



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Actividad física y Bienestar psicológico durante la pandemia Covid19  
en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios Lima 2021

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**  
Licenciada en Enfermería

**AUTORA:**

Vasquez Silva, Jessica Andrea (ORCID: 0000-0002-0553-4402)

**ASESORA:**

Mg. Ruiz Ruiz, María Teresa (ORCID: 0000-0003-1085-2779)

**LÍNEA DE INVESTIGACION:**

Políticas y gestión en salud

LIMA – PERÚ

2021

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a mi familia que me apoyo en todo momento, a mis profesores, a mis colegas, este logro es su logro.

Y para la Mg. Ruiz Ruiz María Teresa por su paciencia y su dedicada enseñanza.

### **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por la oportunidad de estudiar enfermería. A mi familia y su apoyo incondicional. A la universidad Vallejo por la oportunidad de convertirme en una profesional y a la Magister Ruiz Ruiz Maria Tereza por su dedicada enseñanza.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula	
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	8
III. METODOLOGÍA	23
3.1. Tipo y diseño de investigación	23
3.2. Variables y operacionalización	23
3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis	23
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	24
3.5. Procedimientos	26
3.6. Método de análisis de datos	27
3.7. Aspectos éticos	27
IV. RESULTADOS	28
V. DISCUSIÓN	32
VI. CONCLUSIONES	38
VII. RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS	40
ANEXOS	48

## Índice de tablas

Tabla1: Relación entre el nivel de Actividad Física y el nivel de Bienestar Psicológico en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021.

Tabla 2: Correlación Rho de Spearman entre las variables Actividad Física y Bienestar psicológico en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021.

Tabla 3: Nivel de Actividad Física en los ciudadanos del Conjunto Residencial los Bancarios, Lima 2021.

Tabla 4: Nivel de bienestar psicológico en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021.

## RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo determinar la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de bienestar psicológico de los ciudadanos del Conjunto Residencial “Los Bancarios”, en Lima, durante el año 2021. La metodología de la investigación es descriptiva y transversal correlacional. Se utilizó el instrumento internacional de actividad física IPAQ para medir la variable de nivel de actividad física, y la escala de bienestar psicológico de Ryff, en su versión breve, para medir la variable de nivel de bienestar psicológico. El estudio se realizó en una población de 52 participantes mayores de 18 años, tanto adultos como adultos mayores. Como resultado, se obtuvo que en la correlación por Rho de Spearman (de 0.687) y 0.001 de significancia bilateral, evidenciando que existe una relación directa significativa entre ambas variables. También se encontró una predominancia de 46.1% (24/52) de actividad física (nivel medio), y un nivel de bienestar psicológico bajo. Se concluye, así, que existe una correlación entre el nivel de actividad física y el bienestar psicológico. Durante la pandemia del Covid-19, el nivel de actividad física es moderado y el de bienestar psicológico es bajo en los ciudadanos del conjunto Residencial “Los Bancarios”.

**Palabras Clave:** Actividad física, bienestar psicológico, enfermería

## **ABSTRACT:**

The purpose of this research is to establish the relationship between the physical and well-being levels of the Los Bancarios housing estate residents in the city of Lima, during 2021. A basic, cross-sectional and correlational study has been applied. The interview technique and the international tool of physical activity called IPAQ have been used to measure the variable of the physical activity level; and the self-administered questionnaire using the Ryff scales of psychological well-being, in its short version, to measure the psychological well-being variable.

The study was realized in a group of 52 adult participants, from young adults to elderly people, getting the following results: 0.687 as a coefficient in the Spearman's rho and 0.001 as a coefficient in the bivariate correlation, consequently it shows a direct significant relationship between both variables. Also, it has been found a 46.1% (24/52) prevalence of an average level of physical activity and a low level of well-being. Conclusions: The physical activity and well-being levels are related. About the residents of Los Bancarios housing estate in Lima (2021), the physical activity level is moderate and the psychological well-being is low during the Covid-19 pandemic.

**Keywords:** Physical activity, psychological well-being, nursing.

## I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>1</sup> fue notificada por China, el 31 de diciembre del 2019, por el brote de una nueva enfermedad provocada por el virus SARS-CoV-2. Éste se dispersó, trayendo consigo un aumento rápido en los casos de contagios y en las muertes, tomando así millones de vidas. El virus fue catalogado y decretado como pandemia el 11 de marzo del 2020 por la OMS, la cual la define como la propagación de un brote epidémico a nivel de todo un continente, y los casos han sido propagados a nivel comunitario por el contagio en simultáneo en más de 100 países<sup>2</sup>.

Mientras tanto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) dio a conocer que el primer brote de COVID-19 que se manifestó en las Américas fue en Estados Unidos, el 20 de enero del 2020, y el primer caso confirmado en América Latina y el Caribe fue en Brasil, el 26 de febrero del 2020. Es desde allí que se propagó a 54 países y territorios de la región de las Américas<sup>3</sup>.

Es así que el coronavirus afecta a la mayoría de la población adulta mayor, o que ya padecían enfermedades no transmisibles (ENT), como diabetes, enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas o cáncer, siendo la gran mayoría enfermedades no transmisibles y que pueden presentar un caso más grave en la manifestación de la enfermedad<sup>4</sup>.

Fue en este contexto de pandemia de COVID-19 a nivel mundial, en donde, según la OMS, la inactividad física o sedentarismo estuvo en aumento por el confinamiento. Esto trajo como consecuencia negativa en la población una mayor predisposición a contraer ENT, perjudicando al sistema sanitario por tener una mayor predisposición de desarrollar la nueva enfermedad. Ésta, a su vez, también afecta negativamente al desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida de la población.<sup>5,6</sup>

Por otra parte, la OMS expone, a nivel mundial, las consecuencias de un **bienestar psicológico (B.P.) bajo** en el sector de la salud, lo que provoca trastornos mentales, neurológicos y el consumo de sustancias, las cuales constituyen un 10% de carga mundial de morbilidad, así como también el 30% de enfermedades no mortales. Es así que la depresión afecta a 264 millones de personas, y cada año el suicidio alcanza las 800 mil personas (lo que significa que cada 40 segundos una persona se suicida). En consecuencia, la economía mundial pierde US\$ 1 billón al año en productividad por causa de la depresión y la ansiedad<sup>7</sup>.

Según la OMS y la OPS, los trastornos mentales contribuyen significativamente a la carga de ENT. Es así que las proyecciones indican que el número de personas que las padecen se duplicarán cada veinte años. Personas con trastornos de ansiedad o afectivos, de graves o moderados, la brecha de la mediana que recibirán tratamiento en América Latina es del 77,9%<sup>8</sup>.

Es por la asamblea Mundial de la Salud que se aprobó el plan de acción integral sobre salud mental 2013-2020. El programa promovió la implementación y coordinación de actividades dirigidas a mejorar las políticas, planes, campañas, programas y servicios que promovieron la salud mental, como también prevenir y desarrollar rehabilitación. Actualmente, la OPS/OMS envía alguna modalidad de cooperación técnica en salud mental puntual, ante requerimientos efectuados por los gobiernos<sup>9</sup>.

El impacto de la pandemia en la **actividad física (A.F.)** se refleja, por ejemplo, en los resultados expuestos en el artículo científico titulado “Actividad física, comportamiento sedentario y bienestar de adultos con discapacidades físicas y/o enfermedades crónicas durante la primera ola de la pandemia COVID-19: una revisión rápida”<sup>10</sup>. En el mismo, fueron recopilados los datos de 29 estudios realizados hasta el 30 de septiembre del año 2020, y, a pesar del uso de metodologías diferentes para la recopilación de datos, dieron como resultado en su conjunto el impacto negativo sobre la actividad física y el bienestar de las personas con discapacidades físicas y/o enfermedades crónicas durante la primera ola de la

pandemia, dando como aporte la importancia de apoyar a esta población en tiempos de crisis<sup>11</sup>.

Por su parte, la OMS, en su apartado de noticias, brindó recomendaciones para la población, en el período de confinamiento, para mantener la salud en los estados físico y mental<sup>12</sup>.

Estas recomendaciones consisten en mantenerse activo (es decir, realizar ejercicio diario), comer saludablemente (para prevenir y tener un buen sistema inmunitario), cuidar la salud mental (para prevenir estrés o ansiedad, teniendo una rutina), y dejar el tabaco, el cual provoca un mayor riesgo de contraer la enfermedad<sup>13</sup>.

Teniendo en cuenta que, antes de la pandemia, ya existía la problemática sobre la inactividad física o sedentarismo, que afecta la salud de la población a cualquier edad, es éste un cuarto factor de riesgo para la adquisición de ENT. Debido a esto, la OMS destaca la importancia de la actividad física y el manejo de la salud mental en la población como método para la prevención y promoción de la salud pública.<sup>14</sup>

Así mismo, se declaró al Perú en emergencia sanitaria a nivel nacional por el plazo de 90 días calendario, con medidas para evitar la transmisión y medidas de bioseguridad. Los fallecidos se encuentran entre 200 a 300 por día, según la sala situacional COVID-19 Perú<sup>15</sup>.

También, durante la cuarentena, fueron anunciados por el Ministerio de Salud (MINSa) protocolos específicos de aislamiento en casa, entre los cuales se encontraban no salir del hogar, no recibir visitas, no realizar o participar en eventos sociales, mantenerse separados entre los miembros del hogar, y las medidas básicas personales, todo esto con la finalidad de evitar el contagio y recibir el tratamiento oportuno<sup>16</sup>.

Al mismo tiempo, la población peruana más predispuesta a sufrir la enfermedad de COVID-19, según MINSA, y con mayor vulnerabilidad, son las que presentan las siguientes enfermedades: cáncer, enfermedad renal crónica (ERC), enfermedad obstructiva crónica (EPOC), afecciones cardíacas (como la enfermedad de la arteria coronaria o miocardiopatías), personas inmuno-deprimidas (sistema inmunitario debilitado por trasplante de órganos sólidos), obesidad, embarazo, enfermedad de células falciformes, tabaquismo y diabetes mellitus<sup>17</sup> .

Es por ello que, desde antes de la pandemia, se puso énfasis en la **actividad física por medio de campañas como “Actívate Perú”**, para la prevención de **ENT desde antes de que empezara a pandemia**<sup>18</sup>.

Respecto a la información brindada por los medios, un artículo científico estudia la caracterización y compara el cambio en los hábitos de consumo de los sistemas de comunicación, y la actitud hacia la información sobre COVID-19 en los universitarios de Perú. Con una población de 2613 participantes, el estudio dio como resultado que los hábitos de consumo de medios no fueron significativos, con una tendencia positiva y una actitud neutra ante la información sobre COVID-19, con diferencia dependiendo del género<sup>19</sup>.

Por otro lado, debido a la emergencia sanitaria en el Perú, sumada a la crisis económica y al distanciamiento social para evitar el contagio, el bienestar psicológico fue afectado. Esto trajo como consecuencia una creciente problemática en salud mental, como el estrés en la población, cuadros de ansiedad (con 156 mil casos), depresión (con 77 mil casos), consumo de alcohol u otras sustancias (con 18 mil casos), violencia familiar y de género (con 60 mil casos)<sup>20</sup>.

De ahí que en el artículo científico del autor Ramos C., en Perú, respecto a la red de síntomas psicopatológicos de conducta alimentaria, depresión, ansiedad y estrés postraumático en adultos peruanos durante la cuarentena por COVID-19, con una población de 490 adultos, por encuesta online, se concluyó que el

sobrepeso, la ansiedad y el nerviosismo fueron los síntomas más destacados. También destacó la relación directa que existe entre la insatisfacción del peso junto con la ansiedad, con los ítems sobre problemas de concentración, depresión, anhedonia y sobrevaloración del peso, siendo la insatisfacción por el peso la que presentó más conexiones comórbidas en la estructura de la red de síntomas<sup>21</sup>.

Más aún, con los datos obtenidos en el último censo nacional del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en el Perú existe una población total de 31.237.385 habitantes, con una omisión censal de 5.94%. Lima, con 9.485.405 habitantes, agrupa aproximadamente la tercera parte de la población nacional (32,3%), presentando en la zona urbana 8.216.143 habitantes<sup>22</sup>. Y el 52% de las personas mayores de 15 años tiene exceso de peso, lo cual predispone a padecer de ENT<sup>22</sup>.

A su vez, es necesario agregar que, en el artículo científico sobre el nivel de actividad física de estudiantes universitarios peruanos durante el encierro, en el cual participaron 270 estudiantes de la universidad de Sullana-Perú, se concluyó que presentaron un alto nivel de actividad física. Éstas fueron en su mayoría mujeres de áreas rurales, a diferencia de las mujeres de áreas urbanas, cuyo nivel fue bajo<sup>23</sup>.

Se debe agregar, además, que en Lima, en el conjunto residencial “Los Bancarios”, se observan personas que adoptaron las medidas de bioseguridad al entrar y salir de sus departamentos. Algunas personas salen con frecuencia para pasear a sus mascotas o para caminar en los parques aledaños. El delegado del conjunto también manifestó que “Ya han habido tres casos de fallecimiento por coronavirus en la comunidad”, que “Algunas personas viven solas”, y que “Algunas veces, los niños salen a jugar pelota en el patio de dentro del edificio, pero muy pocas veces”.

Con todo ello, sobre la realidad problemática descrita, se plantea la siguiente **pregunta general**: ¿Qué relación existe entre los niveles de actividad física y los

niveles de bienestar psicológico, en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021?

Además, también se plantean las siguientes **preguntas específicas**: ¿Cuál es el nivel de actividad física en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021? ¿Y cuál es el nivel de bienestar psicológico en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021?

El estudio de la actividad física y del bienestar psicológico brindará, como aporte a las ciencias de la salud, la importancia de cómo una población enfrenta diferentes adversidades de la vida, con capacidad de resiliencia. Además, cómo realiza actividades para el cuidado y mantenimiento de la salud durante la pandemia por Covid-19, lo cual es también un aporte para futuras investigaciones científicas en el ámbito de la salud comunitaria.

Considerando el tema a tratar, el aporte práctico será el uso del IPAQ y la escala de bienestar psicológico de Riff, versión breve, para la evaluación de la actividad física y el bienestar psicológico, respectivamente. Cabe señalar, además, que el aporte metodológico también será en estudios a nivel comunitario por los datos que se habrán obtenido, los cuales servirán como precedentes a futuras investigaciones en salud comunitaria.

Por lo tanto, el aporte social será poder ayudar a identificar casos, brindar un diagnóstico y una intervención oportuna para el beneficio de las personas, de las familias y de la comunidad. Así mismo, también permitirá elaborar, en conjunto con la población, estrategias para el mejoramiento de la salud pública. En este estudio, se analizará cómo las diferentes campañas y protocolos de salud pública para la prevención y promoción de la salud, han influido y producen en los ciudadanos, debido a la influencia de los medios, el bienestar psicológico, y cómo, además, se implementan los beneficios de la actividad física en su práctica para el mantenimiento de la salud.

**El objetivo general** es determinar la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de bienestar psicológico en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021.

Entre los **objetivos específicos**, se encuentra identificar el nivel de actividad física y el nivel de bienestar psicológico en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021.

Como **hipótesis** tenemos, la hipótesis alterna (o H1) es que existe relación directa entre la actividad física y el bienestar psicológico en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021. La hipótesis nula (o H0) es que no existe relación directa entre la actividad física y el bienestar psicológico en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021.

## II. MARCO TEÓRICO:

A continuación, se presentan los antecedentes de investigaciones científicas peruanas en relación a la A.F. y el B.P. Entre éstos se encuentra el artículo científico perteneciente a Moreno L., Apaza, Tavera A., Mamani J.<sup>23</sup>, publicado en el 2021 en Piura Sullana. Dicho artículo tuvo como objetivo identificar el nivel de A.F. de los estudiantes universitarios peruanos durante el encierro por Covid19, y la metodología que utilizó fue el enfoque descriptivo transversal. El instrumento utilizado fue el IPAQ, tuvo una muestra de 270 estudiantes universitarios y los resultados presentaron que el nivel de A.F. es bajo con 20%, moderado con 29% y alto con 51%. Por lo tanto, la conclusión del estudio fue que, durante el encierro, las mujeres estudiantes universitarias en las zonas rurales presentaron una mayor actividad física. Y que, además, el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios peruanos fue alto durante el encierro por la pandemia de COVID-19.

También es necesario mencionar otro artículo científico, del autor Briceño C.<sup>24</sup>, publicado en el 2021 en Lima. Éste tuvo como objetivo determinar la relación entre la ansiedad por el Covid19 y el B.P. en personas adultas del distrito de Ate Vitarte. Los instrumentos utilizados fueron el Coronavirus Anxiety Scale (CAS) y el cuestionario de B.P. para adultos BIEPS-A. Tuvo una muestra de 300 habitantes del distrito de Ate Vitarte, y la metodología utilizada fue de tipo cuantitativo, transversal y correlacional. El estudio dio como resultado una correlación negativa entre ambas variables: se encontraron niveles bajos de ansiedad entre varones (35%) y mujeres (44%), mientras que, con respecto al nivel de B.P., se evidenciaron niveles promedio o medio de varones (15,67%) y mujeres (27,33%). Como conclusión, se encontró que el nivel de B.P. fue medio, presentando los varones un mayor B.P. que las mujeres. A su vez, las personas que presentaban ansiedad podían ver afectado su B.P.

Se debe agregar que en otro artículo científico destacable es el de los autores Osorio M., Reynoso S., Tapia O. y Maza P.<sup>25</sup>, publicado en el 2021 en Lima con el título de “Nivel de A.F. en docentes de la Facultad de Medicina de una universidad privada, durante la pandemia Covid19, en el segundo semestre”. Su método de

estudio fue descriptivo transversal, con una muestra de 113 catedráticos, y dio como resultado que el 40,7% tuvo un nivel alto de A.F., con una gran predominancia del sexo masculino. Por ello, la conclusión fue que, durante la pandemia, los docentes realizaron una A.F. de alta intensidad, siendo la mayoría docentes varones.

Por otra parte en otro artículo científico es el de los autores Ramos Q., Yanamango C., Horna D. y Lizana V.<sup>26</sup>, publicado en el año 2021, el cual tiene como objetivo conocer la asociación entre el nivel de A.F. y la percepción de la calidad de vida en el personal administrativo durante la pandemia del Covid19 en una universidad privada. El mismo tuvo como metodología el estudio observacional y analítico de corte transversal. Se utilizó el cuestionario IPAQ para actividad física, y WHOQOL-BREF para la percepción de la calidad de vida. Arrojó como resultado que ambas variables con  $p$  mayor a 0,05 no tienen asociación. Al mismo tiempo, la mayoría de los participantes se encontraba en un nivel alto o vigoroso de A.F. Respecto a la percepción propia sobre la importancia de la naturaleza de la vida, se halló un dominio de la vida de salud física y psicológica bueno, relaciones sociales regulares, y malo en el medio ambiente. Como conclusión, no se halló correlación en ambas variables.

Luego, a nivel nacional, se tiene en cuenta el artículo científico de Mogollón G., Becerra R., Ancajima M.<sup>27</sup>, publicado en el 2020, con el título de “Estilos de vida saludable en estudiantes de pre-grado”. Éste tuvo como metodología descriptiva, no experimental, de corte transversal, dirigida a 330 estudiantes, y dio como resultado que los estudiantes presentaron, en su mayoría, un nivel bajo con 176 estudiantes con 53,3% de bajo cuidado de estilo de vida. Es así que, dentro de sus dimensiones, el nivel de deporte fue muy bajo, con 268 estudiantes (81,2%) teniendo poco tiempo para la práctica de ejercicio.

Respecto a las investigaciones extranjeras, fueron considerados los aportes de otros artículos científicos de diversos autores, en relación a la A.F. y el B.P.

Sobre el artículo científico desarrollado por Guillén A., López G. y Tárraga L.<sup>28</sup>, publicado en el 2021 en Murcia (España), titulado “Adherencia a la dieta

mediterránea, nivel de actividad física e insatisfacción corporal en sujetos de 16 a 50 años”, tuvo una metodología de tipo descriptiva transversal, con un total de 85 participantes. Dio como resultado que el nivel de A.F. entre 30 varones y 58 féminas era bajo. A su vez, la preocupación por la insatisfacción corporal es mayor en las féminas, y la sobrecarga de preocupación se asocia al peso, a la actividad física y a la percepción de las personas, siendo baja la preferencia y continuidad a la dieta mediterránea, y también la mayor intranquilidad por cómo se ven a sí mismas las féminas.

Al mismo tiempo el artículo científico de los autores Meneses R. y Pérez Q.<sup>29</sup>, publicado en el 2021 en México, titulado “Nivel de **A.F.** y alteraciones de la postura vertebral asociadas a la jornada laboral en el personal administrativo universitario”, tuvo una metodología descriptiva transversal, con una población de 302 participantes. Dio como resultado que el personal administrativo tuvo un nivel bajo de A.F., además de que son las mujeres quienes pasan mayor tiempo utilizando la computadora. El estudio concluye que los trabajadores presentan un nivel bajo de actividad física, especialmente las mujeres, siendo esto potencialmente dañino para la salud.

Hay que mencionar, también, el artículo científico de los autores Cetin M. y Kökalan O.<sup>30</sup>, publicado en el 2021, en Turquía, titulado “Un análisis multinivel de los efectos de las actividades en interiores sobre el **B.P.** durante la pandemia de COVID-19”. Éste tuvo como metodología la adaptación del enfoque multinivel descriptivo. Con una población de 390 participantes, dio como resultado que la práctica de A.F. en las mañanas tuvo mucha importancia para el bienestar psicológico durante el periodo de encierro, además de que las prácticas al aire libre o grupal resultan ser más beneficiosas. La conclusión es que la práctica de ejercicio diario e intercomunicación digital contribuyeron a un nivel positivo de bienestar psicológico, disminuyendo los efectos negativos del encierro durante la pandemia.

En cuanto a otro artículo científico para mencionar es el de Fernández E. y Dolores M.<sup>31</sup>, publicado en el 2020 en España, que tuvo como objetivo determinar la evolución y los efectos sobre el afecto, el **bienestar psicológico**, la depresión, la salud mental y **física**, durante el encierro en diferentes periodos de tiempo. La

metodología del estudio fue descriptiva longitudinal, sobre una población de 647 estudiantes de pregrado con 138 hombres y 509 mujeres. El resultado que se obtuvo fue que el B.P. tuvo una mayor conexión positiva con aquellas personas que tenían tendencias positivas para la salud mental y física, como también disminuida en la depresión, existiendo diferencias poco significativas en los diferentes resultados tomados en tiempos distintos. La conclusión fue que los hombres tenían un bienestar psicológico más bajo que las mujeres durante el encierro, con una tendencia a aumentar con el tiempo.

Luego tenemos el artículo científico de Mauregi G., Castrogiovanni P., Battagli G., Pippi R., D'Agata V., Palma A., et al,<sup>32</sup> publicado en el año 2020 en Italia, tuvo como objetivo examinar los cambios de **niveles de la A.F.** en la salud psicológica durante la cuarentena por la pandemia de Covid-19, y el impacto del ejercicio en la **salud psicológica**. La metodología utilizada es de tipo descriptivo transversal correlacional, con una muestra total de 2524 individuos. Los resultados mostraron que el nivel de A.F. antes de la cuarentena era: 23,06% eran poco activos, 35,18% eran moderadamente activos, y el 41,76% eran muy activos. Durante la cuarentena, el porcentaje de individuos de nivel bajo tuvo un aumento a 39,62%, los que eran de nivel moderado descendieron a 29,75%, y se redujo a 30,63% para los de nivel de A.F. alto. La conclusión fue que la A.F. tuvo, mayoritariamente, un nivel alto durante el encierro, y contribuyó al mantenimiento de la salud mental, el B.P. y la salud física durante el encierro.

Junto a estas investigaciones recopiladas, las investigaciones sobre la actividad física y bienestar psicológico en tiempos de pandemia de Covid-19, e incluso las investigaciones antes de la pandemia, han sido de relevancia temática a nivel nacional y mundial para el estudio de la prevención y/o el mantenimiento de la salud a nivel comunitario.

En relación con esta investigación, tenemos la teoría de promoción de la salud de Nola J. Pender, que se basa en identificar las conductas del individuo con factores cognitivos-perceptuales, orientadas a mejorar la salud y las cuales aplica a lo largo de toda su vida. Entre sus principales conceptos, tenemos **el de aspectos cognitivos y afectos específicos de conducta** a los que se impulsa el significado

del nivel de motivación, las cuales pueden cambiarse por medio de intervenciones de enfermería. Por otro lado, tenemos la autoeficacia percibida, que es el valor del talento personal de planificar y llevar a cabo un comportamiento de promoción de la salud, de manera tal que un mayor poder disminuye las barreras sentidas para lograr ejecutar comportamientos de promoción de la salud<sup>33</sup>.

También cabe señalar las **influencias interpersonales**, que son aspectos cognitivos atribuidos a las creencias, actitudes o conductas de los demás. Incluyen las normas (expectativas de las personas que importan), apoyo social (adherencia participativa y motivacional) y modelado (aprendizaje de creencias religiosas mediante la observación de otras personas que practican una forma de pensar determinada).

Las principales fuentes de estas influencias interpersonales son la familia, los compañeros, los amigos y los profesionales sanitarios. Por otro lado, tenemos el compromiso con un plan de acción y la conducta de promoción de la salud, la cual es definida como la intención y determinación de una estrategia planificada, la cual conduce a la aplicación de una conducta saludable. También se debe agregar la conducta de promoción de la salud, que es el resultado de un acto orientado a lograr un efecto positivo sobre la salud, como un bienestar óptimo, la satisfacción personal o una vida productiva. A modo de ejemplos, pueden mencionarse la buena alimentación, realizar ejercicio regularmente, control de estrés, logro del reposo, crecimiento espiritual y fomentar relaciones positivas<sup>33</sup>.

Por este motivo, se estudió por medio de la Escala de Bienestar Psicológico, Versión Breve, validada y adaptada por González et al, la comunidad en su conjunto, donde fueron evaluados los aspectos cognitivos-perceptuales de los individuos que conforman la comunidad de los ciudadanos del Conjunto Residencial los Bancarios, y, por medio del International Physical Activity Questionnaire, fue evaluada la actividad física, como resultado de una conducta promotora de la salud en pro de una vida productiva.

En segunda instancia, según la OMS, la salud mental está relacionada con el bienestar psicológico y mental, siendo su principal trabajo el de mejorar la salud

mental de las personas y de la sociedad, como también velar por el bienestar mental, prevenir los trastornos mentales, proteger los derechos humanos y atender a las personas con dichos trastornos. Es así que se presentó la teoría de la psicología positiva, que fue propuesta por Martin Seligman en 1999, como un estudio de fortalezas y virtudes humanas. Lo definió como el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, a la vez que fomentó a las instituciones que facilitan su desarrollo junto con el trabajo para ayudar a mejorar la calidad de vida, mientras previene y reduce la incidencia de psicopatologías<sup>34</sup>.

Las psicopatologías más comunes son el estrés, la ansiedad, la depresión y las alteraciones en el carácter, que pueden provocar la manifestación de trastornos psicológicos que afectan a la salud mental y se desencadenan en el actuar<sup>35</sup>.

Situaciones tales como la tendencia a la crisis, tendencia suicida, violencia y consumo de sustancias, pueden provocar, si la persona padece de alguna ENT y se encuentra en tratamiento, el hecho de no terminarlo o dejarlo, ya que pierde su sentido de autocuidado y perspectiva de la vida<sup>36</sup>.

Por consiguiente, la psicóloga Carol Riff, como precursora de la teoría de la psicología positiva, que desarrolló el modelo de bienestar psicológico a partir de elementos hedónicos, lo definió como el funcionamiento humano óptimo, que reprodujo mayor cantidad de emociones positivas o de satisfacción. Tuvo, además, dimensiones relacionadas a un mayor poder vital y a un mayor bienestar con uno mismo. Son siete dimensiones: adaptación, relaciones positivas con otros, propósito de vida, crecimiento personal, control ambiental y autonomía<sup>37</sup>.

Es así que la investigación de la adaptación y validación de la escala abreviada del Bienestar Psicológico de Ryff, por el psicólogo Juan Gonzales Rivera<sup>38</sup>, también menciona que la realización de actividades congruentes con los valores profundos del individuo, le permiten a éste sentirse vivo y auténtico. La conclusión es que una persona que ejecute actividades que fomenten su desarrollo y crecimiento personal también experimentará bienestar psicológico.

A su vez, define cuatro dimensiones en su instrumento, las cuales son: entorno, propósito de vida, auto-aceptación y autonomía. Entorno se refiere a la habilidad de elegir o crear y gestionar entornos favorables para satisfacer los deseos, así como las necesidades personales, mantener relaciones sociales estables y amistades en los que se puede confiar. También es el uso competente de los recursos disponibles por el medio y su capacidad de elegir o crear contextos que satisfagan sus necesidades y valores personales<sup>38</sup>.

Acerca de propósito de vida se refiere a la necesidad de trazarse metas y definir una serie de objetivos que les permita a las personas dotar su vida de un cierto sentido, evaluar la capacidad y sentido de autodirección, persistencia en el cumplimiento de objetivos importantes, creencia de que la propia vida, tanto pasada como presente, es útil, y que ésta tenga sentido.

En cuanto a auto-aceptación se interpreta como tener actitudes positivas hacia sí mismo, conociendo y aceptando las cualidades, además de las debilidades, mientras se mantienen sentimientos positivos hacia la vida pasada. De esta manera, las personas se sienten bien consigo mismas, siendo conscientes de sus limitaciones.

Finalmente, tenemos la definición de **autonomía**, la cual alude a la capacidad para sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, tener convicciones y estar firme en su independencia como una autoridad personal<sup>38</sup>.

Por lo tanto, en la presente investigación, la **variable** de estudio **bienestar psicológico** se define como el esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, trazando metas, las cuales se proyectan a su propósito de vida y que le ayude a dar significado a su existencia<sup>38</sup>.

Respecto a los conceptos y definiciones, en el presente trabajo se definió el **Nivel de Bienestar psicológico alto** como el mayor grado de realización de actividades en su entorno, que le permiten realizar, elegir o crear favorablemente sus necesidades. Entre esas necesidades, se encuentran las de salud y deseos en pro a su propósito de vida, cumpliendo metas además de objetivos, teniendo en cuenta

el pasado, dándose la auto-aceptación a sí mismo, tanto como sus cualidades y defectos, siendo consciente de sus limitaciones, manteniendo sentimientos positivos respecto a la vida, conservando su autonomía en este contexto de pandemia por COVID-19, procurando tomar decisiones en pro de su salud. Pueden, además, presentar mayor adherencia y predisposición a querer participar en charlas sobre el mantenimiento de su salud.

Por otro lado, tenemos al **Nivel de Bienestar psicológico medio**, el cual se define como la realización de algunas actividades en su entorno, limitándose a la satisfacción de sus necesidades, dependiendo mucho del contexto situacional, familiares o entorno. Cumple algunos propósitos para su vida, pero se limita. Rechaza y acepta algunos aspectos de su vida en el pasado, aceptando algunas características positivas y negativas de sí mismo. Tiene sentimientos que considera. Dependiendo del contexto situacional durante la pandemia por COVID-19, realiza algunas acciones que favorecen a su salud. No necesariamente se plantea como objetivo el mantenimiento de su salud, y se limita dependiendo del contexto situacional según su propio punto de vista. Pueden presentar predisposición a que se les brinde un mayor refuerzo de conocimientos sobre el mantenimiento de su salud, en conjunto con el personal de psicología y formulando estrategias junto a la comunidad.

Finalmente, el **Nivel de Bienestar psicológico bajo**, el cual es definido como la persona que se limita y no tiene ningún control sobre su entorno o quien lo rodea. Depende de la opinión de su familia y amigos para la toma de decisiones, rechaza situaciones del pasado que le gustaría cambiar, tiene tendencia a encontrar defectos de sí mismo, y posee sentimientos de negatividad. Cambia fácilmente de opinión, no considera importante el plantear metas, tiende a tener mayor predisposición a sufrir psicopatologías y trastornos que afecten a su salud mental. Posee perspectivas negativas ante el contexto de la pandemia por COVID19. Estas personas necesitan intervención estratégica del personal de enfermería para su detección, y trabajo en conjunto con profesionales de psicología para que se les pueda brindar oportunamente tratamiento y prevención ante enfermedades que afecten a su salud mental, en conjunto con la familia y la comunidad.

Es así que, en conjunto con la teoría de enfermería en promoción de la salud de Nola J. Pender y demás teorías científicas, los conceptos presentados se van definir con las siguientes **dimensiones** para la variable **bienestar psicológico**.

La primera dimensión es **compromiso con un plan de acción**, que explica el concepto de la responsabilidad de la intención, al ejecutar una determinada acción, planear la consecución de las acciones y proyectar planes a futuro, lo que conduce a la aplicación de una conducta de salud. Como **indicadores** para la dimensión de compromiso con un plan de acción, tenemos a la **responsabilidad**. Ésta es cómo una persona es consciente de sus actos al hacer, decir u ofrecer, entendiendo las consecuencias de lo que hace o deja de hacer en su comportamiento, ya sea en gestionar sus decisiones en el trabajo, en su economía o en las relaciones con los demás. Es así que, en el **indicador de planes a futuro**, la persona se organiza y planifica, además de ser activa en la realización de sus planes, demostrando compromiso y determinación en su vida.

La segunda dimensión es lo que se denomina como los **antecedentes inmediatos de la conducta y de los resultados de la misma**. Una conducta se inicia cuando se plantean los propósitos de la vida, y cuando, mediante un compromiso para la acción, se plantean metas para lograrlo, a pesar de la existencia de exigencias contrarias que no se pueden evitar o un contexto situacional que no sea posible resistir, las cuales aplazan, anulan o cambian las metas que conducen al propósito de vida. Como indicadores tenemos la **evaluación del pasado**, que es cómo la persona se siente consigo misma y a dónde ha llegado hasta ahora con el cumplimiento de sus metas. También tenemos como indicador la **evaluación del presente**, que es cómo el individuo se siente realizado actualmente con sus propósitos y sus logros en la vida con la toma de decisiones.

A continuación, tenemos la tercera dimensión: la **Autoeficacia percibida**. Es la autopercepción de la capacidad personal de cómo se acepta a sí mismo con sus virtudes y debilidades, y su capacidad de planificar, llevando a cabo una acción en provecho de su propio bienestar y salud. La autoeficacia percibida influye sobre las situaciones o personas a su alrededor para la toma de decisiones, de forma que una autoeficacia más alta determina una menor percepción de las barreras en

contra para conseguir realizar acciones y el resultado de las mismas. Es por ello que, como indicador, tenemos la **autoeficacia percibida externa**, que se define en cómo son percibidas de forma positiva, hasta ese momento de su vida, las personas que le rodean y las situaciones individuales. **Autoeficacia percibida individual** es cómo se acepta a sí mismo, respecto a su pasado y a la percepción positiva hacia su futuro.

Y, para finalizar, tenemos la cuarta dimensión, que son las **Influencias interpersonales**, las cuales son los aspectos cognitivos relacionados con las creencias o actitudes de los demás. Las principales fuentes de influencias interpersonales son la familia, los compañeros, los amigos y los profesionales sanitarios. A continuación, los indicadores de **influencia de terceros** se conceptualizan en qué tan de acuerdo estoy con las opiniones de personas convincentes, familiares o amigos, los cuales modifican la propia forma de pensar y las decisiones individuales. También tenemos el indicador de la **opinión personal**, que se define como la capacidad personal de sostener la propia individualidad ante la presión social o las influencias externas.

Por consiguiente, lo importante para este estudio fue el bienestar psicológico para el rol de la enfermería en el ámbito de promover o incentivar la salud, y prevenir a nivel de salud comunitaria. En el rubro de la salud mental, la enfermera podrá identificar oportunamente la condición de la salud mental o podrá identificar casos en su comunidad, de forma oportuna, de individuos vulnerables psicológicamente que presenten un nivel bajo. De esta manera, podrá intercomunicar al especialista en psicología para que, en conjunto con el equipo multidisciplinario, pueda facilitar el acceso a agendar citas, y elaborar estrategias para fomentar un B.P. alto en la comunidad, sobre todo en estos tiempos de pandemia<sup>38</sup>.

También, al tener la persona un buen nivel de B.P., ésta se predispone a recibir conocimientos y prácticas saludables para participar activamente del cuidado de su propia salud. Al promover una buena salud mental, midiendo el nivel de B.P. de la persona, se realizará un aporte en dicho ámbito, además de promover, incentivar y prevenir a nivel de la salud comunitaria.

Al mismo tiempo, la problemática sobre salud mental puede traer como consecuencia la posibilidad de contraer ENT. Éstas son enfermedades crónicas y de larga duración, resultantes de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, conductuales y ambientales. Las principales suelen ser las enfermedades cardíacas, las respiratorias, el cáncer y la diabetes, y afectan a cualquier grupo de edad, religión o país. Usualmente, son los adultos mayores los que padecen estas enfermedades; sin embargo, se ha encontrado que la causa de muerte de 15 millones de personas, entre los 30 y 60 años, son causadas por ENT. El 85% de estas muertes ocurren en países de ingresos bajos, afectando a la productividad y al crecimiento económico del país, y provocando, además, un gasto adicional en salud<sup>38</sup>.

A causa de ello, la OMS promueve la **Actividad Física** como un importante factor protector para la prevención y el tratamiento de ENT. Ésta también es beneficiosa para la salud mental, al prevenir síntomas de depresión y ansiedad, y para mantener un peso saludable, el cual contribuye al bienestar en general<sup>40</sup>.

Es así que la actividad física, según la OMS<sup>41</sup>, es definida como la expresión de los movimientos del cuerpo que, al ser producidos por el músculo esquelético, reproducen un gasto de energía que, a su vez, mantiene múltiples beneficios para la salud. Estas actividades pueden ser realizadas al trabajar, en momentos recreativos, al desplazarse de lugar a lugar o realizando tareas domésticas. Dichas actividades pueden ser moderadas o intensas, teniendo beneficios para todas las edades. También, dependiendo del estado de recuperación de la persona, pueden contrarrestar traumas por accidentes (rehabilitación).

En cuanto al MINSA<sup>42</sup>, éste define la actividad física como el conjunto de movimientos corporales que se realizan con un determinado fin. Éstos son producidos por la musculatura esquelética, que requiere un gasto energético por encima del gasto energético basal. Incluye el ejercicio y el deporte, y sus componentes son fisiológicos, biomecánicos y psicológicos.

Así mismo, dentro del campo de la enfermería, Nola J. Pender<sup>33</sup>, en su teoría sobre promoción de la salud, define, dentro de sus principales conceptos, la conducta de

la promoción de la salud como un resultado o consecuencia de una acción orientada a conseguir un efecto positivo sobre la salud, como pueden ser un bienestar óptimo, la satisfacción personal o una vida productiva. Los ejemplos de conductas de promoción de la salud son la ingesta de una dieta saludable, la práctica regular de ejercicio, el control del estrés, el logro de un reposo, el crecimiento espiritual adecuado y la formación de relaciones positivas.

Algo semejante ocurre con el MINSA que este define la actividad física para la salud como el comportamiento vinculado a la mejora de la calidad de vida y a la generación de condiciones personales para facilitar la funcionalidad y el aprendizaje, disminuyendo el riesgo de desarrollar enfermedades. Requiere duración, intensidad y frecuencia, y entre sus dimensiones se encuentran la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia, la composición corporal, la fuerza, los aspectos neuromotores y la flexibilidad<sup>42</sup>.

Es por ello que, en la presente investigación, la actividad física se define como aquella actividad promotora de la salud en la que el individuo realiza movimientos, los cuales generan un gasto energético mayor a las necesidades, pero con beneficios para su salud<sup>43</sup>.

Según el MINSA, los tipos más importantes de actividad física para la salud son las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular o aeróbico, ya que adapta al cuerpo para mantener resistencia a la fatiga, e involucra varios sistemas como el cardiovascular, respiratorio, metabólico y locomotor. Las actividades pueden ser trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol, etc. Otros tipos de actividades son las de que están relacionadas con la fuerza o resistencia muscular (o anaeróbicas), es decir, la capacidad motora del hombre que le permite vencer una resistencia y oponerse a ésta mediante una acción de tensión muscular. Estas actividades pueden ser subir escaleras, levantar cargas y saltar<sup>44</sup>.

También tenemos las actividades de **flexibilidad**, donde la capacidad de las articulaciones permite desplazarse en todo su rango de movimiento. Estas actividades pueden ser agacharse, estirarse y girar. Finalmente, otro tipo son las actividades relacionadas con la **coordinación**, es decir, la capacidad de juntar el

sistema nervioso y el aparato locomotor para limitar y generar movimientos, y ayudar a prevenir caídas. Estas actividades son, por ejemplo, juegos de pelota o bailar<sup>44</sup>.

La clasificación de la actividad física según su **intensidad**, la cual refleja la combinación de los tipos de actividad física en velocidad y magnitud<sup>42</sup> para realizar una determinada actividad, también depende del tiempo y esfuerzo de la persona al realizar la actividad. Éstas se clasifican en: actividad física **moderada**, en donde se percibe el ritmo cardíaco y puede producir sudoración, como caminar a paso rápido, trotar, bailar, jardinería, tareas domésticas, deportes y paseo con animales domésticos. Por otro lado, la actividad física **intensa o vigorosa** se define como las actividades que requieren una gran cantidad de fuerza: provoca respiración rápida, produce sudoración excesiva y pérdida de calor corporal. Estos ejercicios son correr, aceleración de paso al subir, pedalear fuerte, nadar, bailar con ritmo, practicar deportes o juegos competitivos<sup>45</sup>.

Además, la **OMS**, en su apartado de recomendaciones de actividad física, recomienda, en especial a las personas adultas y a las personas con mayores afecciones crónicas, que están entre el rango de edad de 18 a 64 años, 150 y 300 minutos de actividad aeróbicas de intensidad moderada, o bien 75 y 150 minutos de actividad física aeróbicas de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente a lo largo de la semana. A fin de lograr beneficios adicionales, sobre todo para personas con ENT, se recomienda dos días por semana de actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada. También, para trabajar todos los grandes grupos musculares, al menos tres días por semana realizar actividades físicas multifacéticas variadas, que den prioridad al equilibrio funcional y a la fuerza, de intensidad moderada o más elevada. Además, recomienda que se realicen actividades físicas según la capacidad de la persona. Las personas con ENT deben empezar con pequeñas dosis, aumentando regularmente su duración, frecuencia e intensidad<sup>44</sup>.

Es necesario agregar que existen personas que no realizan ningún tipo de actividad y no llegan a cumplir los requerimientos de actividad física de la OMS, trayendo consigo predisposición a las ENT y a contraer el COVID19. El comportamiento

sedentario se produce cuando la persona permanece pasiva, ya sea sentada o acostada la mayor parte del día. El sedentarismo es una conducta que se refleja en actividades que requieren muy bajo gasto energético y poco o ningún movimiento, como por ejemplo estar frente a la computadora, el uso de videojuegos, ver televisión por largo tiempo, etc. Así mismo, también como diagnóstico del Dominio 1 de Promoción de la salud en el North American Nursing Diagnosis Association (NANDA) 2021-2023, se define el estilo de vida sedentario como el estilo de comportamiento adquirido que se caracteriza por actividades durante las horas activas que requieren la utilización de poca energía<sup>44</sup>.

Cabe señalar que se debe tener en cuenta el equivalente metabólico (MET), el cual es una medida fisiológica que expresa el consumo energético de actividades y se define como el índice de gasto metabólico en minutos por semana, dependiendo la clasificación de la actividad, duración y frecuencia. Se expresa como MET-min/semanales. Es por eso que, en la presente investigación, se definen los **niveles de actividad física** como **Alta**, cualquiera de los siguientes dos criterios: ya sea como actividad de intensidad vigorosa durante al menos tres días y acumulando al menos 1500 MET-minutos /semana, y siete o más días de cualquier combinación de actividades de caminata, intensidad moderada o intensidad vigorosa, logrando un mínimo de al menos 3000 MET-minutos /semana<sup>45</sup>.

El siguiente nivel se cataloga como **Moderada o media**, con los siguientes tres criterios: ya sea tres o más días de actividad vigorosa de al menos 20 minutos por día; o cinco o más días de actividad de intensidad moderada o caminata de al menos 30 minutos por día; o 5 o más días de cualquier combinación de actividades de caminata, de intensidad moderada o intensa, que alcance un mínimo de al menos 600 MET-min /semana. Por último, el nivel **Bajo**, que no cumple con los criterios de nivel alto o moderado<sup>45</sup>.

Al mismo tiempo, se tuvieron en cuenta los tipos de actividad, cuyas características se van a definir en base a las actividades cotidianas de cada individuo en una semana normal del día a día. Es por ello que la primera dimensión es la Actividad física vigorosa o de mucha intensidad, como aquellas actividades donde se combinan los tipos de actividades que el individuo realiza, ya sea en su trabajo o

de forma recreativa, teniendo en cuenta como indicadores la frecuencia de días en que se realiza y la duración del tiempo en minutos. Así mismo, la segunda dimensión es la Actividad física moderada o media, la cual se define como la combinación de los tipos de actividades, teniendo también en cuenta si las realiza en su trabajo o de forma recreativa. Como indicadores tenemos la frecuencia en días en que se realiza y la duración en tiempo en minutos.

Como tercera dimensión, tenemos la actividad física en el desplazamiento o caminar, la cual se define como realizar actividades, ya sea yendo a comprar, caminando de forma recreativa, paseando a su mascota o yendo al trabajo. Se tienen en cuenta, como **indicadores**, la frecuencia de días o duración en tiempo de la persona.

También tenemos la cuarta dimensión, que es la de **sedentarismo** o actividad física baja, la cual se define como el tiempo en el cual la persona, en su día a día, se encuentra sentado, ya sea por trabajo o por el uso de computadora o videojuegos. El **indicador** que se tiene en cuenta es el tiempo que permanece sentado<sup>45</sup>.

Por lo tanto, es de gran importancia el estudio y la evaluación del nivel de A.F. para el rol de la enfermería, ya que permite promover la buena salud y prevenir enfermedades a nivel de salud comunitaria. Esto ayuda a elaborar estrategias contra la problemática del sedentarismo, el cual ha sido precursor de las ENT, que pueden ser prevenidas con una adecuada práctica de A.F., según la OMS. A su vez, permite elaborar oportunamente una buena educación para la salud y programas comunitarios para realizar talleres de A.F., como por ejemplo Taichi, yoga o aeróbicos, entre otros, en coordinación con la respectiva autoridad. Con esto, es posible lograr disminuir la incidencia de la aparición de ENT a nivel comunitario, fomentando las prácticas saludables para tener una buena salud y para la prevención del Covid19.

### **III. METODOLOGÍA:**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación:**

**Tipo de investigación:** La investigación fue de tipo básica, ya que se encuentra orientada al análisis y comprensión de los aspectos fundamentales de los hechos<sup>46</sup>.

**Diseño de investigación:** Fue una investigación de diseño no experimental, ya que no se van a manipular las variables ni se intervendrá en la población. Así mismo, es de corte transversal, ya que se observará el análisis de datos recopilados en tiempos de pandemia, una sola vez. Es descriptiva, porque dará como resultado los niveles de actividad física tomados con el instrumento IPAQ y el cuestionario abreviado de los niveles de bienestar psicológico de Riff. Y es correlacional, porque analizará la relación entre las dos variables<sup>47</sup>.

#### **3.2 Variables y operacionalización:**

Las variables fueron Actividad Física y bienestar psicológico. Se observó si los niveles del bienestar psicológico se relacionaban con los niveles de actividad física<sup>47</sup>.

El bienestar psicológico es una variable cuantitativa, ya que se categorizó a través de niveles<sup>47</sup>.

La variable es actividad física, fue categoría, cuantitativa, ya que se midió a través de niveles<sup>47</sup>.

Los resultados que se obtuvieron se evaluaron y analizaron en el contexto de la pandemia por COVID19<sup>47</sup>. (ANEXO 1).

**Escala de medición:** Ordinal para ambas variables.

#### **3.3 Población, muestra y muestreo**

Se realizó en la población, que se definió como el conjunto de casos que comparten las mismas características. Es así que la evaluación se realizó en la población de

Lima, Perú, en el distrito de Pueblo Libre, en los ciudadanos que viven en el Conjunto Residencial Los Bancarios, de la Mz. "L", Mz. "B" y Mz. "K", con un total de 52 habitantes durante el mes de octubre de 2021. Al ser una muestra no probabilística, por conveniencia y oportunidad fue mínima y finita. Por consiguiente, no se realizó cálculo de muestra<sup>47</sup>.

- **Criterios de inclusión:** Se tomaron en cuenta ciudadanos, hombres y mujeres, mayores de 18 años.
- **Criterios de exclusión:** Se excluyeron a las personas que no quisieron participar de la investigación, o no se encontraban en sus casas por vacaciones o trabajo internacional.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.**

Para dar valor a la variable de A.F., se utilizó la técnica de entrevista semiestructurada según Sampieri, por la cual el investigador hace las preguntas y anota las respuestas. También se introdujeron preguntas adicionales para poder precisar las respuestas<sup>47</sup>.

El **instrumento** utilizado **IPAQ** versión corta, para evaluar el nivel de A.F. en cualquier país a nivel internacional, cuenta con múltiples traducciones en su página oficial. También se menciona en su protocolo de aplicación, teniendo en cuenta los criterios pertenecientes a cada categoría (ANEXO1). Esto indica que es un instrumento confiable para la investigación.

Es de esta manera que se obtendrá toda la información para la variable de A.F. en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios en Lima, cuyos valores fueron:

- Nivel Alto:
  - Intensa por lo menos 3 días a la semana, alcanzando 1500 Mets/min/semana.
- Nivel Moderado o medio:
  - 3 días o más de A.F. Intensa en menos 25 min.

- 5 o más días de A.F. moderada, y/o caminar al menos 30 minutos al día.
- 5 o más días de A.F. moderada y/o vigorosa, alcanzando 600 Mets/min/semana.

➤ Nivel Bajo o Sedentario:

- No realiza ninguna actividad física.
- La actividad física valorizada en Mets no llega a un mínimo para entrar a las anteriores categorías.

Así mismo, para la **validez** de su uso en cada país, se aplicó una prueba piloto y la adaptación cultural según lo requiera. A su vez, el modelo de IPAQ utilizado en la Revista científica de enfermería, publicada en Octubre-Noviembre del 2020, en el artículo titulado “Nivel de A.F. en estudiantes universitarios de la ciudad de Chota”, de los autores Oblitas A., Asenjo A. y Sempertegui N.<sup>48</sup>, se utilizó el mismo instrumento internacional, el cual se descargó desde la página web de IPAQ. También se aplicó la Prueba Binomial para la validación de su adaptación, con cinco jueces expertos, conformado por una enfermera magister, especialista en salud pública, y cuatro enfermeras generales, dando nota de aprobación del 91,4% para su aplicación, tomando en cuenta sus recomendaciones y sugerencias para la aplicación del instrumento (ANEXO 3).

La **confiabilidad** se midió por medio de la prueba piloto, con 20 participantes que residen alrededor de la zona, de edad adulta y adulta mayor. Esto se realizó mediante el alfa de Cronbach de  $0,05 < 0,81627$  (ANEXO 3), por lo cual el instrumento es confiable, y dando como resultado la versión final del instrumento. (ANEXO 3). Esto indica que es un instrumento confiable para la investigación.

Por otro lado, tenemos a la variable Bienestar psicológico. Se utilizó la **técnica** de auto-administrado, que según Sampieri es la entrega del cuestionario a los participantes, quienes lo completan en un contexto individual. El **instrumento que fue** utilizado es la Escala de Bienestar Psicológico, Versión Breve, Validado y Adaptado por Gonzáles et al (2016)<sup>47</sup>.

Para la variable de Bienestar Psicológico se obtendrá toda aquella información de bienestar psicológico en los ciudadanos del conjunto residencial Los Bancarios en Lima. Los resultados serán medidos a través de la Escala de B.P. de Riff Versión Breve adaptada por Gonzales et al. (2016), cuyos valores serán.

- Nivel de B.P. Bajo: 17- 76 puntos.
- Nivel de B.P. Moderado: 77 a 90 puntos.
- Nivel de B.P. Alto: 91 a 102 puntos.

Dentro de las dimensiones, tenemos Implicancia con un plan definido propio, repercusión de las experiencias previas y sus consecuencias, autoeficacia percibida y, finalmente, las influencias interpersonales.

Es así que la **validez** del instrumento realizado por el autor en el artículo científico “Adaptación y validación de la Escala de B.P. en una muestra de adultos puertorriqueños”, dio como resultado en su composición final, obteniendo un coeficiente de Alpha de Cronbach de 0.86 en su investigación. También se obtuvo el permiso del autor para el uso en la presente investigación para la aplicación de su instrumento. Del mismo modo, se aplicó la Prueba Binomial para la validación para su adaptación con cinco jueces expertos, conformado por una enfermera magister, especialista en salud pública, y cuatro enfermeras generales, dando nota de aprobación del 97,7% para su aplicación, tomando en cuenta sus recomendaciones y sugerencias para la aplicación del instrumento (ANEXO3).

La **confiabilidad** se midió por medio de la prueba piloto, con 20 participantes que residen alrededor de la zona, de edad adulta y adulta mayor. Mediante el alfa de Cronbach de  $0,05 < 0,99769$  (ANEXO3), dando como resultado la versión final del instrumento (ANEXO3).

## **II.5. Procedimientos:**

Se realizaron coordinaciones con los delegados de las manzanas del conjunto residencial Los Bancarios, entregando la carta de permiso por parte de la Universidad César Vallejo e informando a los ciudadanos vía Whatsapp. Se explicó el motivo de la investigación científica para el uso de los instrumentos, y posteriormente se hicieron las coordinaciones por vía telefónica para la

disponibilidad de horarios de los participantes, a los cuales se les aplicaron los instrumentos. Luego, se aplicaron los instrumentos a 52 personas que estuvieron disponibles para participar de la investigación.

### **3.6. Método de análisis de datos:**

Por medio de Excel 2013 y la técnica del programa estadístico SPSS v.26.

### **3.7. Aspectos éticos:**

Habría que mencionar entre los aspectos éticos expuestos en esta investigación tales que fueron el principio de **autonomía**, ya que se protegió el derecho de cada uno de los autores, de origen internacional o nacional, anteriormente mencionados en esta bibliografía de estudio. Se respetó la autoría de cada texto que fue utilizado para fundamentar la investigación de las variables de estudio. A su vez, los participantes del proyecto lo hicieron de manera libre y voluntaria. También se utilizó el principio de **beneficencia**, ya que el resultado ayudará en la elaboración de estrategias para fomentar la promoción de la salud, lo cual beneficia a la comunidad y es un precedente que ayudará a futuras investigaciones.

A su vez, se aplica el principio de **justicia**, porque todos están invitados a participar por igual, con los mismos derechos y oportunidades, sin ninguna discriminación para con los participantes. Así mismo, se encuentra el principio de **no maleficencia**, ya que participarán las personas sin ser coaccionadas u obligadas, respetando su voluntad, debido a que se dio la protección anónima a su participación, lo cual no afectará a su vida cotidiana.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1.** Relación entre el nivel de Actividad Física y el nivel de Bienestar Psicológico en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021.

ACTIVIDAD FÍSICA	BIENESTAR PSICOLÓGICO							
	Bajo		Moderado		Alto		TOTAL	
	f	%	F	%	f	%	f	%
Bajo o Sedentario	5	9.5	1	2.0	0	0.0	6	11.5
Moderada o media	24	46.1	1	2.0	0	0.0	25	48.1
Alto	19	36.4	1	2.0	1	2.0	21	40.4
Total	48	92.3	3	5.7	1	2.0	52	100

**Fuente:** Elaboración propia.

#### **Interpretación:**

Al relacionar la Actividad física con el Bienestar Psicológico, de un total de 52 participantes, en el grupo en el que se presentaron valores de 46.1% (24/52) presentaron una Actividad Física de nivel medio y un Bienestar Psicológico bajo. En el grupo que se presentó con 36.4% (19/52), presentaron una Actividad Física de Nivel Alto y un Bienestar Psicológico Bajo. En el grupo en el que presentaron valores de 9.5% (5/52) de Sedentarismo, presentaron un Bienestar psicológico de nivel bajo. Y, finalmente, un 2.0% (1/52) un nivel de Actividad Física alto con Bienestar Psicológico moderado; a su vez 2.0% (1/52) de Actividad Física media con Bienestar Psicológico moderado, y 2.0% (1/52) de nivel de Actividad Física Alto con Bienestar Psicológico Alto, respectivamente.

**Tabla 2:** Correlación Rho de Spearman entre las variables Actividad Física y Bienestar Psicológico en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021.

		Actividad física	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Actividad física	1.000	.687
	Sig. (bilateral)		.001
	N	52	52
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	.687	1.000
	Sig. (bilateral)	.001	.
	N	52	52

**Fuente:** Elaboración propia.

### Interpretación:

En la tabla 2, para determinar la correlación entre Actividad Física y Bienestar Psicológico, se llevó a cabo una correlación de Spearman. En ello se halló que los coeficientes de correlación fueron de (Rho = 0,687) lo que indica una relación directa positiva. A su vez, hay una significancia estadística bilateral directa de 0.001 con un valor ( $p < 0,05$ ). Por lo tanto, se aceptó la hipótesis alterna (H1) y se rechazó la hipótesis nula (H0), siendo cierto que existe relación directa entre la Actividad Física y el Bienestar Psicológico en los ciudadanos del conjunto residencial Los Bancarios, Lima 2021.

**Tabla 3:** Nivel de Actividad Física en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021.

<b>NIVEL</b>	<b>FRECUENCIA (N)</b>	<b>PORCENTAJE (%)</b>
Bajo	6	11.5
Moderado	25	48.1
Alto	21	40.4
Total	52	100

**Fuente:** Elaboración propia.

**Interpretación:**

Respecto al nivel de Actividad Física en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios en Lima 2021, de un total de 52 encuestados se obtuvo como resultado que, en su mayoría, tuvieron un nivel moderado de actividad física, con 48.1% (25/52). Luego se presentaron el 40.4% (21/52) con un nivel alto, y el 11.5% (6/52) presentaron un nivel bajo.

**Tabla 4:** Nivel de bienestar psicológico en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021.

<b>NIVEL</b>	<b>FRECUENCIA (N)</b>	<b>PORCENTAJE (%)</b>
Bajo	48	92.3
Moderado	3	5.7
Alto	1	2.0
Total	52	100

**FUENTE:** Elaboración propia.

**Interpretación:**

En cuanto al nivel de Bienestar Psicológico en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios en Lima 2021, de un total de 52 participantes se obtuvo como resultado que el 92.3% (48/52) presentó un nivel bajo de Bienestar Psicológico, el 5.7% (3/52) presentó un nivel moderado de bienestar psicológico, y el 2.0% (1/52) presentó un nivel alto de bienestar psicológico.

## V. DISCUSIÓN:

Como se ha visto en el mundo, la pandemia por COVID19, con sus numerosos casos de contagios y muertes, ha tomado millones de vidas. Una parte de los protocolos para la protección de la población fue el confinamiento por largos períodos de tiempo, lo cual afectó al **Bienestar Psicológico**, junto con la pérdida de familiares o amigos, además del replanteo de la situación vital de cada persona. Teniendo en cuenta que el Covid19 también afectó mayormente a personas que padecían de ENT, consecuencia a su vez de una mala calidad de vida, la OMS destacó la importancia de la prevención con la práctica de la **Actividad Física**. Esto también es necesario en Perú, teniendo en cuenta las medidas y protocolos que brindó el estado, también aplicadas en Lima, en el Conjunto Residencial Los Bancarios.

Por lo tanto, esta investigación tuvo como **objetivo general** determinar la relación entre el nivel de A.F. y el nivel de B.P., en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021. Al relacionar la actividad física con el B.P., de un total de 52 participantes, en el grupo en el que se presentaron valores de 46.1% (24/52), presentaron una A.F. de nivel medio y un B.P. bajo. En el grupo en el que se presentaron valores de 36.4% (19/52), presentaron una A.F. de nivel alto y un B.P. bajo. En el grupo en el que se presentaron valores de 9.5% (5/52) de sedentarismo, presentaron un B.P. de nivel bajo. Y, finalmente, 2.0% (1/52) con un nivel de A.F. alto y B.P. moderado; a su vez, 2.0% (1/52) de A.F. media con B.P. moderado, y 2.0% (1/52) con nivel de A.F. alto y B.P. alto, respectivamente.

Para la verificación de la hipótesis, se buscó determinar la correlación entre Actividad Física y Bienestar Psicológico. Para esto se llevó a cabo una correlación de Spearman, por medio de la cual se halló que los coeficientes de correlación fueron de ( $Rho = 0,687$ ), lo que indica una relación directa positiva. A su vez, se halló una significancia estadística bilateral directa de 0.001, con un valor ( $p < 0,05$ ). Por lo tanto, se aceptó la hipótesis alterna ( $H_1$ ) y se rechazó la hipótesis nula ( $H_0$ ), siendo cierta, entonces, la relación directa entre la Actividad Física y el Bienestar Psicológico en los ciudadanos del conjunto residencial Los Bancarios, Lima 2021.

Esta investigación no tiene **semejanzas** a otras investigaciones con resultados similares.

Por otro lado también se encontraron **precedentes similares** a la investigación en el estudio internacional de Cetin M. y Kökalan O., el cual fue publicado en el 2021 en Turquía, titulado “Un análisis multinivel de los efectos de las actividades en interiores sobre el **B.P.** durante la pandemia de COVID-19<sup>30</sup>. Este estudio dio como resultado que existe una correlación significativa entre ambas variables de forma positiva, a diario. A su vez, también tenemos el estudio de Fernández E. y Dolores M.<sup>31</sup>, publicado en el 2020 en España, cuyo objetivo es determinar la evolución y efectos sobre el afecto, **B.P.**, la depresión, la salud mental y **física** durante el encierro. Dicho estudio recolectó información durante diferentes períodos de tiempo de la pandemia, y arrojó como resultado que existía una correlación significativa entre ambas variables, tanto antes como después de la pandemia, y que la actividad física era un factor protector para el bienestar psicológico.

A su vez, otro **precedente similar** es el estudio de Mauregi G., Castrogiovanni P., Battagli G., Pippi R., D'Agata V., Palma A., et al<sup>32</sup>, en el año 2020, en Italia. Éste tuvo como objetivo examinar los cambios de **niveles de la A.F.** durante la cuarentena por la pandemia de Covid-19 y el impacto del ejercicio, siendo bajo durante la pandemia y en la salud psicológica media, se encontró una correlación positiva significativa entre la variable A.F. y B.P., siendo el B.P. una parte de las dimensiones de la salud psicológica. Al mismo tiempo, tenemos los resultados de la investigación nacional de Ramos Q., Yanamango C., Horna D. y Lizana V.<sup>26</sup>, publicada en el año 2021. Su objetivo es conocer la asociación entre un **nivel de A.F.** alto (43,30%) y la percepción de la calidad de vida, en la cual se encuentra una dimensión de salud psicológica de 41,24%. Estos datos dieron como resultado que hay una asociación de correlación, pero, como variable de la percepción de la calidad de vida, no se halla relación.

No se encontraron estudios similares con resultados **diferentes** en la investigación.

Con respecto a la aplicación de **la teoría de enfermería** de Nola Pender, definimos el Bienestar Psicológico como el compromiso con un plan de acción, teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida, explicando el concepto de la responsabilidad de la intención, al ejecutar una determinada acción, planear la consecución de las acciones y proyectar planes a futuro. Todo esto conduce a la aplicación de una conducta de salud. Es así que la actividad física, siendo una acción de promoción de la salud según la OMS, que define a la actividad física como la expresión de los movimientos del cuerpo que, al ser producido por el musculo esquelético, reproduce un gasto de energía que a su vez mantiene múltiples beneficios para la salud<sup>40</sup>.

A la luz de lo evidenciado en la investigación, al identificar y estudiar ambas variables de estudio, que se encuentran relacionadas, es posible observar que han sido altamente influenciadas en estos tiempos de pandemia durante el período de confinamiento. Es así que los planteamientos y supuestos del estilo de vida han sido modificados y, debido a los bajos resultados de bienestar psicológico, se infiere que por estas circunstancias la población se encuentra con una gran tendencia a la depresión, a la ansiedad y al consumo de sustancias. Debido a esto, el nivel de actividad física se ha visto influenciado, siendo de predominancia moderada, y dando como conclusión que las personas se preocupan por el mantenimiento de la salud.

Por otro lado, tenemos el **objetivo específico** que corresponde a identificar el nivel de actividad física en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios, Lima 2021. Éste dio como **resultado** una predominancia de A.F. en un nivel moderado, con 48,1% (25/52); luego se presenta el 40.4% (21/52), que presentan un nivel alto, y el 11.5% (6/52), que presentan un nivel bajo.

Al mismo tiempo, **no se encontraron estudios semejantes** en otras investigaciones científicas con resultados en los que exista una mayor predominancia de nivel de actividad física moderada.

Por el otro lado, como **precedente** de este resultado tenemos al artículo científico desarrollado por Guillén A., López G. y Tárraga L.<sup>28</sup>, publicado en el 2021 en la

región de Murcia, España, titulado “Adherencia a la dieta mediterránea, nivel de actividad física e insatisfacción corporal en sujetos de 16 a 50 años”. En dicho estudio se obtuvo como resultado que el nivel de A.F. de la población es en su mayoría bajo. También, el artículo de los autores Meneses R. y Pérez Q.<sup>29</sup>, publicado en el 2021 en México y titulado “**Nivel de A.F. y alteraciones de la postura vertebral asociadas a la jornada laboral en el personal administrativo universitario**”<sup>29</sup>, dio como resultado que el personal administrativo tuvo un nivel bajo de A.F.

En otros estudios se encuentran **diferencias**. El artículo científico de los autores Osorio M., Reynoso S., Tapia O. y Maza P.<sup>25</sup>, publicado en el 2021 en Lima con el título de “**Nivel de A.F. en docentes de la Facultad de Medicina de una universidad privada, durante la pandemia Covid19, en el segundo semestre**”, dio como resultado que el 40,7% tiene un nivel de A.F. alto. Otra diferencia se halló en la investigación perteneciente a Moreno L., Apaza, Tavera A., Mamani J.<sup>23</sup>, publicada en el 2021 en Piura Sullana, el cual tuvo como objetivo identificar el **nivel de A.F.** de los estudiantes universitarios peruanos durante el encierro por covid19. Los resultados presentaron que el nivel de A.F. es bajo, con 20%, moderado, con 29%, y alto, con 51%.

Según la **teoría de Nola Pender**, la generación de la salud proviene de una buena congruencia entre conocimientos y prácticas preventivas de la salud. Esto da como resultado la definición de A.F. como aquella actividad promotora de salud por la cual el cuerpo genera movimientos, causando así un gasto energético mayor a las necesidades, lo que produce un beneficio de la salud<sup>33</sup>.

A la luz de lo evidenciado, los resultados muestran que, al alcanzar un nivel medio de actividad física, los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios cumplen con el autocuidado y prevención ante el sedentarismo. Esto disminuye la predominancia a tener ENT, las cuales traen como consecuencia una mayor tendencia a contraer la nueva enfermedad. Así mismo, el **rol de la enfermería comunitaria** es apoyar el mantenimiento y reforzamiento de la actividad física en la

población para la prevención, creando programas y estrategias en coordinación con la comunidad.

Todavía cabe señalar el último **objetivo específico**, el cual consiste en identificar el nivel de bienestar psicológico en los ciudadanos del conjunto residencial Los Bancarios, Lima 2021. Éste dio como resultado predominante que el 92,3% (48/52) presenta un nivel bajo de bienestar psicológico, el 5,7% (3/52) presenta un nivel moderado de bienestar psicológico, y el 2,0% (1/52) presenta un nivel alto de bienestar psicológico.

Al mismo tiempo, **no se encontraron semejanzas** con otras investigaciones científicas cuyos resultados sean una mayor predominancia de nivel bajo de bienestar psicológico. Por otro lado, no se encontraron diferencias con otras investigaciones científicas, cuyos resultados sean una mayor predominancia de nivel de bienestar psicológico alto o medio en tiempos de pandemia por Covid19.

Como **precedente**, tenemos una investigación del investigador Briceño C.<sup>24</sup>, publicada en el 2021 en Lima, que tuvo como objetivo determinar la relación entre la ansiedad por el Covid19 y el **B.P.** en personas adultas del distrito de Ate Vitarte<sup>24</sup>. Como parte de sus resultados, en lo que respecta al nivel de B.P. se evidenciaron niveles promedio o medio de varones (15,67%) y mujeres (27,33%).

La teoría de la psicología positiva de Riff menciona que el bienestar psicológico es la congruencia de los valores profundos del individuo con su accionar, y, a su vez, Nola Pender nos habla de cómo los conocimientos y vivencias influyen en la percepción del medio para adaptarse a las situaciones y generar la mejor conducta o actitud para la salud.

Definimos que el **rol de la enfermería** consiste en promover, incentivar y prevenir la salud a nivel comunitario, en el rubro de **la salud mental**. Al tener en cuenta que el B.P. es bajo, es necesario elaborar estrategias en conjunto con la población, por medio de la formación de talleres de psicología para la prevención de

manifestaciones de enfermedades psicopatológicas, o conductas nocivas para la salud.

Es por ello que se puede inferir que, debido al contexto del COVID19, el bienestar psicológico ha sido afectado, trayendo consigo que los ciudadanos se encuentran reformulando sus metas y proyectos de vida. Además, también ha sido afectado por la pérdida de familiares o amigos, provocando una mayor exposición a sufrir depresión, ansiedad o el abuso de sustancias.

## **VI. CONCLUSIONES:**

- 1.-** Se ha identificado que sí existe una correlación positiva de asociación fuerte entre el nivel de Actividad Física y el de Bienestar Psicológico durante la pandemia de Covid19 en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios Lima 2021.
- 2.-** El nivel de Actividad Física durante la pandemia de Covid19 en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios Lima 2021 es moderado.
- 3.-** El nivel de Bienestar Psicológico durante la pandemia de Covid19 en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios Lima 2021 es bajo.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- 1.-** A los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios se les recomienda que acudan a los servicios del Puesto de Salud Pando, para tener acceso a servicios de psicología y poder planear junto a los delegados la realización de charlas para la educación de la salud, además del necesario apoyo emocional a los más afectados por el Covid19.
- 2.-** Los delegados de la comunidad deben coordinar con los puestos de salud Pando para poder recibir información y coordinación de los especialistas en salud mental, y de los programas de prevención de Covid19 por medio de la actividad física para la prevención de ENT a través de charlas educativas.
- 3.-** Los profesionales de enfermería y todo el equipo multidisciplinario de salud responsables de la comunidad en el Puesto de salud Pando, deben fomentar una mayor apertura de líneas telefónicas y mensajería para brindar orientación psicológica en estos tiempos de pandemia, y la necesaria actividad física por medio de charlas informativas en su página de Facebook.
- 4.-** A los enfermeros encargados de gestionar la jurisdicción distrital, se les sugiere la creación de grupos de educación para el mantenimiento de la salud y la importancia de la actividad física, así como también talleres grupales de bienestar psicológico en tiempos de pandemia.

## REFERENCIAS:

1. Who.int [Internet]. World Health Organization, Emergencies, diseases, novel-coronavirus. [Online Periodical]. 2021. December [cited: 2021 Sep]. Available from: [https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=Cj0KCQjw6s2IBhCnARIsAP8RfAg3jZ\\_stAB2DjzKg1VZGfJ\\_zzY2e4ginffpTFpgW90iyo9vWVG-BkFEaAtFOEALw\\_wcB](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=Cj0KCQjw6s2IBhCnARIsAP8RfAg3jZ_stAB2DjzKg1VZGfJ_zzY2e4ginffpTFpgW90iyo9vWVG-BkFEaAtFOEALw_wcB)
2. Paulido S. Wecare-U comunicación S.L [Online Periodical] 2020. March [cited: 2021 Sep]; [approximately 10 pp.]. Available from: <https://gacetamedica.com/investigacion/cual-es-la-diferencia-entre-brote-epidemia-y-pandemia/>
3. Iris.paho.org [Internet] Panamerican Health Organization, Covid19 Situation Reports. [Online Periodical] 2021 January [cited: 2021 Sep]; [approximately 10 pp.]. Available from: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/53235>
4. Who.int. [Internet] World Health Organization, Health topics. Coronavirus; Synopsis. [Online Periodical] 2021 [cited: 2021 Sep]. Available from: [https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
5. Who.int [Internet] World Health Organization, healthy at home, world physical health campaign. [Online Periodical] 2021 [cited: 2021 Sep]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
6. Who.int [Internet] World Health Organization, Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 [Online Periodical] 2021 [cited: 2021 Sep]. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/327897/WHO-NMH-PND-18.5-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Who.int [Internet] World Health Organization, Mental Health [Online Periodical] 2019 October [cited: 2021 Sep]. Available from:

<https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

8. [Paho.org \[Internet\]](https://www.paho.org/es/temas/salud-mental) Panamerican Health Organization, Mental Health [Online Periodical] 2020 [cited: 2021 Sep]. Available from:

<https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

9. De Boer, Diederik R, Hoekstra, Femke, Huetink, Kimberley I M, et al. Physical Activity, Sedentary Behavior and Well-Being of Adults with Physical Disabilities and/or Chronic Diseases during the First Wave of the COVID-19 Pandemic: A Rapid Review. [Online Periodical] 2021 [cited: 2021 Sep]. 18(12). Available from:

<https://www.proquest.com/docview/2544979445/fulltext/B7C1BA150A494610PQ/1?accountid=37408>

10. Who.int [Internet].World Health Organization, Campaigns connecting the world to combat coronavirus, healthy at home. [Online Periodical] 2021 [cited: 2021 Sep]. Available from:

<https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>

11. Who.int [Internet].World Health Organization, Campaigns connecting the world to combat coronavirus, healthy at home, healthy diet. [Online Periodical] 2021 [cited: 2021 Sep]. Available from:

<https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>

12. Who.int [Internet].World Health Organization, Campaigns connecting the world to combat coronavirus, healthy at home, mental health. [Online Periodical] 2021 [cited: 2021 Sep]. Available from:

<https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>

13. Who.int [Internet].World Health Organization, Campaigns connecting the world to combat coronavirus, healthy at home, quitting tobacco. [Online Periodical] 2021 [cited: 2021 Sep]. Available from:

<https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---quitting-tobacco>

14. Ministerial council. Ministerial Resolution N° 095-2021-PCM, Technical criteria to update the number of deaths by covid-19 in Peru. [Online Periodical] 2021. April [cited: 2021 Sep]. Available from:

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1920118/Informe%20final%20del%20grupo%20de%20trabajo%20te%CC%81cnico%20con%20cifra%20de%20fallecidos%20por%20la%20COVID-19.pdf.pdf>

15. Covi19.minsa.gob.pe [Internet]. Ministry of Health, Situational room covid19 Peru. [Online Periodical] 2021. September [Cited: 2021 Sep]. Available from: [https://covid19.minsa.gob.pe/sala\\_situacional.asp](https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp)

16. Minsal.cl [Internet]. Ministry of Health, Indications for people in isolation home for covid-19. [Online Periodical] 2020. March [Cited: 2021 Sep]. Available from: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/03/2020.03.13\\_INDICACIONES-EN-CUARENTENA.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/03/2020.03.13_INDICACIONES-EN-CUARENTENA.pdf)

17. Minsa.gob [Internet] Ministry of Health, Prevention by scenarios. [Online Periodical] 2020. [Cited: 2021 Sep]. Available from: [http://www.minsa.gob.pe/covid-19/?op=59#:~:text=Personas%20con%20mayor%20riesgo%20de%20enfermarse%20gravemente&text=Los%20adultos%20de%20cualquier%20edad,\(enfermedad%20pulmonar%20obstructiva%20cr%C3%B3nica\).](http://www.minsa.gob.pe/covid-19/?op=59#:~:text=Personas%20con%20mayor%20riesgo%20de%20enfermarse%20gravemente&text=Los%20adultos%20de%20cualquier%20edad,(enfermedad%20pulmonar%20obstructiva%20cr%C3%B3nica).)

18. Gob.pe [Internet] Unique digital platform of the Peruvian State, Activate Peru, campaign completed. [Online Periodical] 2017. [Cited: 2021 Sep]. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/campa%C3%B1as/385-activate-peru-por-tu-salud>

19. Alanai R, Ruiz M, De la Cruz R, Rios C. Change in consumer habits in communication systems and attitude towards information about. [Online Periodical] 2021. January. [Cited: 2021 Sep]; (39): 33- 49. Available from:

<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85101936407&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&nlo=&nlr=&nls=&sid=758570b83cceca3fd70d2d1b5bf8bb4d&sot=a&sdt=a&sl=26&s=bienestar+psicologico+peru&relpos=30&citeCnt=0&searchTerm=>

20. Minsa.gob.pe [Internet] Ministry of Health. I take care of you, you take care of me, we take care of ourselves for a healthy coexistence. [Online Periodical] 2021. [Cited: 2021 Sep]. Available from: <https://www.minsa.gob.pe/salud-mental/>

21. Ramos C. Network of psychopathological symptoms of eating behavior, depression, anxiety and post-traumatic stress in peruvian adults quarantined by covid-19. [Online Periodical] 2021. June. [Cited: 2021 Sep]. 42(37). Available from: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85111407073&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=f1b372c0d5e49e4f7b4d7943deb318f8&sot=b&sdt=b&sl=39&s=TITL E-ABS-KEY%28physical+activity+a+peru%29&relpos=19&citeCnt=2&searchTerm=>

22. National institute of statistics and informatics (INEI), Peru definitive results of the censuses 2017. [Online Periodical] 2018. October [Cited: 2021 Sep]; 5(1): [approximately 837 pp.]. Available from: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1544/](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1544/)

23. Moreno L, Apaza C, Tavera A, Mamani J. Level of physical activity of Peruvian university students during confinement. [Online Periodical] 2021. July. [Cited: 2021 Sep]; 16(2): [approximately 768 pp.]. Available from: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85114732239&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=c06d08df5c88958d1a44758d53476870&sot=b&sdt=b&sl=66&s=TITL E-ABS-KEY%28physical+activity+and+psychological+well-being+peru%29&relpos=0&citeCnt=0&searchTerm=>

24. Briceño M, Ansiedad por el COVID-19 y bienestar psicológico en personas adultas del distrito de Ate Vitarte. [Online Periodical] 2021.[Cited: 2021 Sep]; 16(2): [approximately 81 pp.]. Available from:  
<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2852470>
25. Osorio M, Reynoso S, Tapia O, Maza P. Nivel de Actividad física en docentes de la Facultad de Medicina de una universidad privada, durante la pandemia Covid19, en el segundo semestre del 2020. [Online Periodical] 2021.[Cited: 2021 Sep]; 16(2): [approximately 39 pp.]. Available from:  
<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2792883>
26. Ramos Q, Yanamango C, Horna D y Lizana V. Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en personal administrativo durante la pandemia del Covid19 en una universidad privada del Perú. [Online Periodical] 2021.[Cited: 2021 Sep]; 16(2): [approximately 48 pp.]. Available from:  
<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2792726>
27. Mogollón G, Becerra R, Ancajima M, Estilos de vida saludables en estudiantes de Pre-grado. [Online Periodical] 2021.[Cited: 2021 Sep]; 16(2): [approximately 48 pp.]. Available from:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/44603/AC\\_Mogoll%  
c3%b3n\\_GFS-Becerra\\_RLD-Ancajima\\_MJSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/44603/AC_Mogoll%c3%b3n_GFS-Becerra_RLD-Ancajima_MJSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
28. Guillén A, López G. y Tárrega L. Adherencia a la dieta mediterránea, nivel de actividad física e insatisfacción corporal en sujetos de 16 a 50 años de la Región de Murcia, España. [Online Periodical] 2021.[Cited: 2021 Sep]; 16(18): [approximately 54 pp.]. Available from:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214916820300656>
29. Meneses R, Pérez Q. Nivel de actividad física y alteraciones posturales de la columna vertebral asociados a la jornada laboral en administrativos universitarios: estudio transversal. [Online Periodical] 2021.[Cited: 2021 Sep]; 326(322): [approximately 322 pp.]. Available from:

<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85104300917&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=b44744e7132439ed42594f73682a1bb3&sot=b&sdt=b&sl=31&s=TITL E-ABS-KEY%28Actividad+fisica%29&relpos=1&citeCnt=0&searchTerm=>

30. Cetin M, Kökalan O. A multilevel analysis of the effects of indoor activities on psychological wellbeing during COVID-19 pandemic Turquia. [Online Periodical] 2021.[Cited: 2021 Sep]; [approximately 9 pp.]. Available from:

<https://eds.p.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=4&sid=5113c780-5868-4a86-b16c-5efa3aab2bba%40redis&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=151943240&db=fua>

31. Fernández E, Martín M. Longitudinal study on affect, psychological wellbeing, depression, mental and physical health, prior to and during the COVID-19 pandemic in Spain. [Online Periodical] 2021. April. [Cited: 2021 Sep]. Available from:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886920307820#s0010>

32. Mauregi G, Castrogiovanni P, Battaglia G, Pippi R, D'Agata V, Palma A, et al. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. [Online Periodical] 2020. June. [Cited: 2021 Sep]. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844020311592>

33. Raile M. Editor. Modelos y teorías de enfermería. 9<sup>na</sup> ed. Barcelona: España.Elsevier;2018.

34. Contreras F, Esguerra G. Electronic newspaper of psychology, Positive psychology: A new perspective in psychology [Online Periodical] 2006. May [cited: 2021 Sep]. Available from:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982006000200011](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011)

35. Ajay D, Wasa M, MSc, Menekse A, Shamim, Neja M, et al. Pathophysiology, psychiatric comorbidity, and pain management [Online] 2<sup>a</sup> ed. España: Elsevier; 2018. [Cited: 2021 Sep]. Available from: <https://www.clinicalkey.es/#!/content/book/3-s2.0-B9788491132127000791?scrollTo=%23hl0000521>
36. Aguilar H. Psychometric Properties of the Mental Health Questionnaire Positive in Pre-Professional Psychology Practitioners, Trujillo. 2016. [Cited: 2021 Sep]. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/128/aguilah.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
37. Crecimientopositivo.es [Internet]. Positive growth, model of psychological well-being of Riff. [Cited: 2021 Sep]. Available from: <http://www.crecimientopositivo.es/portal/modelo-de-bienestar-psicologico-de-ryff>
38. Juananibalonzalez.com [Internet]. González J, Quintero, N., Veray, J., & Rosario, A. 2016. [Adaptation and Validation of the Ryff Psychological Well-being Scale in a Sample of Puerto Rican Adults.](#) [Cited: 2021 Sep]. Available from: <https://www.juananibalgonzalez.com/instrumentos>
39. Who.int. [Internet] World Health Organization, Non-communicable diseases. [Online Periodical] 2021 April [cited: 2021 Sep]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
40. Who.int. [Internet] World Health Organization, WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Habits: At a Glance. [Online Periodical] 2020 November [cited: 2021 Sep]. Available from: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
41. Who.int. [Internet] World Health Organization, physical activity. [Online Periodical] 2020 November [cited: 2021 Sep]. Available from:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

42. Bvs.minsa.gob [Internet] Ministry of Health, Technical document: management for the promotion of physical activity for health. [Online Periodical] 2015. [cited: 2021 Sep]. [Approximately 50 pp.]. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3299.pdf>

43. Paho.org [Internet] Panamerican Health Organization, Let's move! Physical activity guide [Online Periodical] 2017. December [Cited: 2021 Sep]. [Approximately 33 pp.]. Available from: <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>

44. Herdman T, Kamitsuru S, Takáo C. Nursing Diagnoses: Definitions Classification 2021-2023, 12<sup>a</sup> ed. España. Elsevier; 2021.

45. Sites.google.com [Internet] International Physical Activity Questionnaire, IPAQ scoring protocol. [Cited: 2021 Sep]. Available from: <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>

46. Portal.concytec.gob.pe [Internet] Regulation of qualification, classification and registration of the researchers from the national system of science, technology and innovation technology - renacyt regulation. [Online Periodical] 2018. [Approximately 12 pp.]. [cited: 2021 Sep]. Available from: [https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento\\_renacyt\\_version\\_final.pdf](https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_version_final.pdf)

47. Hernández R, Mendoza C, Research methodology, quantitative, qualitative and mixed routes. Mexico. Mc Graw Hill Education, 2018.

48. Revista cep.org.pe. [Internet] Oblitas A, Asenjo A, y Sempertegui. Nivel de actividad Física en estudiantes universitarios de la ciudad de Chota. [Online Periodical] 2020. [Approximately 12 pp.]. [cited: 2021 Sep]. Available from: <https://revista.cep.org.pe/index.php/RECIEN/article/view/42/47>

# **ANEXOS**

## ANEXO 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Bienestar psicológico	<p><b>Bienestar psicológico:</b> se define como el esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, trazando metas, las cuales se proyectan a su propósito de vida que ayude dar significado a su existencia.<sup>37</sup></p>	<p>Se obtendrá toda aquella información de bienestar psicológica en los ciudadanos del conjunto residencial Los bancarios en Lima Pueblo Libre.</p> <p>Los resultados serán medidos a través de la Escala de Bienestar psicológico de Riff Versión Breve adaptada por Gonzales et al. (2016), cuyos valores serán.</p> <p>-Nivel de Bienestar Psicológico bajo: 17- 76 puntos</p> <p>-Nivel de Bienestar psicológico moderado: 77 a 90 puntos.</p> <p>-Nivel de Bienestar psicológico Alto: 91 a 102 puntos.</p>	Compromiso con un plan de acción	Responsabilidad: ITEM 3 y ITEM 9  Planes a futuro: ITEM 12I , TEM 13, ITEM 14	ORDINAL
			Antecedentes inmediatos de la conducta y de los resultados de la misma	Evaluación del pasado: ITEM 6, ITEM 7 e Evaluación del presente: ITEM 11, TEM10	ORDINAL
			Autoeficacia percibida	A.P. Externa: ITEM 1 e ítem 2  A. P. Interna: ITEM 4 , ITEM 8 e ITEM 17	ORDINAL
			Influencias interpersonal	Influencia de terceros: ITEM 5, ITEM 16  Opinión personal: ITEM 15	ORDINAL

Actividad Física	Actividad física se define como aquella actividad promotora de salud <sup>32</sup> en la que el individuo realiza movimientos que genera un gasto energético <sup>41</sup> mayor a las necesidades, con beneficios para su salud. <sup>40</sup>	<p>Se obtendrá toda aquella información de actividad física en los ciudadanos del conjunto residencial Los bancarios en Lima Pueblo Libre.</p> <p>Los resultados serán medidos a través de la cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) versión corta cuyo valores serán.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nivel de Alto: <ul style="list-style-type: none"> <li>-A.F. intensa por lo menos 3 días a la semana alcanzando 1500 Mets/min/semana</li> </ul> </li> <li>➤ Nivel Moderado o medio: <ul style="list-style-type: none"> <li>-3 días o más de A.F. Intensa en menos 25 min.</li> <li>-5 o más días A.F. moderada y/o caminar al menos 30 minutos al día.</li> <li>-5 o más días A.F. moderada y/o vigorosa, alcanzando 600 Mets/min/semana.</li> </ul> </li> <li>➤ Nivel Bajo o Sedentario: <ul style="list-style-type: none"> <li>-No realiza ninguna actividad física</li> <li>- La actividad física que realiza no es suficiente para alcanzar las otras categorías</li> </ul> </li> </ul>	A.F. de mucha Intensidad y/o vigorosidad	Frecuencia y duración: Item1 y Item2	ORDINAL
			A.F. de intensidad MODERADA O MEDIA	Frecuencia: Item3 Duración Item4	ORDINAL
			En el desplazamiento al caminar	Frecuencia: Item5 Duración Item6	ORDINAL
			Tiempo sentado	Duración Item7	ORDINAL

## ANEXO 2: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS



### UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Saludo cordial al estimado(a) señor(a) el presente cuestionario tiene por objetivo identificar el nivel de actividad física y el bienestar psicológico en tiempos de pandemia COVID19; es de carácter anónimo y servirá para futuras investigaciones de salud comunitaria.

#### A. DATOS GENERALES:

EDAD: .....Años      Sexo (F) (M)

Ocupación: .....

Grado de instrucción:.....

Procedencia:.....

#### Instrucciones:

Escuche atentamente las preguntas de la encuestadora.

### ENCUESTA INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA IPA

#### Actividad física Intensa:

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Son aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que le hacen respirar mucho más intensamente de lo normal:

#### Ejemplo

Piense solo en aquellas actividades que realizó **durante por lo menos 10 minutos seguidos.**



Levanta pesos pesado



Cavar



Bicicleta a ritmo ligero (no a ritmo de paseo) moderado o rapido.



Trotar



Bicicleta o Eliptica estatica a ritmo alto .



Ejercicio aeróbicos



Balon-mano



Squash



Hacer pesas



Fútbol



Nadar en general



Pin-pon



Tenis Individual



Correr a campo travesa



Boley en Piscina

**ITEM1: Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizo actividades físicas intensas como en los ejemplos?**

**DIAS POR  
SEMANA:**

**Habitualmente, ¿Cuánto tiempo dedico a realizar actividades físicas intensas en uno de esos días? Ejm: Practico 20 minutos: se marca 0 horas y 20 minutos**

**HORAS  
POR DIA:**

**MINUTOS  
POR DIA**

**Actividad física Moderada:**

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Son aquellas que implican un esfuerzo físico moderada y que le hacen respirar algo más intensamente de lo normal:



Piense solo en aquellas actividades que realizó **durante por lo menos 10 minutos seguidos.**

**ITEM 3: Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizo actividades físicas moderadas como en los ejemplos? NO INCLUYE CAMINAR**

**DIAS POR  
SEMANA:**

**ITEM 4: Habitualmente, ¿Cuánto tiempo dedico a realizar actividades físicas moderadas en uno de esos días? Ejm: Practico 20 minutos: se marca 0 horas y 20 minutos**

**HORAS  
POR DIA:**

**MINUTOS  
POR DIA**

**Caminar:**

Piense en el tiempo que usted dedico a caminar en los últimos 7 días.

Esto incluye caminar desde el trabajo a casa, ir de un lugar a otro, caminar por recreación, deporte o ejercicio u ocio.

**ITEM 5: Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días camino por lo menos 10 minutos seguidos?**

**DIAS POR  
SEMANA:**

**ITEM 6: Habitualmente, ¿Cuánto tiempo dedico a caminar en uno de esos días? Ejm: Practico 20 minutos: se marca 0 horas y 20 minutos**

**HORAS  
POR DIA:  
  
MINUTOS  
POR DIA**

**Sentado:**

La última pregunta es acerca del tiempo que usted pasa sentado durante los últimos 7 días.

Esto incluye el tiempo en el trabajo, casa, clases y el tiempo libre.

**Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo pasó sentado en un día hábil?**

**HORAS  
POR DIA:  
  
MINUTOS  
POR DIA**

# ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

*Versión Breve Validada y Adaptada por González et al. (2016)*

**Instrucciones:** El siguiente cuestionario trata de cómo se siente usted respecto a sí mismo y a su vida. Contiene una serie de afirmaciones que pueden describir su situación actual. Rodee con un círculo el número que represente el grado de acuerdo o desacuerdo actual respecto a cada una de las afirmaciones. Recuerde que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Mayormen te en desacuerdo	Mayorme nte de acuerdo	De acuer do	Muy de acuerdo
1. La mayoría de personas me ven como alguien cariñoso/a y afectuoso/a.	1	2	3	4	5	6
2. Cuando miro mi vida pasada, estoy contento/a de cómo me han ido las cosas.	1	2	3	4	5	6
3. Soy bastante bueno/a manejando las muchas responsabilidades de mi vida cotidiana.	1	2	3	4	5	6
4. Me gustan la mayoría de aspectos de mi manera de ser.	1	2	3	4	5	6
5. Las personas con opiniones muy firmes suelen influir en mi manera de pensar.	1	2	3	4	5	6
6. Cuando lo pienso, realmente no veo que haya mejorado mucho como persona con el paso de los años.	1	2	3	4	5	6
7. No tengo claro lo que quiero conseguir en la vida.	1	2	3	4	5	6
8. He cometido algunos errores en el pasado, pero creo que al final todo ha sido para bien.	1	2	3	4	5	6
9. Generalmente sé cuidar muy bien de mis asuntos y mis finanzas.	1	2	3	4	5	6
10. Antes solía ponerme metas, pero ahora me parece una pérdida de tiempo.	1	2	3	4	5	6
11. En muchos sentidos, estoy decepcionado/a con lo que he conseguido en la vida.	1	2	3	4	5	6
12. Disfruto haciendo planes de futuro y trabajando para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
13. Sé cómo organizar mi tiempo para llevar a cabo todo lo que hay que hacer.	1	2	3	4	5	6
14. Soy una persona activa para llevar a cabo los planes que me trazo.	1	2	3	4	5	6
15. Me cuesta expresar mis propias opiniones cuando se trata de temas polémicos.	1	2	3	4	5	6
16. Cuando mis amigos o mi familia no están de acuerdo con las decisiones que tomo, a menudo las cambio.	1	2	3	4	5	6
17. Mi pasado tiene altibajos, pero en general no lo cambiaría.	1	2	3	4	5	6



Aplicando la Prueba Binomial a los criterios de 5 jueces expertos, se puede observar que todos los ítems se cumple  $p < 0,05$ ; por lo cual el instrumento es VALIDO

El grado de concordancia de jueces expertos es de 97.7%, se verificó de la siguiente manera:

$T_a$  = N° total de acuerdos  
 $T_d$  = N total de desacuerdos  
 $b$  = Grado de concordancia entre jueces

$$b = \frac{T_a}{T_a + T_d} \times 100$$

Reemplazamos por los valores obtenidos:

$$b = \frac{255}{261} \times 100$$

97.7



Aplicando la Prueba Binomial a los criterios de 5 jueces expertos, se puede observar que todos los ítems se cumple  $p < 0,05$ ; por lo cual el instrumento es VALIDO

El grado de concordancia de jueces expertos es de 91.4%, se verificó de la siguiente manera:

$T_a = N^\circ$  total de acuerdos

$T_d = N$  total de desacuerdos

$b =$  Grado de concordancia entre jueces

$$b = \frac{T_a}{T_a + T_d} \times 100$$

Reemplazamos por los valores obtenidos:

$$b = \frac{96}{105} \times 100$$

**Confiabilidad del instrumento de Bienestar Psicológico**

Encuestados	PREGUNTAS O ÍTEMS																	Total Filas	
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17		
1	3	5	6	6	1	1	1	6	6	2	1	6	6	6	4	6	5	<b>71</b>	
2	6	3	6	6	1	1	6	6	6	6	1	6	6	6	1	1	1	<b>69</b>	
3	5	6	6	6	3	3	6	6	5	5	6	5	5	6	6	6	6	<b>91</b>	
4	6	3	5	4	4	1	1	2	1	2	1	6	5	6	4	3	1	<b>55</b>	
5	6	4	5	5	1	1	6	3	3	1	3	5	5	5	1	1	2	<b>57</b>	
6	6	1	5	6	1	1	1	1	4	6	1	1	6	5	1	1	1	<b>48</b>	
7	6	3	3	3	5	5	2	5	5	2	5	5	5	5	2	5	5	<b>71</b>	
8	6	6	4	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	2	6	<b>95</b>	
9	4	5	5	5	5	5	5	6	5	6	6	5	5	5	1	1	5	<b>79</b>	
10	1	6	5	4	5	2	1	5	5	2	1	6	5	5	3	2	6	<b>64</b>	
11	4	1	2	1	3	6	6	1	2	3	6	4	2	2	2	2	1	<b>48</b>	
12	4	4	6	5	3	1	1	6	5	1	3	6	5	5	2	1	3	<b>61</b>	
13	6	1	6	4	1	5	1	6	5	1	3	6	5	6	1	1	6	<b>64</b>	
14	5	6	6	5	3	2	1	5	5	5	1	6	6	5	5	4	5	<b>75</b>	
15	5	5	4	5	2	3	5	4	6	2	4	5	6	6	3	6	2	<b>73</b>	
16	6	6	6	6	6	4	6	4	6	6	6	4	6	6	6	6	6	<b>96</b>	
17	5	5	6	6	1	1	1	5	6	1	3	6	6	6	4	1	6	<b>69</b>	
18	5	2	3	4	4	5	2	2	2	1	5	5	5	5	2	3	5	<b>60</b>	
19	2	5	5	2	2	2	2	5	2	5	2	5	5	5	2	2	2	<b>55</b>	
20	6	6	6	6	3	3	3	5	5	3	3	5	5	5	5	4	4	<b>77</b>	
																		varianza del puntaje total	<b>196.0947</b>
<b>Varianza x ítem</b>	<b>1.8</b>	<b>3.4</b>	<b>1.6</b>	<b>1.8</b>	<b>3.3</b>	<b>3.8</b>	<b>5.6</b>	<b>3.3</b>	<b>2.5</b>	<b>4.3</b>	<b>4.4</b>	<b>1.6</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>3.4</b>	<b>4.2</b>	<b>4.4</b>	<b>11.9608</b>	

<b>K</b>	<b>17</b>	nº de preguntas o items
<b>k-1</b>	<b>16</b>	nº de preguntas o items - 1
<b><math>\Sigma \sigma_i^2</math></b>	<b>11.96</b>	suma de varianza x item
<b><math>\sigma_X^2</math></b>	<b>196.095</b>	varianza del puntaje total

<b>KR20</b>	<b>0.99769</b>
-------------	----------------

La Confiabilidad del instrumento se aplicó mediante una Prueba Piloto a 20 participantes, logrando la Confiabilidad mediante el alfa de Cronbach de (0,05< 0,99769), por lo cual el instrumento es CONFIABLE.

### Confiabilidad del instrumento de Actividad Física

Encuestados	PREGUNTAS O ÍTEMS							Total Filas
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	
1	3	2	3	2	3	3	1	17
2	2	3	3	2	3	3	3	19
3	1	2	1	2	3	2	2	13
4	3	2	3	2	3	3	2	18
5	3	2	3	2	3	2	3	18
6	3	3	3	2	3	2	3	19
7	1	2	1	1	2	2	2	11
8	3	2	2	1	2	3	2	15
9	1	1	2	2	2	2	3	13
10	3	2	3	2	3	3	2	18
11	1	1	1	1	1	1	1	7
12	3	3	3	3	3	2	1	18
13	1	1	3	2	3	3	3	16
14	3	1	3	1	3	3	3	17
15	3	2	3	2	3	3	3	19
16	1	1	2	2	2	2	2	12
17	1	1	3	3	3	3	3	17
18	1	1	2	1	2	1	1	9
19	1	1	2	2	2	2	2	12
20	3	3	2	3	3	2	3	19
varianza del puntaje total								13.29211
<b>Varianza x ítem</b>	<b>0.997368</b>	<b>0.589474</b>	<b>0.568421</b>	<b>0.410526</b>	<b>0.357895</b>	<b>0.45</b>	<b>0.618421</b>	<b>3.99211</b>

<b>K</b>	<b>7</b>	nº de preguntas o ítems
<b>k-1</b>	<b>6</b>	nº de preguntas o ítems - 1
<b><math>\Sigma \sigma_i^2</math></b>	<b>3.99</b>	suma de varianza x ítem
<b><math>\sigma_x^2</math></b>	<b>13.292</b>	varianza del puntaje total

**KR20 0.81627**

La Confiabilidad del instrumento se aplicó mediante una Prueba Piloto a 20 participantes, logrando la Confiabilidad mediante el alfa de Cronbach de (0,05< 0,81627), por lo cual el instrumento es CONFIABLE.

## ANEXO 4: AUTORIZACION DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO INFORMADO POR LA RESPECTIVA AUTORIDAD

LOS QUE SUSCRIBEN, DELEGADOS DEL CONJUNTO RESIDENCIAL LOS BANCARIOS, OTORGAN LO SIGUIENTE:

### CONSTANCIA

Conste por la presente constancia, que la señorita JESSICA ANDREA VASQUEZ SILVA estudiante con Grado de Bachiller de Enfermería, De parte de la Universidad Cesar Vallejo, estará realizando su investigación Titulada: "Actividad física y bienestar psicológico durante la pandemia COVID19 en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios Lima 2021".

Se expide la presente, para los fines que estime conveniente:

LIMA, de OCT del 2021

  
\_\_\_\_\_  
Raúl Paiva Alva  
(Delegado de la Mz. "B")

  
\_\_\_\_\_  
Esther Monsalvo Valderrama  
(Delegada de la Mz. "K")

  
\_\_\_\_\_  
Héctor Vasquez Gonzales  
(Delegado de la Mz. "L")

# ANEXO 6: CUADROS Y FIGURAS

Resultados.Basiado.CondEspS - Excel

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DE PÁGINA FÓRMULAS DATOS REVISAR VISTA

Normal Ver salt. Diseño Vistas  
Pág. de página personalizadas Vistas de libro

Regla Barra de fórmulas Líneas de cuadrícula Títulos

Zoom 100% Ampliar selección

Nueva ventana Organizar todo Inmovilizar

Dividir Ocultar Mostrar

Ver en paralelo Desplazamiento sincrónico Restablecer posición de la ventana

Cambiar ventanas Macros

L21

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB
1		EDAD	sexo	OCCUPACION	GRADO DE INSTRUCCIÓN	Nacionalidad																						
2	1	40 a 65	M	Trabajo (casa e institucion)	Sp. Com	Peruano																						
3	2	40 a 65	F	Desaplesado	Sp. Com	Peruano																						
4	3	65 a mas	F	Jubilado	Sp. Incom	Peruano																						
5	4	26 a 39	F	No	Sup.Incom	Peruano																						
6	5	40 a 65	F	Trabajo en institucion	Sup.Incom	Peruano																						
7	6	18 a 25	M	Trabajo en institucion	Sup.Incom	Peruano																						
8	7	25 a 39	M	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
9	8	40 a 65	M	Trabajo en institucion	Sup. Com	Peruano																						
10	9	26 a 39	M	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
11	10	65 a mas	F	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
12	11	65 a mas	F	Jubilado	Sup. Com	Peruano																						
13	12	40 a 65	M	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
14	13	65 a mas	M	Jubilado	Sup. Com	Peruano																						
15	14	40 a 65	M	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
16	15	65 a mas	F	Jubilado	Sup. Com	Peruano																						
17	16	65 a mas	M	Jubilado	Sup. Incom	Peruano																						
18	17	65 a mas	F	Trabajo (casa e institucion)	Sup. Incom	Peruano																						
19	18	65 a mas	M	Jubilado	Sup. Com	Peruano																						
20	19	26 a 39	F	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
21	20	65 a mas	F	Jubilado	Sup. Com	Peruano																						
22	21	26 a 39	M	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
23	22	26 a 39	M	Trabajo en institucion	Sup. Com	Peruano																						
24	23	40 a 65	M	Trabajo en institucion	Sup. Com	Peruano																						
25	24	40 a 65	F	Trabajo (casa e institucion)	Sup. Com	Peruano																						
26	25	65 a mas	F	Jubilado	Sup. Com	Peruano																						
27	26	18 a 25	M	Trabajo en casa	Sup. Incom	Peruano																						
28	27	40 a 65	F	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
29	28	65 a mas	F	Jubilado	Sup. Com	Peruano																						
30	29	18 a 25	F	Trabajo en institucion	Sup. Incom	Peruano																						
31	30	65 a mas	F	Jubilado	Sup. Com	Peruano																						
32	31	65 a mas	F	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
33	32	65 a mas	F	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
34	33	26 a 39	F	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
35	34	40 a 65	M	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
36	35	40 a 65	M	Trabajo (casa e institucion)	Sup. Com	Peruano																						
37	36	40 a 65	F	Trabajo (casa e institucion)	Sup. Com	Peruano																						
38	37	40 a 65	M	Trabajo en institucion	Sup. Com	Peruano																						
39	38	65 a mas	F	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
40	39	65 a mas	M	Jubilado	Sup. Com	Peruano																						
41	40	40 a 65	M	Trabajo (casa e institucion)	Sup. Com	Peruano																						
42	41	40 a 65	F	Trabajo en institucion	Sup. Com	Peruano																						
43	42	40 a 65	M	No	Sec. Com	Peruano																						
44	43	65 a mas	F	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
45	44	40 a 65	F	Trabajo (casa e institucion)	Sup. Com	Peruano																						
46	45	20 a 65	F	Trabajo en institucion	Sup. Com	Peruano																						
47	46	26 a 39	F	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
48	47	26 a 39	F	No	Sup. Incom	Peruano																						
49	48	40 a 65	M	Trabajo en institucion	Sec. Com	Peruano																						
50	49	40 a 65	M	No	Sup. Com	Peruano																						
51	50	40 a 65	M	Trabajo en institucion	Sup. Com	Peruano																						
52	51	65 a mas	M	Jubilado	Sup. Com	Peruano																						
53	52	40 a 65	F	Trabajo en casa	Sup. Com	Peruano																						
54																												

Datos Gnl Act Fs Bienestar psicologico



Resultados.Basiado.CondEps - Excel

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DE PÁGINA FÓRMULAS DATOS REVISAR VISTA

Normal Ver salt. Diseño Vistas  
Pág. de página personalizadas Vistas personalizadas

Regla  Barra de fórmulas  Líneas de cuadrícula  Títulos

Zoom 100% Ampliar selección

Nueva ventana Organizar Inmovilizar todo

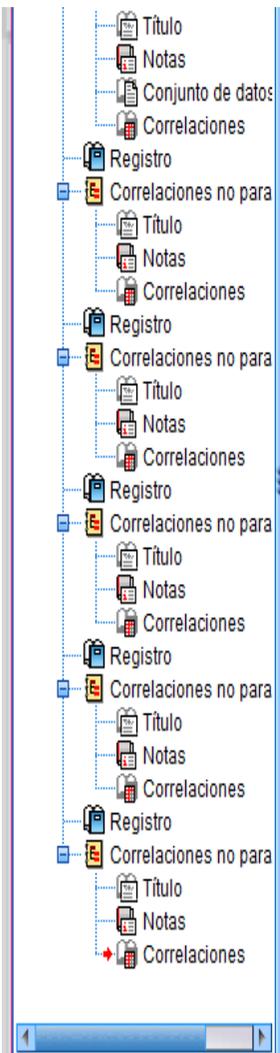
Dividir Ocultar Mostrar Ver en paralelo Desplazamiento sincrónico Restablecer posición de la ventana

Cambiar ventanas

Ventana

AD44

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	
		Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	TOTAL	Nivel											
1																															
2	1	6	4	6	5	3	2	2	4	3	2	3	5	4	5	2	1	3	60	Bajo											
3	2	5	6	4	6	1	1	1	1	6	1	1	6	6	6	2	1	6	60	Bajo											
4	3	4	6	6	6	2	5	1	5	6	1	1	5	6	6	1	1	6	68	Bajo											
5	4	5	3	4	4	3	3	3	4	4	2	2	5	3	4	4	2	5	60	Bajo											
6	5	6	5	5	2	4	5	2	5	5	2	2	5	5	5	6	5	6	75	Bajo											
7	6	4	3	4	5	4	2	2	6	5	3	4	6	5	5	3	1	6	68	Bajo											
8	7	4	1	4	5	2	1	5	4	1	1	5	5	5	5	2	1	5	56	Bajo											
9	8	4	6	4	4	2	1	1	5	5	1	1	6	5	4	2	2	6	59	Bajo											
10	9	4	5	5	5	4	2	1	5	5	1	1	5	4	5	4	3	5	64	Bajo											
11	10	5	3	5	5	1	2	2	5	5	2	2	3	6	5	1	4	5	61	Bajo											
12	11	2	5	4	4	3	2	2	3	5	3	2	5	4	4	5	5	5	63	Bajo											
13	12	4	4	5	4	3	2	1	5	6	1	2	5	5	4	2	5	5	63	Bajo											
14	13	5	5	5	5	3	2	5	5	6	2	2	6	5	6	5	2	6	75	Bajo											
15	14	5	5	4	5	1	1	1	5	4	1	1	5	4	4	1	2	5	54	Bajo											
16	15	6	6	6	6	6	6	1	5	6	1	2	5	5	5	2	2	4	72	Bajo											
17	16	5	5	2	5	5	5	2	2	5	5	5	2	5	2	5	2	2	64	Bajo											
18	17	4	6	6	4	1	2	2	1	6	2	1	6	5	5	4	3	5	63	Bajo											
19	18	4	4	4	1	2	1	5	1	1	3	3	4	4	4	3	4	4	52	Bajo											
20	19	5	4	4	4	5	3	3	4	5	4	5	2	3	6	2	2	1	5	63	Bajo										
21	20	6	6	5	6	5	2	5	6	6	5	1	6	6	6	5	4	6	76	Medorada											
22	21	4	4	5	5	4	5	5	4	6	4	2	5	5	3	5	5	4	75	Bajo											
23	22	3	4	2	5	1	2	3	6	6	2	2	6	3	6	1	1	5	58	Bajo											
24	23	3	4	5	4	4	2	1	5	4	1	2	5	5	5	2	4	3	59	Bajo											
25	24	6	4	5	5	1	1	1	5	5	1	1	6	6	6	6	1	1	61	Bajo											
26	25	4	5	5	6	4	5	6	6	6	1	1	6	5	5	6	1	6	78	Medorada											
27	26	3	5	4	5	2	1	1	3	6	1	1	6	5	5	5	3	6	61	Bajo											
28	27	5	6	5	5	3	5	1	5	5	1	1	4	5	5	2	2	5	65	Bajo											
29	28	6	3	1	4	2	3	4	5	5	4	3	3	5	5	5	4	5	67	Bajo											
30	29	6	4	4	5	3	4	4	6	6	1	1	6	3	5	2	1	4	65	Bajo											
31	30	6	4	4	4	3	4	2	5	6	6	5	4	6	6	4	2	4	75	Bajo											
32	31	5	6	5	5	3	1	1	4	6	1	1	5	4	4	6	3	4	64	Bajo											
33	32	6	3	2	4	2	4	2	5	5	4	2	5	4	4	5	2	4	63	Bajo											
34	33	5	4	4	5	4	4	3	4	5	3	5	5	5	5	2	2	5	70	Bajo											
35	34	5	4	2	5	4	3	2	4	4	1	1	3	4	5	2	4	2	55	Bajo											
36	35	3	6	6	6	2	1	2	5	5	1	1	5	5	5	2	2	4	61	Bajo											
37	36	3	4	5	4	3	3	2	4	5	2	2	4	4	4	2	3	4	58	Bajo											
38	37	5	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	6	3	3	4	64	Bajo											
39	38	6	5	6	5	6	6	5	6	6	5	5	6	5	6	5	5	5	90	Alto											
40	39	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	3	3	4	56	Bajo											
41	40	4	6	6	6	3	1	1	6	6	1	1	6	6	6	2	1	2	64	Bajo											
42	41	6	6	5	6	6	6	5	5	4	6	3	3	6	6	6	3	3	85	Medorada											
43	42	4	5	6	5	3	2	1	6	5	2	2	5	5	4	1	2	2	60	Bajo											
44	43	5	6	6	6	2	3	3	6	7	2	3	5	5	6	3	2	6	76	Bajo											
45	44	4	4	5	5	3	3	3	4	5	1	1	5	5	5	3	4	5	65	Bajo											
46	45	4	4	6	4	3	6	2	5	5	2	2	5	5	5	5	5	2	70	Bajo											
47	46	4	5	5	5	2	2	1	5	5	1	1	5	5	6	2	2	5	61	Bajo											
48	47	6	1	3	4	3	5	2	4	4	1	3	3	4	3	1	1	4	52	Bajo											
49	48	5	5	5	5	5	2	2	6	6	2	2	6	6	6	2	2	2	69	Bajo											
50	49	4	4	5	5	4	4	2	5	5	2	4	4	6	3	4	5	6	72	Bajo											
51	50	2	2	4	5	2	3	2	4	5	2	2	4	4	4	2	2	4	52	Bajo											
52	51	5	5	5	5	5	1	1	5	6	2	2	5	6	6	1	1	5	66	Bajo											
53	52	5	5	6	6	2	6	2	4	4	2	2	5	5	4	2	2	3	65	Bajo											



NONPAR CORR

```

/VARIABLES=Actividad_Fisica Bienestar_Psicologico
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

### Correlaciones no paramétricas

#### Correlaciones

			Actividad_Fisica	Bienestar_Psicologico
Rho de Spearman	Actividad_Fisica	Coefficiente de correlación	1.000	.685**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	52	52
	Bienestar_Psicologico	Coefficiente de correlación	.685**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	52	52

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

NONPAR CORR

```

/VARIABLES=Actividad_Fisica Bienestar_Psicologico
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```