrés Académico en situación de Emergencia Sanitaria de los estudiantes de la Escuela Profesional De Ciencias de la Nutrición de La Universidad Nacional De San Agustín” en Arequipa. El objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la escuela profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, este estudio tuvo un enfoque cuantitativo de tipo no experimental, correlacional, la muestra estuvo conformada por 165 alumnos a quienes se les aplicó tres encuestas, la primera es un cuestionario de “Hábitos Alimentarios”, la segunda es el Inventario SISCO del estrés académico y por último el cuestionario internacional de actividad física IPAQ. Los resultados revelan que el 98.18% de la muestra presentaron hábitos alimentarios adecuados; respecto al nivel de actividad física; además, se ha evidenciado que el 48.48 % obtuvieron un nivel de actividad física alta, el 25.45% moderada y el 26.06 % baja. En cuanto al nivel de estrés académico se identificó que el 57.58 % presentó un nivel moderado de estrés, el 31.52% alto y el 10.91% leve. No se encontró una relación estadísticamente significativa entre las variables hábitos alimentarios con estrés académico y actividad física con estrés académico; con un valor $P=0.398$ ($P < 0.05$) y $P= 0.685$ ($P < 0.05$) respectivamente. En conclusión, la mayoría de estudiantes de nutrición durante el estado de emergencia sanitaria presentaron hábitos alimentarios adecuados, un nivel de actividad física alto y estrés moderado(30)

Moreno Quispe (2021) realizó una investigación titulada “Nivel de actividad física de los universitarios peruanos durante el encierro” la cual tuvo como objetivo identificar el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios durante el encierro mediante el COVID-19. Se trató de un estudio descriptivo y transversal donde participó una población de 931 estudiantes matriculados en la Universidad Nacional de Frontera, Sullana-Perú, y una muestra de 270. Del total de participantes, el 32% eran hombres y el 68% mujeres, el 51% residía en zonas urbanas y el 49% en zonas rurales. El instrumento de recolección fue el IPAQ teniendo como resultado que el nivel de actividad física era bajo en el 20% de los estudiantes, moderado en el 29% y alto en el 51% de los estudiantes. Se concluye que, durante el encierro, los estudiantes universitarios presentaron un alto nivel de actividad física, en su mayoría mujeres de zonas rurales y no de zonas urbanas.(31)

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 ACTIVIDAD FISICA

2.2.1.1 Definición

En su definición clásica la actividad física (AF) es “ cualquier movimiento corporal producido por el sistema musculoesquelético que producen un gasto de energía mayor al existente en reposo” (19), lo que nos permite afirmar que la actividad física es un gasto adicional de energía al que necesita nuestro organismo para mantener las funciones vitales como la respiración, digestión, circulación de la sangre, etc.(32)

En otra descripción encontramos que como muchas otras manifestaciones de la vida la AF integra tres dimensiones, la primera es la biológica que se define como cualquier movimiento corporal que lleva asociado un gasto energético, la segunda es la dimensión personal que está relacionada con las múltiples experiencias que vive una persona gracias a su capacidad de movimiento proporcionada por su naturaleza corporal y la tercera es la dimensión sociocultural puesto que la AF la realizan las personas en interacción entre ellas , otros grupos sociales y el entorno.(33)

Estrechamente relacionada a la AF está el ejercicio físico, que se define como “movimientos diseñados de forma planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física y gozar de buena salud.” De modo que un programa de ejercicios físico requiere estructuración de la intensidad, tipo de actividad física y planificación. Aquí se podrían incluir actividades tales como los aeróbicos, ciclismo, jardinería o Pilates, por otro lado, si se realiza a modo de competición y se rige por reglas determinadas, hablamos de deporte.(34)

2.2.1.2 Perspectivas sobre la actividad física

- **Perspectiva Rehabilitadora**

La perspectiva rehabilitadora considera a la actividad física como si de un medicamento se tratara, es decir, un instrumento mediante el cual puede recuperarse la función corporal enferma o lesionada de esta manera disminuir sus efectos negativos sobre el organismo. Aquí el fisioterapeuta juega un rol imprescindible.

- **Perspectiva Preventiva**

Desde un punto de vista terapéutico-preventivo la actividad física es utilizada para reducir el riesgo de padecer determinadas enfermedades o se produzca lesiones, a su vez disminuye la susceptibilidad personal a padecer alguna enfermedad no transmisible.

- **Perspectiva Orientada al Bienestar**

Esta tercera perspectiva considera que la AF está relacionada con el desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad rehabilitadora o preventiva. Es decir se trata de ver en la AF un elemento que pueda contribuir a mejorar la existencia humana más allá de la supervivencia de manera que nos permita hablar de tener mejor calidad de vida.(35)

2.2.1.3 Factores que predisponen la falta de actividad física

Existe diversas y numerosas causas para que un individuo no realice actividad física y adopte conductas sedentarias, sin embargo, la actitud sedentaria en la actualidad se ha visto incrementada debido a los estilos de vida moderno y el incremental uso de la tecnología. Como principales factores predisponentes se encuentran:

- Está el factor socioeconómico
- El poco tiempo disponible, en los universitarios esta barrera se atribuye a las labores académicas y a la excesiva carga académica.
- La motivación y el afrontamiento
- El estilo de vida que va ligado a las creencias, motivación, conductas y a los hábitos alimentarios
- Determinantes ambientales como la carencia de espacios deportivos esto según la variable de infraestructura urbana e instalaciones de acceso gratuito o de bajo costo
- La oferta deportiva poco atractiva y la falta de estrategias para promover la actividad física
- Inversión de tiempo excesivo en tecnología y aparatos electrónicos, muchas veces fomentada por el entorno familiar.(36)

2.2.1.4 Medición de la Actividad Física

La medición de la actividad física es un desafío, esto se le atribuye a que cada individuo realiza diversas actividades, de diferente duración e intensidad, sin embargo existen dos formas de medir la actividad física las subjetivas y las objetivas

- a) Medidas objetivas: son aquellas que miden parámetros fisiológicos, proporcionan información válida y fiable, sin embargo, requiere de la inversión de mucho tiempo y puede llegar a ser costosa y poco práctica para realizar medidas en grandes grupos poblacionales. Entre estas están: la técnica de agua doblemente marcada, los podómetros, los acelerómetros, monitores de frecuencia cardíaca y calorimetría directa e indirecta.
- b) Medidas subjetivas: Son más prácticas, menos costosas y mucho más fáciles de administrar, pero su validez en la medición individual puede presentar algunas limitaciones. Generalmente se realizan por métodos

de auto-informe, mediante cuestionarios, encuestas o entrevistas. Entre los más usados tenemos: IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), GPAQ (Global Physical activity Questionnaire), CHAMPS(Physical activity questionnarire for older adults outcomes for interventions), YPAS (Yale Physical Activity Survey y Exercise Stage of change, en este tipo de cuestionarios a menudo se utiliza el concepto de la unidad metabólica (MET) como metodología para calificar el gasto energético y calórico de la actividad física. (37) Un MET es igual al número de calorías que un cuerpo consume mientras esta en reposo o basal, sim embargo, los METS se incrementan según la intensidad de la acción.(38)

2.2.1.5 Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

En Suiza, entre 1997-1998 la OMS junto con expertos de distintos países se reunieron para llegar a un consenso para medir la actividad física y desarrollar un instrumento para la valoración de los niveles habituales de actividad física (AF).

Es así como nace el IPAQ, en sus dos versiones corta y larga, ambas evalúan tres características de la actividad física: Intensidad (baja, moderada, vigorosa o alta), frecuencia (días por semana) y duración (tiempo por día) relacionado al trabajo, transporte, tiempo libre y actividades domésticas que cada individuo realizo durante los últimos 7 días. Esta actividad semanal se registra en METs (unidad de índice metabólico) por minuto y semana, clasificando la actividad física.(23)

- AF alta: ≥ 1500 METs-minuto/semana
- AF moderada : ≥ 600 METs-minuto/semana
- AF baja : < 600 METs-minuto/semana

2.2.2 TERAPIA FISICA Y REHABILITACIÓN

La OMS define Terapia Física Rehabilitación como: “La ciencia y el arte en el tratamiento por medio de ejercicios terapéuticos y agentes físicos. Además, la Fisioterapia incluye la ejecución de pruebas clínicas para determinar las capacidades funcionales, amplitud de movimiento articular y fuerza muscular para determinar las capacidades funcionales”

Por su parte , la Confederación Mundial de Fisioterapia “La Fisioterapia es el conjunto de métodos, actuaciones y técnicas que, mediante la aplicación de medios físicos, curan previenen, recuperan y adaptan a personas afectadas de disfunciones somáticas o a las que se desea mantener en un nivel adecuado de salud".(39)

2.2.2.1 Estudiantes de terapia Física y Rehabilitación

Los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna se forman para realizar acciones de prevención de discapacidad junto al desarrollo de la comunidad; asimismo, ejecuta la promoción, evaluación, diagnóstico y tratamiento fisioterapéutico frente a disfunciones musculoesqueléticas, del sistema nervioso central y periférico, afecciones respiratorias y cardiovasculares, alteraciones del desarrollo sensorio-motriz; y promueve la reinserción social y laboral de las personas con discapacidad; demostrando constantemente empatía(40).

2.2.2.2 Actividad física en Universitarios

La vida universitaria tiene características particulares, que tienen un impacto directo en la salud tanto física como mental. Según en MINSA en un Documento técnico sobre la situación de salud de adolescentes y jóvenes en el Perú reportó que menos una cuarta parte de los estudiantes universitarios realizan alguna actividad física, mientras que más de la cuarta parte pasa tres o más horas al día realizando actividades sedentarias.(1)

Una investigación realizada en Perú, acerca de los niveles de actividad física en la población peruana que incluyo 10 653 participantes evaluados mediante el Cuestionario de Actividad Física (IPAQ) donde la edad fluctuó entre 15 a 69 años,estableció que el 75, 8 % tienen baja actividad lo que representa tres cuartas partes de los peruanos y el 21,3% AF moderado y el 2,9% AF alta(41).

CAPITULO III

VARIABLES Y DEFINICIONES OPERACIONALES

3.1 Operacionalización de variables

VARIABLE	INDICADOR	CATEGORIA	ESCALA
NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA - Cuestionario IPAQ	Frecuencia	Actividad física alta: ≥ 1500 METs-minuto/semana	Ordinal
	Intensidad	Actividad física moderada ≥ 600 METs minuto/semana	
	Duración	Actividad física baja : < 600 METs-minuto/semana	
CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS	EDAD	16 – 19 20- 24 ≥ 25	Ordinal
	SEXO	Masculino Femenino	Nominal
	CICLO ACADEMICO	II ciclo IV ciclo VI ciclo VIII ciclo	Ordinal

CAPITULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Diseño de investigación

El Nivel de investigación es descriptivo de método epidemiológico no experimental, ya que buscará describir y medir el nivel de actividad física durante un periodo de confinamiento en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna.

4.2 Tipo de investigación

Investigación básica con enfoque cuantitativa

Según la intervención del investigador: Observacional

Según la planificación de toma de datos: prospectivo

Según el número de ocasiones en que se mide la variable de estudio: Transversal (42).

4.3 Ámbito de estudio

En el presente estudio se trabajó con estudiantes de carrera profesional de Tecnología Médica con mención en Terapia Física y Rehabilitación de La Universidad Privada de Tacna de II,IV,VI Y VIII ciclo del periodo 2020-II que realizaron educación no presencial durante el periodo de confinamiento en la ciudad de Tacna.

4.4 Población y muestra

La muestra utilizada para este estudio fue probabilístico aleatorio simple. La población estuvo conformada por todos los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación con matrícula activa del periodo 2020-II (N=111) que realizaron educación no presencial durante un periodo de confinamiento

de la Universidad Privada de Tacna 2020, de los cuales 11 no cumplieron con los criterios de inclusión.

CICLO ACADEMICO	POBLACIÓN
II ciclo	29
IV ciclo	37
VI ciclo	18
VII ciclo	16
Total	100

Criterios de inclusión:

- Estudiantes con matrícula activa de II,IV,VI y VIII periodo 2020- II de la escuela de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna
- Estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de ambos sexos que realicen educación no presencial durante el periodo de confinamiento Tacna 2020
- Estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación que acepten participar en el estudio , acepten el consentimiento informado y llenen correctamente el cuestionario

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no respondan la encuesta IPAQ versión corta en su totalidad o que respondan de manera parcial
- Estudiantes con alguna discapacidad física que altere la movilidad
- Estudiantes de utilicen alguna ayuda biomecánica
- Estudiantes con alguna comorbilidad

4.5 Instrumento de recolección de datos

Para medir la actividad física el instrumento que se usó en esta investigación fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, En Suiza, entre 1997-1998 expertos convocados por el Instituto Karolinska, La Universidad de Sídney, la Organización Mundial de la Salud y los Centros para control y Prevención de enfermedades, con expertos de distintos países se reunieron con el propósito de estandarizar la medición de la actividad física en todos los países y desarrollar un instrumento para la valoración de los niveles habituales de actividad física (AF) (43).

Es así como nace El IPAQ , el cual permite estimar la cantidad de actividad física realizada semanalmente, que estarán expresadas en equivalentes metabólicos (METs min/día) mediante 7 preguntas se busca evaluar tres características de la actividad física que son **frecuencia** (días por semana), **duración** (tiempo por día) e **intensidad** (leve, moderada o vigorosa). La suma de estos ítems permiten identificar los tres niveles de actividad física: baja, moderada y alta (23)

- AF alta: ≥ 1500 METs-minuto/semana
- AF moderada : ≥ 600 METs-minuto/semana
- AF baja : < 600 METs-minuto/semana

Cálculo de unidades de Índice Metabólicos		
Actividad Física intensa	Actividad Física moderada	Caminar
8 METs	4.0 METs	3.3 METs
X	X	X
minutos de actividad intensa al día	minuto de actividad física moderada al día	minutos caminando al día
X	X	X
días que se practica esa actividad en una semana	número de días a la semana que realiza de actividad	número de días que camina a la semana
METs de AF intensa + METs de AF moderada + METs de caminar = TOTAL de METs semanales		

Un estudio realizado en Estados Unidos titulado “Cuestionario Internacional de actividad física: confiabilidad y validez de 12 países” concluyó que el IPAQ tienen propiedades de medición aceptables. La validación de los niveles de actividad se utilizó datos objetivos registrados en el acelerómetro Computer Science and Application's Inc (CSA). Al comparar los resultados con un acelerómetro, según los Coeficientes de correlación de Spearman los resultados oscilaron entre 0,96 en áreas urbanas y 0,46 en rurales, con un promedio de 0,8(44).

Un estudio realizado por Pongrac Acs en Hungría, estudio la validez y fiabilidad del IPAQ en 300 estudiantes de la Universidad de Pécs donde se estudió la correlación del cuestionario IPAQ y los datos obtenidos del acelerómetro (Actigraph GT3X). probando su validez concurrente utilizando la correlación de rango de Spearman, donde se obtuvo como resultado una correlación significativa moderada entre el IPAQ y el acelerómetro (R = 0.387, p <0.001; R = 0.331 p <0.001 respectivamente) indicando una validez de criterio aceptable.(45)

CAPITULO V

PROCESAMIENTO DE ANÁLISIS DE DATOS

5.1 Proceso de Captación de la información

- Para comenzar a recopilar los datos, se elaboró de manera virtual el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en la plataforma Google Forms.
- Se solicitó aceptar el consentimiento informado a los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna y se procedió a recolectar los datos sociodemográficos y la información del cuestionario IPAQ.

5.2 Técnicas de recolección de los datos

- Se prosiguió a elaborar una base de datos digital en un programa de hoja de cálculo (Excel).
- Para el análisis estadístico de los datos se utilizó el programa estadístico IBM SPSS Statistics V25.0, también se utilizó el test estadístico Chi cuadrado de homogeneidad para determinar la diferencia de sus categorías. Asimismo, para determinar la diferencia según la edad, sexo y ciclo académico, se utilizó el test estadístico de ANOVA de un Factor, post hoc, Tukey.
- Con los datos obtenidos se elaboraron tablas que se ajustó a los objetivos del estudio mediante un formato de registro estructurado
- Se realizó el análisis e interpretación correspondiente de los resultados
- Se elaboró la discusión , las conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO VI
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Presentación de los resultados sociodemográficos

TABLA N° 01

**FRECUENCIA DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS,
DE LOS ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE
LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA – 2020**

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS		N	%
Sexo	Femenino	70	70.0
	Masculino	30	30.0
Edad	16-19 años	39	39.0
	20-24 años	51	51.0
	≥ 25 años	10	10.0
Ciclo académico	II ciclo	29	29.0
	IV ciclo	37	37.0
	VI ciclo	18	18.0
	VIII ciclo	16	16.0
Total		100	100

Fuente: Elaboración propia, basada en la población estudiada de estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna.

Tabla N° 01 En la distribución de frecuencia de las características sociodemográficas de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna 2020, se observó que; el sexo femenino representa el 70.0% y el masculino 30.0%; la edad entre 16 -19 años representan el 39.0%, 20-

24 años el 51.0% y ≥ 25 años el 10.0%; alumnos de II ciclo académico representan el 29.0%, de IV ciclo el 37.0%, de VI ciclo el 18.0% y de VIII ciclo el 16.0%.

6.2 Presentación de los resultados de acuerdo a los objetivos

6.2.1 Primer objetivo específico:

Determinar en nivel de actividad física en los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación en la Universidad Privada de Tacna, de acuerdo con el año académico, según género y según la edad.

TABLA N° 02

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL SEXO, EN LOS ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA – 2020

SEXO	NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA								p-valor
	Bajo		Moderado		Alto		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Femenino	30	42.9%	27	38.6%	13	18.6%	70	70.0%	0,015
Masculino	9	30.0%	7	23.3%	14	46.7%	30	30.0%	
Total	39	39.0%	34	34.0%	27	27.0%	100	100.0%	

Fuente: Elaboración propia, basada en población de estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna.

Tabla N° 02 En la distribución de frecuencia del nivel de actividad física según el sexo en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna 2020, se observa que; el sexo femenino

muestra un bajo nivel de actividad física con 42.9%, seguido de moderado con 38.6%; mientras que en el sexo masculino se observa una alta actividad física con 46.7%, estos resultados muestran diferencias con significancia estadística ($p = 0,015$).

TABLA N° 03

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LA EDAD, EN LOS ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA - 2020

EDAD	NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA								p-valor
	Bajo		Moderado		Alto		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
16-19 años	13	33.3%	15	38.5%	11	28.2%	39	39.0%	0,283
20-24 años	22	43.1%	18	35.3%	11	21.6%	51	51.0%	
≥ 25 años	4	40.0%	1	10.0%	5	50.0%	10	10.0%	
Total	39	39.0%	34	34.0%	27	27.0%	100	100.0%	

Fuente: Elaboración propia, basada en población de estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de Universidad Privada de Tacna.

Tabla N° 03 En la distribución de frecuencia del nivel de actividad física según la edad en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna – 2020, se observa que; los estudiantes de 16 a 19 años muestran mayor frecuencia en actividad física moderado y bajo con 38.5% y 33.3% respectivamente, quienes tienen entre 20 y 24 años muestran mayor frecuencia de

actividad física bajo y moderado con 43.1% y 35.3% respectivamente, asimismo quienes tiene más de 25 años muestran alta actividad física con 50.0%, estos resultados no muestran diferencias con significancia estadística ($p = 0,283$)

TABLA N° 04

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL CICLO ACADÉMICO, EN LOS ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA - 2020

CICLO ACADÉMICO	NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA								p-valor
	Bajo		Moderado		Alto		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Segundo ciclo	11	37.9%	10	34.5%	8	27.6%	29	29.0%	0,763
Cuarto ciclo	16	43.2%	12	32.4%	9	24.3%	37	37.0%	
Sexto ciclo	4	22.2%	8	44.4%	6	33.3%	18	18.0%	
Octavo ciclo	8	50.0%	4	25.0%	4	25.0%	16	16.0%	
Total	39	39.0%	34	34.0%	27	27.0%	100	100.0%	

Fuente: Elaboración propia, basada en población de estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de Universidad Privada de Tacna

Tabla N° 04 En la distribución de frecuencia del nivel de actividad física según el ciclo académico, se observa que; los estudiantes de segundo y cuarto ciclo muestran mayor frecuencia en nivel de actividad física bajo con 37.9% y 43.2% respectivamente, de sexto ciclo muestran mayor frecuencia en actividad física de nivel moderado con 44.4% y los estudiantes de octavo ciclo muestran mayor frecuencia en nivel de actividad física bajo en 50.0%, estos resultados no muestran diferencias con significancia estadística ($p = 0,763$).

6.2.2 Segundo objetivo específico:

Establecer gasto energético en equivalentes metabólicos según la actividad física de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación en la Universidad Privada de Tacna, de acuerdo con el año académico, género y según la edad.

TABLA N° 05

**GASTO ENERGÉTICO EN EQUIVALENTES METABÓLICOS (METS)
SEGÚN EL SEXO, EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y
REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA - 2020**

SEXO	EQUIVALENTES METABÓLICOS (METS)				p-valor
	Media	Error estándar de la media	Límite inferior IC 95%	Límite superior IC 95%	
Femenino	1002.1	141.4	725.0	1279.2	0,0098
Masculino	1691.2	225.6	1248.9	2133.4	
Total	1208.8	123.4	966.9	1450.8	

Fuente: Elaboración propia, basada en población de estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de Universidad Privada de Tacna

Tabla N° 05 La media de equivalentes metabólicos (METS) según el sexo, en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de Universidad Privada de Tacna 2020, se observa que; el sexo femenino muestra una media de 1002.1 y el sexo masculino de 1691.2; estos resultados muestran diferencias con significancia estadística ($p = 0,0098$).

TABLA N° 06

**GASTO ENERGÉTICO EN EQUIVALENTES METABÓLICOS (METS)
SEGÚN LA EDAD, EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y
REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA - 2020**

EDAD	EQUIVALENTES METABÓLICOS (METS)				p-valor
	Media	Error estándar de la media	Límite inferior IC 95%	Límite superior IC 95%	
16-19 años	1337.4	231.2	884.3	1790.4	0,2838
20-24 años	1031.6	136.3	764.6	1298.7	
≥ 25 años	1611.3	476.2	678.0	2544.6	
Total	1208.8	123.4	966.9	1450.8	

Fuente: Elaboración propia, basada en población de estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de Universidad Privada de Tacna

Tabla N° 06, la media de equivalentes metabólicos (METS) según la edad, en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de Universidad Privada de Tacna 2020, se observa que; los estudiantes de 16 a 19 años muestran una media de 1337.4, los estudiantes de 20 a 24 años una media de 1031.6 y los estudiantes mayores de 25 años una media de 1611.3; estos resultados no muestran diferencias con significancia estadística ($p = 0,2838$)

TABLA N° 07

GASTO ENERGÉTICO EN EQUIVALENTES METABÓLICOS (METS) SEGÚN EL CICLO ACADÉMICO, EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA – 2020

CICLO ACADÉMICO	EQUIVALENTES METABÓLICOS (METS)				p-valor
	Media	Error estándar de la media	Límite inferior IC 95%	Límite superior IC 95%	
Segundo ciclo	1412.5	296.3	831.8	1993.2	0,4608
Cuarto ciclo	1045.8	174.4	703.9	1387.7	
Sexto ciclo	1429.1	271.8	896.4	1961.9	
Octavo ciclo	969.0	227.5	523.2	1414.8	
Total	1208.8	123.4	966.9	1450.8	

Fuente: Elaboración propia, basada en población de estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de Universidad Privada de Tacna.

Tabla N° 7 La media de equivalentes metabólicos (METS) según el ciclo académico, en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna 2020, se observa que; los estudiantes de segundo ciclo académico muestran una media de 1412.5, de cuarto ciclo académico una media de 1045.8, los de sexto ciclo una media de 1429.1 y los de octavo ciclo académico una media de 969.0; estos resultados no muestran diferencias con significancia estadística ($p = 0,4608$).

6.2.3 Tercer objetivo específico:

Determinar si los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación en la Universidad Privada de Tacna presentan conducta sedentaria de acuerdo con el año académico, género y según la edad.

TABLA N° 08

CONDUCTA SEDENTARIA SEGÚN EL SEXO, EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA - 2020

SEXO	CONDUCTA SEDENTARIA (HORAS)				p-valor
	Media	Error estándar de la media	Límite inferior IC 95%	Límite superior IC 95%	
Femenino	6.8	0.3	6.2	7.4	0.185
Masculino	6.0	0.5	5.1	7.0	
Total	6.6	0.3	6.1	7.1	

Fuente: Elaboración propia, basada en población de estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de Universidad Privada de Tacna.

Tabla N° 08 La media de conducta sedentaria (Horas) según el sexo, en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna – 2020, se observa que; el sexo femenino muestra una media de 6.8 y el sexo masculino de 6.0; estos resultados no muestran diferencias con significancia estadística ($p = 0.185$).

TABLA N° 09

CONDUCTA SEDENTARIA SEGÚN LA EDAD, EN ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA - 2020

EDAD	CONDUCTA SEDENTARIA (HORAS)				p-valor
	Media	Error estándar de la media	Límite inferior IC 95%	Límite superior IC 95%	
16-19 años	5.9	0.4	5.1	6.8	0.137
20-24 años	7.0	0.3	6.4	7.7	
≥ 25 años	6.7	1.0	4.7	8.7	
Total	6.6	0.3	6.1	7.1	

Fuente: Elaboración propia, basada en población de estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de Universidad Privada de Tacna.

Tabla N° 09 La media de conducta sedentaria (Horas) según la edad, en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna – 2020, se observa que; los estudiantes de 16 a 19 años muestran una media de 5.9, los estudiantes de 20 a 24 años una media de 7.0 y los estudiantes mayores de 25 años una media de 6.7; estos resultados no muestran diferencias con significancia estadística ($p = 0.137$).

TABLA N° 10

**CONDUCTA SEDENTARIA SEGÚN EL CICLO ACADÉMICO, EN ESTUDIANTES
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
TACNA - 2020**

CICLO ACADÉMICO	CONDUCTA SEDENTARIA (HORAS)				p-valor
	Media	Error estándar de la media	Límite inferior IC 95%	Límite superior IC 95%	
Segundo ciclo	5.6	0.5	4.7	6.6	0.068
Cuarto ciclo	6.9	0.4	6.0	7.7	
Sexto ciclo	7.6	0.6	6.4	8.9	
Octavo ciclo	6.4	0.6	5.3	7.6	
Total	6.6	0.3	6.1	7.1	

Fuente: Elaboración propia, basada en población de estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de Universidad Privada de Tacna

Tabla N° 10 La media de conducta sedentaria (Horas) según el ciclo académico, en estudiantes Terapia Física y Rehabilitación de Universidad Privada de Tacna – 2020, se observa que; los estudiantes de segundo ciclo académico muestran una media de 5.6, de cuarto ciclo académico una media de 6.9, los de sexto ciclo una media de 7.6 y los de octavo ciclo académico una media de 6.4; estos resultados no muestran diferencias con significancia estadística ($p = 0.068$).

6.3 Presentación de los resultados descriptivos de la investigación

Objetivo general

Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna que realizan educación no presencial, Tacna 2020.

TABLA N° 11

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA - 2020

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	N	%
Bajo	39	39.0
Moderado	34	34.0
Alto	27	27.0
Total	100	100.0

Fuente: Elaboración propia, basada en población de estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de Universidad Privada de Tacna

Tabla N° 09 En la distribución de frecuencia del nivel de actividad física de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna 2020, se observa que; el 39.0% muestra baja actividad física, moderado el 34.0% y alto nivel de actividad física el 27.0%.

Discusión de los resultados

A partir de los hallazgos encontrados se estableció que el nivel de actividad física (AF) de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna durante un periodo de confinamiento (por COVID-19) fue: el 39.0% presento un nivel bajo de actividad física 34% nivel moderado de actividad física y 27% nivel alto de actividad física. Se encontró también que la población estudiada presentan conducta sedentaria con una media de 6.6 horas sentado / día. Así mismo acorde al presente investigación Ana Rodriguez Larrad(25) determinó que los estudiantes universitarios en España redujeron la actividad física moderada (-29,5%) y vigorosa (-18,3%) durante el confinamiento y aumentaron el tiempo sedentario (+ 52,7%). Ambos estudios guardan relación con el estudio realizado por Jorge J. Marquez Arabia(24) que sostiene que uno de los principales efectos del confinamiento es la inactividad física y el sedentarismo.

El estudio de Marta G. Tascón(26) establece que el confinamiento provocado por la COVID-19 indujo a una disminución significativa de la actividad física en ambos sexos con mayor impacto en la mujeres donde la práctica de la actividad física fue menor ($M = 2.62$), lo que concuerda con la investigación actual ya que las mujeres presentaron un bajo nivel de actividad física (42.9 %) y a su vez el estudio realizado por Aucancela Buri(28) en universitario ecuatorianos también muestra un aumento de la actividad física baja en ambos sexos, principalmente en la mujeres con un 14,6% durante la pandemia por COVID-19 .

Pero, en lo que no concuerda el estudio de Chuquimia Pacheco(30) con la presente investigación es que los estudiantes de Ciencias de la Nutrición de La Universidad Nacional De San Agustín durante el confinamiento presentaron un nivel de actividad física alta (48.48%), los resultados del estudio Sepúlveda Morena(27)en universitarios durante la pandemia por COVID-19 tampoco concuerdan con la investigación actual, ya que establece que el 45,8% de los universitarios realiza de 90 a 150 minutos de actividad física por semana y el 30% realizan algún programa de ejercicios y por último el 74% de universitarios considera tener tiempo para realizar actividad física. Los resultados del estudio de Moreno Quispe(31) en universitarios tampoco son acorde a la investigación ya que solo el 20% de los estudiantes presento actividad física baja y el 51% actividad física alta.

CONCLUSIONES

Primera:

El nivel de actividad física que presentó en el sexo femenino es bajo con 42.9% y en el sexo masculino es alta con 46.7%, mostrando diferencias con significancia estadística ($p = 0,015$). Los estudiantes de 16 a 19 años de edad muestran actividad física moderado con 38.5%, de 20 a 24 años es bajo con 43.1% y los ≥ 25 años es alta con 50.0%, sin mostrar diferencias con significancia estadística ($p = 0,283$). Los estudiantes de II y IV ciclo muestran nivel de actividad física bajo con 37.9% y 43.2% respectivamente, los estudiantes de VI ciclo es moderado con 44.4% y de VIII ciclo es bajo en 50.0%, sin mostrar diferencias con significancia estadística ($p = 0,763$).

Segunda:

La media de equivalentes metabólicos (METs) en el sexo femenino es 1002.1 y en el sexo masculino de 1691.2, mostrando diferencias con significancia estadística ($p = 0,0098$). En los estudiantes de 16 a 19 años es 1337.4, en estudiantes de 20 a 24 años es 1031.6 y en estudiantes mayores de 25 años es 1611.3; sin mostrar diferencias con significancia estadística ($p = 0,2838$). En los estudiantes de II ciclo académico es 1412.5, el IV ciclo académico es 1045.8, el VI ciclo es 1429.1 y los alumnos de VIII ciclo académico es 969.0; sin mostrar diferencias con significancia estadística ($p = 0,4608$).

Tercera

La conducta sedentaria está presente en el sexo femenino a diferencia el sexo masculino no presenta conducta sedentaria ($p = 0.137$). Los estudiantes de 16 a 19 años de edad no presentan conducta sedentaria con una media de 5.9 horas sentado/día, 20-24 presenta conducta sedentaria con una media de 7.0 sentado/día y los mayores de 25 años presenta conducta sedentaria con una media de 6.7 horas sentado/día. Los estudiantes de II ciclo no presentan conducta sedentaria 5.6 horas sentado/ día, mientras que los estudiantes de IV. VII y VIII si presentan conducta sedentaria sin diferencias significativas estadísticas (0.068)

RECOMENDACIONES

Primera:

Fomentar la práctica de actividad física mediante estrategias físico-recreativas institucionales durante la pandemia por COVID-19 y post-pandemia como herramienta preventiva en la salud física, mental y emocional para combatir el bajo nivel de actividad física que existe en los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación.

Segunda:

Estudiar los determinantes de la actividad física en las mujeres por la baja prevalencia de actividad física en este género con el fin de crear programas de intervención orientados al aumento de la actividad física

Tercera:

Realizar más estudios en cuanto a la conducta sedentaria que presentan los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación que busquen intervenir la problemática expuesta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS , Estrategia Mundial sobre régimen alimentario actividad física y salud [Internet]. [citado 26 de agosto de 2020]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf?ua=1
2. Molano-Tobar NJ, Vélez-Tobar RA, Rojas-Galvis EA, Universidad del Cauca. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia Promoc Salud*. 1 de enero de 2019;24(1):112-20.
3. Castillo-Garzón MJ, Ruiz JR, Ortega FB, Gutiérrez Á. Anti-aging therapy through fitness enhancement. *Clin Interv Aging*. septiembre de 2006;1(3):213-20.
4. Campo F. Y, Pombo O LM, Teherán V AA. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Rev Univ Ind Santander Salud*. septiembre de 2016;48(3):301-9.
5. Decreto Supremo N° 008-2020-SA [Internet]. [citado 26 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/483010-008-2020-sa>
6. Decreto de Urgencia N° 025-2020 [Internet]. [citado 14 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/459901-025-2020>
7. Torres NO, Córdoba WJD, Velasco AG. El sedentarismo es un gran factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. *Morfología* [Internet]. 1 de mayo de 2016 [citado 11 de marzo de 2021];8(2). Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/morfologia/article/view/60115>
8. Jaramillo Nicolas , Sedentarismo: predictor de las llamadas “enfermedades de la civilización” [Internet]. ResearchGate. [citado 13 de septiembre de 2020]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/275537344_Sedentarismo_predictor_de_las_llamadas_enfermedades_de_la_civilizacion
9. OMS | La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 14 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
10. OMS | Declaración de la OMS tras superarse los 100 000 casos de COVID-19 [Internet]. [citado 14 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/07-03-2020-who-statement-on-cases-of-covid-19-surpassing-100-000>
11. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *2020*;395:10.

12. Bravo-Cucci S, Kosakowski H, Cortés RN, Huamash CS, Asencios JA. La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. GICOS Rev Grupo Investig En Comunidad Salud. 2020;5(Extra 2):6-22.
13. WHO | Noncommunicable diseases country profiles 2018. [Internet]. [citado 14 de marzo de 2021] Disponible en:<https://apps.who.int/iris/handle/10665/274512>
14. Muñoz-Rodríguez DI, Arango-Alzate CM, Segura-Cardona ÁM. Entornos y actividad física en enfermedades crónicas: Más allá de factores asociados. Univ Salud. 30 de abril de 2018;20(2):183.
15. Situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú. Documento técnico [Internet]. [citado 26 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/284802-situacion-de-salud-de-los-adolescentes-y-jovenes-en-el-peru-documento-tecnico>
16. World Health Organization, ProQuest (Firm). More active people for a healthier world: global action plan on physical activity 2018-2030 [Internet]. 2018 [citado 26 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/qut/detail.action?docID=5910089>
17. Balanzá–Martínez V, Atienza–Carbonell B, Kapczinski F, De Boni RB. Lifestyle behaviours during the COVID-19 – time to connect. Acta Psychiatr Scand. mayo de 2020;141(5):399-400.
18. Torres NO, Córdoba WJD, Velasco AG. El sedentarismo es un gran factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. Morfolia [Internet]. 1 de mayo de 2016 [citado 14 de marzo de 2021];8(2). Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/morfolia/article/view/60115>
19. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep Wash DC 1974. abril de 1985;100(2):126-31.
20. RAE. Definición de estudiante universitario - Diccionario panhispánico del español jurídico - RAE [Internet]. Diccionario panhispánico del español jurídico - Real Academia Española. [citado 14 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario>
21. FORTEC , Administrador. Diferencias entre formación presencial y no presencial | [Internet]. [citado 14 de marzo de 2021]. Disponible en: <http://www.formacionytecnologia.com/blog/diferencias-entre-formacion-presencial-y-no-presencial/>
22. ASALER, RAE. confinamiento | Diccionario de la lengua española [Internet]. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. [citado 14 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/confinamiento>
23. Carrera Y. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). Revista Enfermería del trabajo. 2017; 7:I1(49-54). - Buscar con Google [Internet]. [citado 16 de septiembre de 2020]. Disponible en: https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBD_esPE891PE891&biw=1366&bih=576

&sxsrf=ALeKk00YOT3tCFa91NZcZc13X6Agr03yvA%3A1600308830214&ei=XsZiX4q8DIGd_QbI75CoAQ&q=Carrera+Y.+Cuestionario+Internacional+de+actividad+f%C3%ADsica+%28IPAQ%29.+Revista+Enfermer%C3%ADa+del+trabajo.+2017%3B+7%3AII%2849-54%29.&oq=Carrera+Y.+Cuestionario+Internacional+de+actividad+f%C3%ADsica+%28IPAQ%29.+Revista+Enfermer%C3%ADa+del+trabajo.+2017%3B+7%3AII%2849-54%29.&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzIHCCMQ6gIQJzIHCCMQ6gIQJzIHCCMQ6gIQJzIHCCMQ6gIQJzIHCCMQ6gIQJzIHCCMQ6gIQJzoECAAQRzoECCMQJ1D9ngNYs7sDYJS_A2gBcAF4BIABiQKIAdEJkEDMi01mAEAoAEB0AECqgEHZ3dzLXdperABBsgBCMABAQ&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwiK4-v6ju_rAhWBt8KHcg3BBUQ4dUDCA0&uact=5

24. Arabia JJM. Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Rev Educ Física*. 26 de mayo de 2020;9(2):43-56.
25. Rodríguez-Larrad A, Mañas A, Labayen I, González-Gross M, Espin A, Aznar S, et al. Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. *Int J Environ Res Public Health*. enero de 2021;18(2):369.
26. García-Tascón M, Sahelices-Pinto C, Mendaña-Cuervo C, Magaz-González AM. The Impact of the COVID-19 Confinement on the Habits of PA Practice According to Gender (Male/Female): Spanish Case. *Int J Environ Res Public Health*. enero de 2020;17(19):6961.
27. Congreso Internacional: Ejercicio Físico y Salud [Internet]. [citado 17 de marzo de 2021]. Disponible en: <http://www.congresosdeportes.uson.mx/>
28. Buri FNA, León DAH, Mediavilla CMÁ, Navarro WHB. La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. *Polo Conoc Rev Científico - Prof*. 2020;5(11):163-76.
29. Veramendi Villavicencios NG, Portocarero Merino E, Espinoza Ramos FE, Veramendi Villavicencios NG, Portocarero Merino E, Espinoza Ramos FE. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Rev Univ Soc*. diciembre de 2020;12(6):246-51.
30. Pacheco C, Silvia M. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa - 2020. *Univ Nac San Agustín Arequipa* [Internet]. 2020 [citado 17 de marzo de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/11921>
31. Moreno-Quispe LA, Apaza-Panca CM, Tavera-Ramos AP, Mamani-Cornejo J. Level of physical activity of Peruvian university students during confinement. 2021 [citado 16 de abril de 2021]; Disponible en: <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/113688>
32. Escalante Y. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Rev Esp Salud Pública*. agosto de 2011;85:325-8.

33. Pérez-Samaniego V, Cuellar AI, Peiró-Velert C, Beltrán-Carrillo VJ. Actitudes Hacia La Actividad Física: Dimensiones Y Ambivalencia Actitudinal. Rev Int Med Cienc Act Física Deporte Int J Med Sci Phys Act Sport. 2010;10(38):284-301.
34. Rodríguez FA. Ensayos clínicos en ejercicio físico y deporte. :13.
38. Davis Jose , Actividad Fisica y salud [Internet]. [citado 7 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://plaproanenef.files.wordpress.com/2013/02/actividad-fisica-y-salus-i.pdf>
39. Caro Freile Ana , Vista de Determinantes para la Práctica de Actividad Física en Estudiantes Universitarios | Duazary 2017:14[Internet]. [citado 13 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/1969/1428>
37. Roldán E, Rendón D, Escobar J. Alternativas para la medición del nivel de actividad física. EFDeporte Com Rev Digit. 2013;
38. Rosa SM, Ordax JR. Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. Apunts Educ FÍSICA Deport. 2006;13.
39. Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia [Internet]. COLEGIO OFICIAL DE FISIOTERAPEUTAS DE GALICIA. [citado 13 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.cofiga.org/ciudadanos/fisioterapia/definicion>
40. Universidad Privada de Tacna [Internet]. [citado 16 de marzo de 2021]. Disponible en: <http://www.upt.edu.pe/upt/web/facultad/contenido/200/98074645>
41. Tarqui Mamani C. Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. Nutr Clin Diet Hosp. 2018;(4):108-15.
42. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P, Méndez Valencia S, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación. México, D.F.: McGraw-Hill Education; 2014.
43. Barrera R. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). Rev Enferm Trab. 2017;7(2):49-54.
44. Bassett DRJ. Comentary to accompany: International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. Med Sci Sports Exerc. agosto de 2003;35(8):1396.
45. Ács P, Betlehem J, Oláh A, Bergier J, Melczer C, Prémusz V, et al. Measurement of public health benefits of physical activity: validity and reliability study of the international physical activity questionnaire in Hungary. BMC Public Health. 17 de agosto de 2020;20(1):1198.

ANEXOS

ANEXO 01

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes de esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como su rol en ella como participante.

La presente investigación es conducida por Bach. Fabiola Alexandra Arbulu Mollisaca, asesorada por la Mgr. Cecilia Claudia Montesinos Valencia. La meta de este estudio es determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada de Tacna que realizan educación no presencial durante un periodo de confinamiento.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una encuesta, que tomara aproximadamente 10 minutos de su tiempo, si tiene alguna duda puede enviar un correo a fabiola.arbulu02@gmail.com o al número de celular 952377580

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de la investigación.

FIRMA DEL ENCUESTADO

ANEXO 02
CUESTIONARIO SOCIODEMOGRAFICO

➤ **DATOS GENERALES**

SEXO :

Masculino ()

Femenino ()

EDAD:

16-19 años ()

20-24 años ()

≥ 25 años ()

CICLO ACADEMICO:

II ()

IV ()

VI ()

VIII ()

ANEXO 03

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ)

1. Durante los últimos 7 días ¿En cuántos realizo actividad física (AF) intensa? Por ejemplo: levantar pesos pesados, cavar, correr, hacer pesas, ejercicios aeróbicos (cardio), manejar bicicleta a un ritmo moderado o rápido, futbol, tenis, vóley, etc. **INDIQUE** el número de día o días por semana , si no realizó ninguna actividad física intensa marque **NINGUNA** y pase a la pregunta 3

Días por semana _____

2. En relación a la pregunta #1 ¿Cuánto tiempo dedicó en UN día a la AF intensa que realizó?

Indique cuantas horas por día _____

Indique cuantas minutos por día _____

3. Durante los últimos 7 días ¿En cuántos días hizo actividad física (AF) moderada? Por ejemplo: transportar pesos livianos, baile moderno, andar en bicicleta a ritmo de paseo, yoga, taichí, bicicleta estática esfuerzo muy ligero, **NO INCLUYA CAMINAR**. Indique el número de día o días por semana , si no realizó ninguna AF moderada, marque **NINGUNA** y pase a la pregunta 5

Días por semana _____

4. En relación a la pregunta #3 ¿Cuánto tiempo dedicó en UN día a la AF moderada que realizó?

Indique cuantas horas por día _____

Indique cuantas minutos por día _____

5. Durante los ultimo 7 días ¿ Usted camino por lo menos 10 minutos seguidos ? si es así Indique el número de día o días por semana , si no realizó ninguna caminata, marque NINGUNA y pase a la pregunta 7

Días por semana _____

6. Con relación a la pregunta #5 ¿Cuánto tiempo en un día dedicó a caminar?

Indique cuantas horas por día _____

Indique cuantas minutos por día _____

7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo paso sentado en un día hábil?
