

Universidad Católica de Santa María
Facultad de Enfermería
Escuela Profesional de Enfermería



**Factores que limitan la práctica de la actividad física en los estudiantes del
X semestre de enfermería de la U.C.S.M. Arequipa 2022**

Tesis presentada por la Bachiller:

Cami Chavez Franchesca Tatiana

ORCID: 0009-0006-4928-5854

para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Asesora:

Mg. Cueva Quispe Celia Marcelina

ORCID: 0000-0003-3674-0679

Arequipa – Perú

2024

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ENFERMERIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 08 de Enero del 2024

Dictamen: 006958-C-FENFER-2024

Visto el borrador del expediente 006958, presentado por:

2013400482 - CAMI CHAVEZ FRANCHESCA TATIANA

Titulado:

**FACTORES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL X
SEMESTRE DE ENFERMERÍA DE LA U.C.S.M. AREQUIPA 2022**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**29406091 - NUÑEZ CHAVEZ JOSEFINA SONIA
DICTAMINADOR**



**29266526 - ESCUDERO DE SIMBORTH BERTA GLADYS
DICTAMINADOR**



**42232864 - ESPINOZA HUASHUA ANGELICA MARIA
DICTAMINADOR**



Factores que limitan la práctica de la actividad física en los estudiantes del X semestre de enfermería de la U.C.S.M. Arequipa 2022

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	hdl.handle.net Internet Source	7%
2	Submitted to Universidad Católica de Santa María Student Paper	1%
3	cdn.www.gob.pe Internet Source	1%
4	ucsm.dev.pinkxel.com Internet Source	1%
5	repositorio.unsa.edu.pe Internet Source	1%
6	repositorio.unjfsc.edu.pe Internet Source	1%
7	digitk.areandina.edu.co Internet Source	1%
8	tesis.ucsm.edu.pe Internet Source	1%

DEDICATORIA

A Dios, por darme la oportunidad de vivir,
por ser mi fortaleza y refugio.

A mí amada madre Patricia por su amor
incondicional por creer y confiar en mí
todo lo que hoy soy es gracias a ella.

A mi padre Marco por velar por mi bienestar,
a toda mi familia por su presencia
y aliento.

A mis abuelitos Luis y Vilma quienes han sido
Como mis segundos padres a lo largo de mi vida
Su amor incondicional y apoyo constante han sido
Un faro de luz en mi camino

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a Dios, quien me ha brindado la fuerza, la sabiduría y la guía durante todo este proceso de investigación y redacción de mi tesis. Sin su amor incondicional y su constante protección, no habría sido posible llegar hasta aquí. Agradezco a la Universidad Católica de Santa María por darme la oportunidad de formarme como profesional.

A mi Facultad de Enfermería, a mis queridas docentes, que inculcaron los conocimientos y valores.

Que siempre los tendré presentes a lo largo de mi vida profesional como enfermera. También quiero agradecer de todo corazón a mis padres, quienes han sido mi mayor apoyo y fuente de inspiración. Su amor, sacrificio y dedicación han sido fundamentales en mi formación académica y en el logro de este objetivo. Agradezco su paciencia, aliento y confianza en mí en cada paso del camino.

Finalmente, quiero agradecer a todos aquellos que me han brindado su apoyo, consejos y palabras de aliento a lo largo de este viaje. Su presencia ha sido invaluable y me ha motivado a dar lo mejor de mí en cada etapa de mi tesis.

¡Gracias a todos por ser parte de este logro! Sin su apoyo y amor, no habría sido posible alcanzar este hito en mi vida académica.

RESUMEN

Factores que limitan la práctica de la actividad física en los estudiantes del X semestre de enfermería de la U.C.S.M. Arequipa 2022

Bachiller: Cami Chavez Franchesca Tatiana

Los objetivos de estudio fueron: Identificar los factores que limitan la práctica de la actividad física en los estudiantes del X Semestre de Enfermería. Determinar el factor predominante en la práctica de la actividad física de estudiantes. Metodología: Se trata de un estudio de campo, descriptivo, de corte transversal, la técnica fue el cuestionario y la cédula de preguntas como instrumento. El cuestionario factores que limitan la práctica de la actividad física, fue aplicado a 62 unidades de estudio. Procesada la información se obtuvieron como resultados: que, las edades predominantes son de 20 a 25 años; cerca de la totalidad son solteros y la mayoría proceden de Arequipa Ciudad. Conclusiones: Los factores que limitan la actividad física, en cerca de la mitad perciben que es el económico, cerca de la cuarta parte identifica que son tanto los personales como los ambientales y más de la décima parte refiere que son los sociales. Se determina que el factor predominante es el personal, donde más de las tres cuartas partes que limitan la actividad física son los horarios y el exceso de tareas.

Palabras claves: Factores que influyen - Actividad física – Estudiantes Universitarios.

ABSTRACT

FACTORS THAT LIMIT THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE STUDENTS OF THE X SEMESTER OF NURSING AT THE U.C.S.M. AREQUIPA 2022

The study objectives were: Identify the factors that limit the practice of physical activity in students of the X Semester of Nursing. Determine the predominant factor in the practice of physical activity of students. Methodology: This is a field, descriptive, cross-sectional study, the technique was the questionnaire and the question list as an instrument. The questionnaire factors that limit the practice of physical activity was applied to 62 study units. Once the information was processed, the following results were obtained: that the predominant ages are 20 to 25 years; almost all of them are single and the majority come from Arequipa City. Conclusions: The factors that limit physical activity, about half perceive that they are economic, about a quarter identify that they are both personal and environmental, and more than a tenth say that they are social. It is determined that the predominant factor is personal, where more than three quarters that limit physical activity are schedules and excess tasks.

Key words: Limiting factors - Physical activity - University Students

ÍNDICE

	Pág
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
ÍNDICE	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE GRÁFICOS	
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
PLANTEAMIENTO TEÓRICO.....	3
1. PLANTEAMIENTO TEÓRICO.....	4
1.1 Determinación del problema.....	4
1.2 Enunciado del Problema.....	4
1.3 Descripción del Problema.....	4
1.3.1 Ubicación del Problema	4
1.3.2 Análisis de Variables	4
1.3.3 Interrogantes Básicas:	5
1.3.4 Tipo y Nivel.....	5
1.4 Justificación	5
2. OBJETIVOS	7
3. MARCO TEÓRICO	7
3.1. Conceptos básicos	7
3.1.1. Factores que limitan la práctica de la actividad física.....	7
3.1.1.1. Factores limitantes personales o individuales	8
3.1.1.2. Factores Sociales.....	10
3.1.1.3. Factores Económicos	11
3.1.1.4. Factores Ambientales.....	13
3.1.2. Práctica de la Actividad Física.....	14
3.1.2.1. Actividad física.....	15
3.1.2.2. Datos Históricos.....	15
3.1.2.3. Tipos de actividad física.....	16

3.1.2.4. Etapa de vida del joven	17
3.1.2.5. Barreras para la práctica de actividad física en jóvenes.....	18
3.1.2.6. Beneficios de la actividad física en la juventud.....	19
3.1.2.7. Riesgos de salud por la inactividad física	20
3.1.2.8. Beneficios del ejercicio terapéutico	20
3.1.2.9. Actividad física según edad.....	21
3.1.2.10. Actividad física en universitarios.....	21
3.1.3. Promoción de medidas saludables.....	22
3.1.3.1. Promoción de Universidades Saludables	22
3.1.3.2. Perfil de egreso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María.....	23
3.1.4. Rol de la Enfermera en la actividad física	24
3.1.5. Modelo de la Promoción de la Salud de Nola Pender.....	25
3.2. Revisión de antecedentes investigativos	26
4. HIPÓTESIS	27
CAPÍTULO II.....	28
PLANTEAMIENTO OPERACIONAL	28
1. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y MATERIALES DE VERIFICACIÓN.....	29
1.1. Técnicas	29
1.2. Instrumentos	29
1.3. Materiales de verificación	30
2. CAMPO DE VERIFICACIÓN	30
2.1. Ámbito.....	30
2.2. Unidades de Estudio.....	30
2.3. Temporalidad	30
3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	31
3.1 Organización.....	31
3.2 Recursos:	31
CAPÍTULO III.....	33
RESULTADOS.....	33
CONCLUSIONES	59
RECOMENDACIONES	60
REFERENCIAS.....	61
ANEXOS	67

Anexo N° 1 Consentimiento Informado.....	68
Anexo N° 2 Instrumento: “Factores que limitan la práctica de la Actividad Física”.....	69
Anexo N° 3 Constancia.....	72



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág
Tabla N° 1 Estudiantes según edad	34
Tabla N° 2 Estudiantes según estado civil	36
Tabla N° 3 Estudiantes según lugar de procedencia	38
Tabla N° 4 Factores que limitan la práctica de la actividad física	40
Tabla N° 5 Factores personales que limitan la práctica de la actividad física	42
Tabla N° 6 Descripción de factores personales que limitan la práctica de la actividad física ..	44
Tabla N° 7 Factores sociales que limitan la práctica de la actividad física	46
Tabla N° 8 Descripción de factores sociales que limitan la práctica de la actividad física	48
Tabla N° 9 Factores económicos que limitan la práctica de la actividad física	50
Tabla N° 10 Descripción de factores económicos que limitan la práctica de la actividad física	52
Tabla N° 11 Factores ambientales que limitan la práctica de la actividad física	54
Tabla N° 12 Descripción de factores ambientales que limitan la práctica de la actividad física	56
Tabla N° 13 Consolidado de factores que limitan la práctica de la actividad física	58

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N° 1 Estudiantes según edad	35
Gráfico N° 2 Estudiantes según estado civil	37
Gráfico N° 3 Estudiantes según lugar de procedencia.....	39
Gráfico N° 4 Factores que limitan la práctica de la actividad física	41
Gráfico N° 5 Factores personales que limitan la práctica de la actividad física	43
Gráfico N° 6 Descripción de factores personales que limitan la práctica de la actividad física	45
Gráfico N° 7 Factores sociales que limitan la práctica de la actividad física	47
Gráfico N° 8 Descripción de factores sociales que limitan la práctica de la actividad física ...	49
Gráfico N° 9 Factores económicos que limitan la práctica de la actividad física	51
Gráfico N° 10 Descripción de factores económicos que limitan la práctica de la actividad física	53
Gráfico N° 11 Factores ambientales que limitan la práctica de la actividad física	55
Gráfico N° 12 Descripción de factores ambientales que limitan la práctica de la actividad física	57

INTRODUCCIÓN

Los factores que limitan la actividad física en la actualidad son innumerables, los hábitos y costumbres en la población mundial poco a poco se han modificado, día a día se observan avances científicos para bien de la humanidad, dichos avances se deben principalmente a la tecnología la cual por una parte hace más fácil la vida y por otra, causa un daño colateral como es la inactividad física, problema cuyas consecuencias se pueden observar, como son las afecciones cardíacas, digestivas, el estrés y otras que se vienen incrementando, la comunidad estudiantil en todo el mundo vivió de la noche a la mañana un cambio de escenario de educación presencial a la educación online en casa, ámbito con limitaciones para realizar actividades físicas según necesidad individual, barreras imperantes que son difíciles de vencer si no se tiene voluntad, disciplina y un régimen de vida establecido.

La actividad física siempre ha sido y será uno de los medios para lograr una buena salud siendo vital para el ser humano, remontándonos a sus orígenes, la actividad física data desde la prehistoria, cuando el ser humano hacía uso de su cuerpo en busca de alimentos, seguridad, y sobre todo para sobrevivir, posteriormente según las épocas ya en forma de juego o en forma de competición constituyó un rito o culto que se ofrecía a las divinidades, en Grecia antigua la actividad física tuvo una importancia especial con un sentido educativo y gran impacto social y cultural, así como religioso, traducida en educación física moderna es en el siglo XIX que destaca la difusión de la práctica de diversos deportes como carreras, salto alto, lucha libre, natación y otros con diversos objetivos pero principalmente por los beneficios biológicos que brinda ya que es capaz de reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades del corazón, previene algunos cánceres como el del colon y principalmente el control del sobrepeso constituyendo este último como el mal del siglo.

Una de las razones de la ejecución de la presente investigación es porque a raíz del confinamiento por la Pandemia COVID 19, las actividades laborales, escolares y académicas en todo el mundo se hicieron de manera remota o virtual, dando origen a un sedentarismo problema consecuente a la falta de movimiento por permanecer muchas horas sentado y sin mucha actividad física, el Ministerio de Salud (MINSA) en julio del 2022 informo que 15 millones de personas que representa el 62% de la población peruana mayor de 15 años, sufren de sobrepeso y obesidad, cifra que aumentó desde el inicio de la pandemia COVID 19, la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) del 2021 refiere que el 36 % de personas

de 15 años a más presentó sobrepeso, y el 25.8% de ese grupo de edad sufre obesidad, y el MINSA informa que el incremento y prevalencia de sobrepeso y obesidad se deben, al consumo de alimentos procesados y al sedentarismo (1).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), informó que en todo el mundo, 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen las recomendaciones mundiales relacionadas a la actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), observándose que a medida que se incrementa el desarrollo económico de los países aumentan los niveles de inactividad, existiendo países cuyos niveles de inactividad se encuentran en el 70%, donde el costo económico se observa en \$ 54.000 millones anuales de atención médica, con \$ 14,000 millones adicionales por la pérdida de productividad, cifras que se traducen en que la inactividad física representa entre el 1% y el 3% de los costos nacionales de atención médica aunque dichas cifras no incluyen los costos asociados a las afecciones de salud mental y musculo esqueléticas (2).

Lo anteriormente mencionado motivó a la autora el realizar la investigación Titulada: Factores que limitan la práctica de la actividad física en los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la U.C.S.M. Arequipa 2022, cuyos resultados servirán de evidencia para que se efectúen actividades preventivas respectivas, la cual se realizó por medio de una investigación cuantitativa, descriptiva de corte transversal, siguiendo el Protocolo de Investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, presentada en capítulos, en el Capítulo I se presenta el Planteamiento Teórico, el Capítulo II el Planteamiento Operacional y el Capítulo III los Resultados estadísticos así como las Conclusiones y Recomendaciones obtenidas.



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1.1 Determinación del problema

1.2 Enunciado del Problema

Factores que limitan la práctica de la actividad física en los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la U.C.S.M. Arequipa 2022.

1.3 Descripción del Problema

1.3.1 Ubicación del Problema

- a. **Campo** : Ciencias de la Salud
- b. **Área** : Enfermería
- c. **Línea** : Salud del hombre

1.3.2 Análisis de Variables

El estudio tiene una variable:

Variable: Factores que limitan la práctica de la actividad física

Operacionalización de Variable:

VARIABLES	INDICADORES	SUBINDICADORES
Factores que limitan la práctica de la actividad física de estudiantes del X Semestre	Datos generales:	
	Edad	20 a 22 años 23 a 25 años 26 a 29 años
	Estado civil	Soltero(a) Casado(a) Conviviente
	Procedencia	Arequipa ciudad Provincia de Arequipa Otro departamento
	Factores personales	• Practica deporte • Motivación • Actividad física es prioritaria • Horario de estudios • Tiempo libre • Participa en competencias • Horarios teóricos • Exceso de tareas • Trabajo u ocupaciones • Prioriza redes sociales • Temor a lesiones

		• Preocupación por actividad física
	Factores sociales	• Fomenta practica de actividad física • La compañía no es necesaria • Preferencia por redes sociales • Asiste a gimnasio
	Factores económicos	• Es limitante no tener recursos • Los recursos son necesarios • No contar con recursos facilita actividad al aire libre
	Factores ambientales	• Distancia de la casa a la universidad. • El clima • Accesibilidad a los escenarios deportivos. • El entorno de vivienda es limitante

1.3.3 Interrogantes Básicas:

1. ¿Cuáles son los factores personales, sociales, económicos y ambientales que limitan la práctica de la actividad física en los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la UCSM Arequipa 2022?
2. ¿Cuál de los factores es el que predomina en la práctica de la actividad física en estudiantes del X Semestre de Enfermería de la UCSM Arequipa 2022?

1.3.4 Tipo y Nivel

Tipo: De campo

Nivel: Descriptivo y de corte transversal

1.4 Justificación

El organismo humano a igual que el de todo ser vivo incrementa su capacidad de desarrollo y de adaptación cuando más utiliza sus órganos y cuando no se les da el debido uso se atrofian, demostrado con la presencia de músculos y tejidos orgánicos débiles, la actividad física es básica para que todos los sistemas funcionen a lo máximo

de su capacidad y mantengan una vida sana, elemental para una vida feliz, armónica y plena, tema de actualidad de pleno siglo XXI donde priman las actividades cognitivas de modo virtual, conduciendo a la falta de ejercicio, por lo que la presente investigación sobre la actividad física constituye un tema de actualidad y contemporáneo.

Los estudiantes universitarios al igual que todo escolar durante el confinamiento por la pandemia de COVID 19, hicieron uso del aprendizaje remoto o virtual dadas las circunstancias y esa inmovilidad trajo para la gran mayoría el exceso de peso y falta de actividad física, tema relevante que justifica la ejecución de la presente investigación en estudiantes del X Semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, ámbito en el cual radica su originalidad ya que se realizó la respectiva búsqueda bibliográfica y no se cuenta con investigaciones similares.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), informó que durante al año 2020, el 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad presentaron al menos una comorbilidad constituyendo factores de riesgo para su salud, dichas enfermedades son obesidad, diabetes, hipertensión arterial. Según sexo el 41,5% se dio en mujeres, y 38,2% en varones; según residencia el 42,4% se presentó en el área urbana y el 29,1% en área rural, datos de referencia importantes a tener en cuenta ya que constituyen problemas de salud originados en su gran mayoría por falta de actividad física (3).

El estudio de la actividad física en estudiantes universitarios razón de la presente investigación, proporciona resultados reales e importantes los cuales servirán de aporte científico como evidencia disponible para nuevas investigaciones y estudios académicos que traten sobre este tema.

La presente investigación posee una relevancia humana y de aporte social ya que los resultados beneficiarán a los estudiantes de enfermería en la prevención de enfermedades causadas por el sobre peso y la obesidad, en vista de que son personas jóvenes con ilusiones, expectativas y esperanzas de un futuro sano en una realidad detiempo cercano.

El estudio fue factible, por tratarse de un estudio que se realizó en el ámbito de la universidad y la población fue accesible para el cumplimiento de los objetivos; la viabilidad se dio por el autofinanciamiento de la autora.

Existiendo la motivación personal de la autora para la obtención del Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

2. OBJETIVOS

1. Identificar los factores personales, sociales, económicos, y ambientales que limitan la práctica de la actividad física en los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la U.C.S.M. Arequipa 2022.
2. Determinar el factor predominante en la práctica de la actividad física en los estudiantes del X Semestre de la Facultad de Enfermería de la U.C.S.M Arequipa 2022.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Conceptos básicos

3.1.1. Factores que limitan la práctica de la actividad física.

Se considera importante tener en cuenta el significado de alguno de los términos de la variable y éstos son:

Factor

Término que literalmente significa “quien hace”; se deriva del verbo facere en latín “hacer” y que en español tiene sinónimos como: causante, agente, componente, elemento, ingrediente y otros (4).

Según el diccionario de la Real Academia Española es: Elemento o causa que actúa junto con otros (5).

Factores: Se refieren a los elementos que condicionan una situación, es decir que son los causantes de la evolución o transformación de los hechos; un factor es el que contribuye a la obtención de ciertos resultados (4).

Factores limitantes de la actividad física:

Arenas Cruces refiere que es el conjunto de dificultades que tiene la persona para llevar a cabo una actividad física determinada, que favorezcan su salud, conservando una buena calidad de vida, reduciendo la posibilidad de enfermar (6).

3.1.1.1. Factores limitantes personales o individuales

Considerados como dimensión de los factores que limitan en la actividad física en los estudiantes de enfermería del X Semestre, los que comprenden:

- La motivación

Es la actitud continuada y mantenida en el tiempo con el único objetivo de satisfacer determinada necesidad (7).

Cada persona tiene diferentes grados de motivación, para realizar actividad física demostrando deseos de cumplir los horarios para el entrenamiento, seguir un régimen alimentario, demostrar constancia y mantener el interés en todo momento (7).

Durante la adolescencia tiene mucha influencia la motivación ya que en esta etapa de vida se incluyen nuevos roles y se presentan oportunidades que benefician a la salud como es la actividad física que puede adoptarse o excluirse en la modalidad de vida, con diferencia según el género buscando prevenir la disminución en la participación en varones y en las mujeres incrementar los niveles de dicha participación y para ambos siempre los beneficios son establecer los hábitos desde la juventud para beneficiar el funcionamiento cardiovascular o trabajo de fuerza en la vida de adulto. La evidencia científica reporta que dejar la secundaria implica el aumento de peso corporal y disminución de la actividad física, principalmente en el primer año de formación universitaria (8).

- Tiempo

Según un informe anual de estadísticas de la Seguridad Social durante los años 2013 al 2017, las enfermedades en profesionales crecieron en un 73% donde se muestra un incremento del estrés y depresión como consecuencia a la sobre carga laboral, lo que indica que las actividades laborales ocupan un primer lugar en la elección personal ya que el tiempo libre disminuye, a nivel mundial, se observa que uno de tres adultos (30%) tiene menos de 10 horas libres a la semana; el 36% menos de dos horas de ocio al día, los niños menos de 3 horas menos de tiempo que tenían sus padres a su edad, las personas de 38 y 40 años preferirían tener más tiempo libre que dinero, un tercio de los participantes expresan no tener tiempo para realizar deporte (9).

El tiempo está relacionado con los minutos u horas que el universitario dedica a desarrollar una actividad física, en vista de que le queda muy poco tiempo libre y

lo emplea en el compartir con la familia u amistades, lo que reduce la posibilidad de realizar alguna actividad física (9).

- Actividades académicas

Al obtenerse una mejor oxigenación en el cerebro, el organismo en su contexto funcionará mejor, lo que se refleja en el estado de ánimo, en la motivación y los grandes deseos de triunfar, si la actividad física incluye la actividad psicomotriz ya que genera gasto calórico, sobre el estado en reposo, todo ello influirá en el mejor rendimiento cognitivo, lo que debe ser considerado en las unidades educativas donde los planes curriculares de estudios deben programar por lo menos 5 horas semanales para actividades físicas las que mejorarán el rendimiento académico (10).

- Ocupación laboral

La actividad física posee múltiples beneficios y uno de ellos es la mejora en el entorno laboral, ya que el practicar una actividad física debe ser continua, controlada, equilibrada y las mejoras se traslucirán en incremento de la productividad del estudiante universitario, reducción del estrés laboral, mejora de la autoestima, la presencia de mejores hábitos saludables mejora la salud de los trabajadores y las relaciones humanas, reducen el ausentismo, y mejora la imagen corporativa de la empresa (11).

- Temor a lesiones

El miedo afecta negativamente en la práctica de actividad física, en algunos casos representa un obstáculo para la realización de ejercicio físico, también es considerado como una emoción negativa en el proceso educativo ya que puede perturbar, obstaculizar el proceso enseñanza aprendizaje, considerado una barrera para la actividad física en el contexto de salud pública lo que hace necesario la aplicación de estrategias para reducirlo en personas que presentan ciertas enfermedades (12).

Durante la infancia las actividades físicas se inician a modo de juego, conforme pasa el tiempo se van formando deportistas en la adolescencia, pero al llegar a la juventud se inician algunos inconvenientes y a veces es imposible hacer deporte y se abandona una actividad que trae muchos beneficios y cuando el cuerpo

humano más los necesita, la persona tiene temor a las lesiones debido a realizar actividad física de manera inadecuada, con malas posturas, exigiendo al cuerpo más de lo que puede dar, iniciar actividad sin calentamiento, donde es probable que surjan esguinces, contracturas y otros, lo que es causa del abandono del ejercicio físico, al contrario debe superarse con precaución y buena orientación, y cambio de rutina puesto de que el realizar actividad física fortalecerá los huesos y músculos favoreciendo el funcionamiento orgánico ideal (13).

3.1.1.2. Factores Sociales

Esta dimensión tiene en cuenta la relación entre personas:

- Competencias deportivas

La actividad física contribuye al desarrollo social del joven universitario, fomentando la confianza en sí mismo, la interacción social y la integración grupal, ya que ellos son el motor del desarrollo científico. Los beneficios se evidencian en el eliminar grasas, a fin de prevenir la obesidad y el estrés, mejorando la capacidad respiratoria y muscular, proporcionará bienestar regulando el sueño, a nivel psíquico tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos; en el nivel socio afectivo estimula la iniciativa, es regulador de emociones enseña a asumir responsabilidades, a aceptar y superar las derrotas a aceptar normas y respetar los compromisos (14).

- Necesidad de acompañamiento

La actividad física no solo se concreta al obtener beneficios orgánicos, sino que también benefician las relaciones interpersonales, las que se inician en el grupo familiar, teniendo en cuenta que cada vez el tiempo dedicado al trabajo es mayor y resta el compartirlo con la familia, una buena razón es el de adoptar hábitos beneficiosos como el practicar deporte juntos, lo que mejora también la salud psicológica, de esta manera se inculcan hábitos positivos desde niños de esta forma mejora la comunicación, la familia se une al compartir diversión y alegría, se educa con valores y buenos ejemplos, del mismo modo se establecen rutinas compartidas, y los resultados se aprecian en mejora de la calidad de vida (15).

- Preferencia a elementos tecnológicos

La ciencia y tecnología considerada como el gran avance en el siglo XXI si bien

es cierto que es uno de los grandes aportes que ha beneficiado la esperanza de vida, ha demostrado que ocasiona el “sedentarismo” comprendido como refiere Rivera Tapia JA y Cols.(2018) “un modo de vida con poco movimiento” y que según la Organización Mundial de la Salud es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial, solo superado por la hipertensión, consumo de tabaco, y diabetes, el “sedentarismo tecnológico” se encuentra presente en los hogares, el trabajo y la escuela, con diversos entretenimientos todos sedentarios como la televisión, tablet, computadora, el celular, las redes sociales, el internet etc., promotores del incremento de peso, de la grasa corporal por falta de actividad física rutinaria la cual debe ser difundida al igual que el consumo de frutas y verduras evitando a su vez el consumo de alimentos con alto contenido calórico; el tiempo dedicado a la tecnología, en un estudio en estudiantes universitarios de México, demostró que la mayor demanda es de las mujeres quienes dedican de 6 a 10 horas por semana al uso de la tecnología, en cambio en los varones la actividad física moderada o intensa es de 6 a más horas por semana (16).

- Asistencia a gimnasio

Mejorar la actividad física asistiendo a un gimnasio es promovido por personas que desean mejorar su imagen o una cuestión de estética, pero muchos tienen presentes los beneficios que brinda la guía de ejercicios personalizada en prevención de enfermedades, y mejorar la calidad de vida, ya que cuando la persona está subida de peso debe ir al gimnasio al igual de cuando tiene subido el colesterol, sin diferencia de género, el ambiente desprende energía, se llena de música diversa de ritmos rápidos, conversaciones en voz alta, y movimiento constante de quienes ingresan, de quienes se retiran y de quienes realizan diversas actividades físicas y personas de todas las edades (17).

3.1.1.3. Factores Económicos

Esta dimensión toma en cuenta el factor económico que permite la actividad física y son:

- Dificultad económica

Se ha comprobado que la actividad física y el deporte son considerados vitales para lograr hábitos de vida más saludables, reduciendo los riesgos de padecer enfermedades crónicas y degenerativas e incrementando la esperanza de vida (5

años o más), por lo que el ahorro es notable en gastos médicos, incremento de la remuneración salarial por la disminución de ausencias laborales por enfermedad, son avances positivos el incrementar el ejercicio del deporte y actividad física al género femenino y se reduzca la actividad dedicada al cuidado del hogar, el cual constituye una labor no remunerada, y en el empleo los sueldos son menores en un 30% a los que recibe un varón, el cambio de políticas ha sido promovida por la Organización Mundial de la Salud en Latinoamérica y se busca fortalecer la cultura deportiva a las mujeres observando principalmente: En el deporte de alto rendimiento, asegurar el apoyo equitativo a ambos géneros; desarrollar políticas, programas y estructuras que eleven el número de mujeres en puestos de liderazgo deportivo, cuidar la equidad de género en todos los sistemas educativos, solo promoviendo el deporte desde la infancia se tendrán adultos sanos y gran ahorro económico para los países (18).

- Impedimento económico para actividad física

Los recursos económicos en muchas circunstancias son impedimento para realizar la actividad física como para asistir a un gimnasio ya que los pagos son diarios, semanales o mensuales, pero se pueden obviar teniendo en cuenta que existen actividades físicas que se pueden realizar con guías virtuales, dirigidas a la comunidad por medio de las redes sociales, que brindan beneficios para la salud física y mental, se difunden nuevas tendencias de entrenamiento como actividad física musical, aeróbica, fortalecimiento muscular, yoga, pilates y otras, existiendo horarios que se adaptan a la disponibilidad del tiempo que posee en este caso el estudiante universitario (19).

- La economía no es un impedimento

En la actualidad existen diversos medios tecnológicos que fomentan la actividad física sin inversión económica y son de gran ayuda para el cumplimiento de metas que personas que tienen ocupaciones como el trabajo o estudio requieren y alguno de estos medios son:

- Efitgoid que ayuda a gestionar de forma virtual la actividad física, digitaliza actividades, ejercicios, varios tipos de sesiones según edad se pueden acceder desde el móvil, o por internet directamente con los estudiantes, de forma diaria o según disposición de tiempo del participante.

- Strava: sirve para el seguimiento exhaustivo de actividad física como el correr, caminar, pedalear utilizando la tecnología de GPS para racionalizar el tiempo y distancia recorrida, brindando el resumen del rendimiento realizado, ritmo, medios y otros parámetros como la medición de signos vitales como temperatura, respiración, presión arterial, disponibles en Móviles Android o reloj electrónico en versiones gratuitas (20).

3.1.1.4. Factores Ambientales

Esta dimensión toma en cuenta el ambiente en el cual se desarrollan las personas:

- Distancia a la residencia

Para realizar actividad física no siempre tiene que ser en un ambiente especial como gran parque, o local de un club lo que constituye muchas veces en impedimento la actividad física que puede realizarse en casa y con toda la familia o parte de ella sin esfuerzo extra, en rutinas diarias establecidas personalmente según disponibilidad del tiempo de forma cíclica y principalmente siguiendo la condición física de cada persona, pueden realizarse de pie, sentado o en el piso, utilizando objetos de ayuda como una silla, un balón o taburete, pero siempre buscando lograr el objetivo cual es el estar en movimiento (21).

- Características del entorno

El entorno comprendido también como medio ambiente, puede ser físico que comprende las características geográficas como el clima, las costumbres de la población, el ambiente físico de la casa, características de las calles, parques, campos deportivos, etc., se refieren en sí al lugar, en el cual se pueden realizar las actividades físicas que uno desea realizar. Comprende también las características personales como la sencillez, la alegría que en algunos casos son motivaciones para el logro de los fines deportivos. Toda persona puede realizar actividad física ya que existen niveles y grados de fuerza desplegados si se trata de niños, jóvenes, adultos o adultos mayores, discapacitados o en condiciones de rehabilitación (22).

- Clima

La actividad física en un ambiente caluroso puede ocasionar agotamiento debido a que la sangre además de transportar oxígeno al músculo que trabaja debe llevar calor desde el interior corporal a la piel lo que significa trabajo adicional al corazón.

Durante el ejercicio la frecuencia cardíaca permanece constante o se eleva ligeramente, las presiones arteriales sistémica, pulmonar, venosa central al igual que el volumen de eyección sistólico disminuye y el volumen sanguíneo disminuye moderadamente. El calor puede ocasionar alteraciones por termorregulación inadecuada denominada golpe de calor; agotamiento, calambres, edema. A medida que el metabolismo aumenta, la demanda celular de oxígeno va superando su aporte de 40, 45 o 46° C y se inicia la destrucción celular. Por lo que es necesario que en climas muy calurosos se cumplan indicaciones como mantenerse en una buena hidratación, y aclimatación, uso de ropa de algodón y evitar ropa sintética o de plástico. La persona que realiza actividad deportiva en el frío deberá tener en cuenta que podría padecer lesiones según la intensidad del frío, el tiempo de exposición, presencia de viento o humedad, hipoxia y poliglobulia de la altura, agotamiento físico, por lo que se deberán considerar medidas como alimentación balanceada y el autocuidado es indispensable (23).

- **Accesibilidad a los escenarios deportivos**

Está relacionado a la facilidad con la que una persona accede a los ámbitos deportivos, las vías con que cuenta, la existencia o no de ciclo vías, si se encuentran en espacios públicos o si los que existen son privados y no hay libre acceso, esto podría limitar la actividad física (22).

- **Limitaciones del entorno**

Al realizar actividades físicas en espacios exteriores hoy en día se debe tener en cuenta la contaminación ambiental la cual es muy alta en diversas ciudades, se deberá considerar la calidad del aire donde existen contaminantes atmosféricos principalmente el monóxido de carbono, partículas en suspensión, presencia de plomo, hidrocarburos o el dióxido de carbono. Científicamente está probado que la recurrente respiración de aire contaminado produce afecciones cardiovasculares agudas como el infarto y afecciones respiratorias como el asma bronquial. Para que se realice una buena actividad física esta será realizada en horarios matutinos y de lo contrario tomar las debidas medidas de prevención (24).

3.1.2. Práctica de la Actividad Física

Es la realización de actividades que impliquen movimiento corporal, mediante la acción

muscular y el consecuente gasto energético (25).

3.1.2.1. Actividad física

La Organización Mundial de la Salud, conceptualiza a la actividad física como cualquier movimiento que sea producido por los músculos esqueléticos y que consuman energía. Involucra a todo movimiento que la persona realiza inclusive durante el tiempo de ocio o durante el trabajo diario, para transportarse hacia determinado lugar (26).

Diversos informes refieren que como definición puede ser complementada desde el punto de vista que se tenga, es así que se le puede dar un complemento social al ser una experiencia personal que permite interactuar con otras personas y el ambiente que rodea; el concepto de salud difundido por Salleras (1985) quien fundamenta que este bienestar se logra mediante estilos de vida activos y la salud se mantiene con recursos sociales y propios del individuo, permitiendo la interrelación entre el individuo y la colectividad (27).

3.1.2.2. Datos Históricos

Los reportes dan a conocer que la actividad física ha sido reconocida como parte de la vida del ser humano, siendo importante reconocer que:

- En la antigua China, ya se conocían los beneficios de este tipo de práctica en el método llamado Kung-fu que fue creado en el año 2 700 a.C. con fines religiosos y principalmente para curar el cuerpo de enfermedades quedebilitan el alma., y con Platón en Grecia fueron los grandes promotores de la misma.
- En Italia destaca el médico Hieronymus Mercurialis (1530-1606) en el renacimiento se encargó de descubrir el oscurantismo dominante en la edad media, con la organización de la gimnasia en tres dimensiones; la gimnasia militar, la atlética y la médica, en la actualidad se considera el pilar la actividad física moderna, tal es el caso de la medicina médica que hoy es conocida como medicina preventiva.
- En el siglo de la luces destaca en Suiza Jean Jacques Rousseau (1712 – 1778), desde el punto de vista naturista que resalta la importancia de un equilibrio entre lo físico y lo intelectual, vista desde la infancia y la juventudpor lo que es considerado uno de los padres de la Educación Física con el lema: Mayor Actividad física, mayor aprendizaje, “Un cuerpo débil, debilita la mente”.
- El Movimiento Higienista se origina a mediados del siglo XIX en las grandes

urbes por las condiciones negativas en el estilo de vida de la revolución industrial, por la falta de higiene ambiental, gran preocupación de las personas por la falta de higiene directa e indirectamente desde el hogar, los hábitos alimentarios, centros educacionales, Chadwick fundamentó que las condiciones de los trabajadores empobrecidos y enfermos les impedía trabajar de forma eficiente, en esta época también destaca un movimiento que promueve el contacto con la naturaleza en salidas al campo o a la montaña, uno de sus exponentes es Baden Powel fundador del escultismo dando confianza hacia el deporte que promueve la salud por su carácter competitivo.

- Movimiento Fitness, a mediados del siglo XX hasta 1970 de origen anglosajón, se comienza a practicar e incrementar la actividad física principalmente en escolares estadounidenses ante una posible baja comparativamente con niños y jóvenes de Europa del Este, este movimiento difunde el cuidado del cuerpo y obtener mejoras en la condición física.
- Movimiento social hacia la salud años 1970 a 1980, se observa un crecimiento de la conciencia popular hacia el cuidado de la salud en prevención de las enfermedades y estilos de vida inadecuados, mediante la gimnasia gran difusión de dietas, del running y de las bebidas light.
- Movimiento educativo hacia la salud en la década de los años 1990, el papel protagónico lo tiene la escuela señalando que uno de los problemas de la sociedad es el sedentarismo y la obesidad, se inicia en la programación de currículos de enseñanza formal hacia una cultura de objetivos de salud plena (28).

3.1.2.3. Tipos de actividad física

Al considerar la actividad física como la forma de entrenamiento que implica el uso del movimiento corporal a fin de reducir el riesgo de padecer problemas de salud, se tienen los siguientes tipos de actividades físicas cada uno con los beneficios que aporta y son:

- Resistencia denominada también aeróbica, las que implican el uso del oxígeno y la actividad capaces de elevar la frecuencia cardíaca, respiratoria como ejemplo se tiene el simple hecho de caminar a paso ligero en horario semanal y tiempo determinado, andar en bicicleta actividad rutinaria, trotar, nadar.
- Fortalecimiento actividad física que desarrolla con ayuda de máquinas mecánicas diseñadas para lograr el fortalecimiento y definición de músculos,

el organismo no necesita oxígeno ya que utiliza la fuerza como energía e impulso para el trabajo deportivo, un ejemplo de ello son las bandas elásticas, pesas libres, abdominales, carreras breve e intensas.

- Equilibrio, este tipo de actividad física tienen la finalidad de fortalecer la parte inferior del cuerpo se pueden realizar ejercicios como el Tai chí, que implica una meditación en movimiento, es decir mover el cuerpo en forma lenta, suave y precisa, y a su vez respirando profundamente, pararse en un solo pie o caminar en fila con el talón de un pie delante del otro.
- Flexibilidad el estiramiento mejora la flexibilidad, facilita el movimiento con mayor libertad, que tiene es el de fortalecer el músculo por medio de estiramiento de la espalda, la parte interna de los muslos, de los tobillos y la parte posterior de las piernas, logrando la elasticidad del músculo antes y después de haber hecho la práctica deportiva, previene desgarro muscular, calambres y endurecimiento (29).

3.1.2.4. Etapa de vida del joven

Siendo la salud la condición primordial e indispensable para el desarrollo humano y al ser considerada como el medio para lograr el bienestar tanto individual como colectivo del ser humano, el estado peruano tiene como responsabilidad promover el autocuidado de su salud durante el ciclo vital en el que se encuentre, siendo así que se considera joven a la persona hombre o mujer de 18 a 29 años, 11 meses y 29 días de edad, para quienes se han establecidos procedimientos específicos a fin de lograr su atención integral utilizando herramientas que permitan el reconocimiento y detección de factores de riesgo y problemas que afecten su salud y desarrollo pleno (30).

La atención integral de la y el joven forma parte del Modelo de Atención Integral de Salud basado en la Familia y Comunidad, considerado éste como el eje de atención de las necesidades de la persona, donde las necesidades de la y el joven ponen énfasis en la prevención de enfermedades no transmisibles como los problemas cardiovasculares, cáncer, obesidad, diabetes, hipertensión arterial (HTA), depresión, dependencia a drogas, que entre otros van incrementando su prevalencia. En base a este modelo se evalúa la salud física, nutricional, salud psicosocial, salud sexual, reproductiva, por medio de orientación y/o consejería con

estrategias educativas según prioridad regional (30).

La atención se inicia con el primer contacto que se tiene con la joven o el joven, pudiendo ser dentro del establecimiento de salud cuando acude de forma espontánea o por alguna referencia o también cuando es captado fuera de él, tal vez en alguna campaña de salud como de vacunación, o actividad preventiva esta atención comprende:

- Atención según motivo de consulta.
- Evaluación integral y evaluación específica según atención individualizada.
- Intervenciones preventivas pudiendo ser promocionales o por suplementación con micronutrientes.
- Intervenciones educativas.
- Ejecución y seguimiento del plan de atención integral individualizado (30).

3.1.2.5. Barreras para la práctica de actividad física en jóvenes

A continuación se presentan como complemento a las dimensiones estudiadas en la presente investigación, algunos factores considerados como barreras u obstáculos, que interfieren o limitan para que los jóvenes realicen actividad física y que fueron tratados por autores argentinos y mexicanos durante varios años de estudio y hacen referencia principalmente a:

- La falta de tiempo ya que lo dedican en su mayor parte a ver la televisión el cual se considera como hábito ya que obstaculiza al competir directamente con el realizar actividad física.
- El coste y la accesibilidad a actividades, falta de conocimiento de la oferta disponible, la oferta inadecuada y sobre todo el miedo a integrarse a grupos desconocidos.
- La conducta del joven y encontraron que la actividad extraescolar que es realizada en el 79.3%, el 21.0% es intenso, no consideran bueno su estado de forma física, y al analizar otros indicadores, concluyeron que aunque la prevalencia del ejercicio físico es elevada, va declinando conforme avanza la edad principalmente en las mujeres.
- La actividad física vigorosa es baja principalmente en grupo de mujeres y de condición económica baja, en mujeres adolescentes y del grupo socioeconómico bajo, pueden encontrarse en riesgo de tener efectos adversos en su salud.

- El riesgo a lesiones es menor a las posibilidades de disfrute donde prima el factor psicológico y social, ya que dichos riesgos se presentan por el ejercicio extremo en cuanto a duración e intensidad, que requieren actividades de control y prevención necesarias.
- Auto imagen, principalmente en las adolescentes mujeres quienes manifiestan obsesión por la apariencia física, que al apreciar que son consideradas como objeto, tienden a tener una pobre imagen de su apariencia personal demostrándose más infelices y aborrecen la actividad física, donde algunos autores persiguen en dotar a las alumnas de control, poder y diversión por medio del ejercicio físico.
- La violencia observada en el entorno escolar y principalmente hacia las mujeres quienes presentan dificultades frente a competencias deportivas y se van incrementando conforme la edad avanza lo que constituye un obstáculo de la actividad física porque en los hogares se aprecia la necesidad de inculcar valores de respeto mutuo, de empatía y de no violencia para prevenir el acoso entre alumnos.
- Las personas con discapacidad requieren ser incluidas lo que requiere una preparación especial al docente en el deporte adaptado el cual se puede desarrollar de diversas maneras y por lo que las mujeres se enfrentan a una doble discriminación (31).

3.1.2.6. Beneficios de la actividad física en la juventud

Los beneficios que se obtienen se transfieren a la edad adulta y son:

- Efectos en la salud ósea por el incremento en la densidad y función de los huesos, disminuye la propensión a caídas y el riesgo de fracturas, mejora el impacto a nivel metabólico.
- Previene la presencia de enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, algunos cánceres como el de colon, endometrio, hígado, riñón, enfermedades metabólicas como diabetes y colesterol alto, entre otras.
- Es básico para el equilibrio metabólico glicemia, colesterol, hormonas tiroideas, evita la formación de grasa corporal y se evidencia por el control del peso.
- Mejora el rendimiento escolar, laboral, la destreza motriz las habilidades cotidianas.
- Incrementa el nivel de energía, con una actividad física por menor que sea,

ayuda a conciliar el sueño evita el insomnio (32).

Estos beneficios evidencian un estilo de vida saludable, favoreciendo una imagen corporal positiva que mejora las relaciones sociales y establece vínculos (32).

3.1.2.7. Riesgos de salud por la inactividad física

El mayor de los riesgos para la buena salud es el comportamiento sedentario favorecido por el uso de vehículos motorizados, la actividad laboral remota y las actividades de distracción en casa. Según la Organización Mundial de Salud 2022, nos indica que los resultados se aprecian (26):

- En los niños y adolescentes: por el incremento de peso con presencia de mayor tejido adiposo que le corresponde.
- Alteraciones cardiometabólicas en aptitud física, alteraciones en la conducta y comportamiento social deficiente.
- Alteraciones en el sueño por presencia de pesadilla e insomnio (26).

3.1.2.8. Beneficios del ejercicio terapéutico

- **Físicos**

La práctica de actividad física regularmente mejora el funcionamiento cardiovascular, reduce la presión sanguínea, mejora y controla los niveles de colesterol y de los triglicéridos. Previene la presencia de Diabetes Tipo 2 y síndrome metabólico; previene la presencia de algunos cánceres en vejiga, mama, colon (proximal y distal), endometrio, esófago (adenocarcinoma), riñón, pulmón, estómago; fortalece los músculos, mantiene saludables los huesos, articulaciones, retrasa la pérdida de densidad ósea, reduce el riesgo de caídas en las personas mayores, favorece al equilibrio (33).

- **Psicológicos**

La función mental se beneficia con la actividad física porque:

Reduce el estrés, con un incremento de euforia, optimismo y agilidad cognitiva. Se incrementa la liberación de endorfinas que produce bienestar y mejora el ánimo personal; al producirse autorregulación de las emociones se observa reducción de la ira, agresividad, depresión y ansiedad por lo que existe una mejora de la autoestima, en caso de las personas mayores previene la osteoporosis, al

incrementarse la fuerza, mayor flexibilidad y resistencia muscular, mejora la calidad de sueño, evita el insomnio y la presencia de pesadillas (34).

- **Terapéuticos**

El ejercicio terapéutico incluye diversas prácticas que contribuyen en la corrección de dolencias corporales favoreciendo principalmente la recuperación de la persona, dichas prácticas deben ser de acuerdo a indicación médica y según las necesidades de cada persona (35).

Favorece la recuperación a alguna lesión física, mejorando la movilización y el equilibrio corporal, se previenen la presencia de dolores musculares y articulares, en el embarazo, puerperio, es gran ayuda en el post parto o postquirúrgico principalmente aunque en algunas circunstancias se logran evitar cirugías y colabora en mejora de posiciones corporales, previene alteraciones en la columna vertebral, observándose mejora de las funciones respiratoria y cardíaca, al igual que la calidad del sueño (35).

3.1.2.9. Actividad física según edad

Las recomendaciones emitidas por la Organización Mundial de la Salud, respecto a la actividad física que corresponde a las edades de adolescentes y jóvenes son:

- Adolescentes de 17 años: les corresponde 60 minutos al día con actividades aeróbicas de moderadas a intensas, mínimo tres días a la semana y evitar actividades sedentarias.
- Adultos de 18 a más, deberán realizar actividad física por lo menos 150 a 300 minutos, actividades aeróbicas por lo menos de 75 a 150 minutos, fortalecer los músculos durante 2 o más días por semana y limitar actividades sedentarias (26).

3.1.2.10. Actividad física en universitarios

El lograr una buena calidad de vida es objetivo de todo ser humano, durante la juventud se hace necesaria la actividad física por los beneficios que aporta en la actividad académica, unida a un régimen alimenticio a base de comida sana como frutas, verduras y el evitar las grasas o exceso de carbohidratos los cuales se encuentran presentes en diversidad de compromisos sociales adquiridos o labores académicas excesivas que promueven al sedentarismo sin dar lugar para la práctica de una rutina de actividad física mínima de tres veces por semana (36).

El mayor tiempo de su vida académica dedicado a la asistencia a clases, el trabajo remoto y cumplir con asignaciones específicas naturalmente produce inactividad física con reducción de la masa muscular, para ello es vital promover hábitos saludables como el deporte sean rutinas aeróbicas, el ciclismo, natación, fútbol u otros, con el complemento de ayudas ergogénicas como las vitaminas, líquido como mate e infusiones con reducción de azúcar, consumo de frutos secos, higiene corporal y un buen cronograma de actividad física mínimo de tres veces a la semana tendrá como resultado un buen rendimiento académico y calidad de vida óptima (36).

3.1.3. Promoción de medidas saludables

La Organización Mundial de Salud, informó que el Estado de Qatar y la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Association en francés) dictaron una serie de medidas cuyo cumplimiento no solo se aplicó en la Copa Mundial de la FIFA Qatar 2022, sino con ellas protegerán y fomentarán la salud, torneo importante desarrollado en oriente medio, una de dichas medidas fue “promover estilos de vida saludables” en todo el mundo y que la persona sea más activa y gracias a estos acuerdos se difundieron los beneficios que la actividad física aporta a la salud. La Dra. Hanan Mohamed Al Kuwari, Ministra de Salud Pública de Qatar y Presidenta de la reunión del Comité Directivo expresó que “Nuestro objetivo general no es solamente celebrar con éxito un evento deportivo, sino también mostrar de qué modo el fútbol y los deportes en general pueden impulsar la mejora de la salud de todas las personas”, este acuerdo incluye el consumo de una dieta sana, acto que se tradujo en una alianza novedosa e innovadora para promover la salud de forma diferente (37).

3.1.3.1. Promoción de Universidades Saludables

Considerando que la universidad es un espacio en el que se genera conocimientos y forma a profesionales quienes en un futuro serán quienes tomen decisiones en el país, el Estado Peruano por medio del Ministerio de Salud, emitió la Resolución Ministerial N° 485/2015 la cual se encuentra en plena vigencia que contempla la Normatividad y Orientaciones Técnicas para promover universidades saludables, las que se basan en que la universidad es el lugar idóneo para la promoción de la salud brindando facilidades principalmente porque la población joven está en etapa

formativa y resulta de fácil acceso, similar a la población de docentes, trabajadores administrativos y la población directriz quienes como organización se constituyen en un espacio donde se promueva la salud en base a una buena calidad de vida y que cumplan con cinco funciones elementales de la promoción de la salud cuales son (38):

- Desarrollar aptitudes personales para la salud.
- Desarrollar entornos favorables.
- Reforzar la acción comunitaria.
- Reorientar los servicios de salud universitarios.
- Impulsar políticas de salud, en el marco de la salud y educación dirigidas a diversos sectores y escenarios de la sociedad (38).

Universidad Saludable: Es un concepto que hace referencia a la universidad donde la salud se encuentra considerada en todas las políticas universitarias y en la toma de decisiones. Ámbito donde su comunidad se organiza, planifica, ejecuta y evalúa acciones para propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de su comunidad y del mismo modo para formarlos a fin de que actúen como modelos y principalmente sean promotores de comportamientos saludables en unión de sus familias, y para que en todos los ámbitos sociales se incida en la generación de entornos saludables (38).

El cumplimiento de esta normatividad recae a nivel nacional en la Dirección General de Promoción de la Salud a quien le corresponde:

- Emitir la documentación normativa y herramientas de gestión para la correspondiente implementación de Universidades Saludables en el País.
- Realizar los procesos educativos y asumir la Dirección Técnica a las GERESAS/DIRESAS para dicha implementación.
- Sistematizar las experiencias en promoción de universidades saludables (38).

3.1.3.2. Perfil de egreso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María.

La persona que egresa de la Escuela Profesional de Enfermería, es un profesional integral que:

- Identifica las necesidades y/o problemas que la persona del paciente requiera, conduciendo el proceso de atención de enfermería en el cuidado integral, participando de su cuidado con un enfoque humanista en todos los ciclos de vida y niveles de atención en donde le corresponda desempeñarse.
- Demuestra conocimientos sobre la realidad nacional, legislación sanitaria y políticas de salud; que le permiten informar y comunicarse adecuadamente en grupos multidisciplinarios y multisectoriales con propuestas y trabajo en equipo del cual forma parte.
- Propone y participa en el cuidado integral de enfermería a la familia, en cada uno de sus ciclos, en todos los niveles de prevención, comunicando asertivamente la negociación y ejecución de actividades según sus particulares necesidades, exhibiendo compromiso participativo activo.
- Participa activamente en la organización de servicios de salud en el área de enfermería mostrando dominio de los procedimientos específicos, asumiendo el liderazgo proactivo y creativo.
- Genera alternativas de soluciones innovadoras que contribuyen a la satisfacción de las personas sanas y enfermas con dominio de conocimientos y tecnología en sus diferentes disciplinas enfatizando la investigación, la elaboración de proyectos de desarrollo sostenibles, de acuerdo a la problemática de salud, mostrando ética y responsabilidad social en todo momento.
- Aplica los conocimientos de la atención de enfermería en el área de su desempeño, propiciando serenidad y responsabilidad social en la organización, toma de decisiones y trabajo en equipo (39).

3.1.4. Rol de la Enfermera en la actividad física

Teniendo en cuenta que a nivel mundial, uno de cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física y a nivel de población adolescente en el mundo el 80% tampoco la tiene, se observa que las enfermedades no transmisibles (ENT) van ocupando espacios preponderantes, desde el punto de vista del cuidado, enfermería tiene como rol preventivo favorecer y velar para que las condiciones de promover la actividad física en todos los niveles de vida se lleven a cabo como hábito indispensable para una vida saludable orientando y asesorando a las personas en las medidas y beneficios que provienen del ejercicio físico. Diversas evidencias científicas avalan el papel de la enfermería como

garante de los cuidados en salud, con respaldo legal que incluye la promoción de la actividad física como una intervención básica en los planes de cuidado(40).

3.1.5. Modelo de la Promoción de la Salud de Nola Pender.

Nola Pender, enfermera terapeuta estadounidense autora de un modelo de cuidado basado en la promoción de la salud, donde cada persona en base al autocuidado debe de tomar medidas preventivas para evitar enfermedades en general, presenta varias definiciones o conceptos claves en que basa su modelo es así que (41):

Salud entendido como estado dinámico en lugar de ausencia de enfermedad, la promoción de la salud se dirige a incrementar el nivel de bienestar del paciente, donde describe la naturaleza multidimensional de las personas quienes interactúan entre su entorno en busca de la salud como un bien común (41).

El modelo se centra en áreas que comprenden:

- Características y experiencias individuales, la que señala que cada persona es única y cuyas acciones pueden tener repercusiones posteriores y es allí cuando enfermería deberá intervenir por medio de acciones específicas a fin de que la persona obtenga una buena calidad de vida.
- Cogniciones y afectos específicos de comportamiento, estos factores al ser personales pueden ser biológicos que incluyen variables como el índice de masa corporal por edad, la capacidad aeróbica, la fuerza, la agilidad o el equilibrio; factores psicológicos que comprenden variables como la autoestima, la autoevaluación personal, la percepción del estado de salud, la definición de salud y factores socioculturales que consideran a factores como la etnicidad racial, la cultura, la educación y el estatus socioeconómico.
- Resultados conductuales, originados por la existencia de un compromiso del cumplimiento de un plan de acción cuya estrategia está guiada hacia a la implementación del comportamiento de salud, incluye competencias alternativas como las responsabilidades laborales o de cuidado familiar, en un contexto social y cognitivo donde prima la conducta del individuo con los mejores resultados hacia el bienestar óptimo, la realización personal y la vida productiva, planes y resultados donde la enfermera interviene orientando hacia el bienestar de la persona basado en la actividad física (41).

3.2.Revisión de antecedentes investigativos

A nivel internacional:

- **Elías Navarro Vanessa, Rosiles Ramírez Daniela, Nava Lozano Miguel Ángel, Vázquez Armenta Halleli H, Morales Lara Alfredo. Beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios que acuden a los módulos de educación física que ofrece la Universidad de Guanajuato, 2019.**

Conclusión: Se realiza actividad física de 3 a 4 veces por semana, teniendo predominio en el sexo femenino y en relación a los beneficios psicológicos se encontró que realizar actividad física les aporta un alto beneficio en más de la mitad de la muestra, siendo los principales la disminución de los niveles de ansiedad, alejarse de las preocupaciones, enfrentar situaciones de estrés entre otros, además de sentir que los ayuda a lograr éxitos teniendo influencia en el rendimiento académico de los estudiantes (42).

- **Trujillo Grisales Anggie Daniela, Quintero Muñoz Daniela, Henao Valencia Leidy Patricia. Nivel de actividad física en los estudiantes del Programa de Fisioterapia de la Fundación Universitaria de Áreandina de Pereira, en el año 2018.**

Conclusión: Respecto a los niveles de actividad física se encontró que los estudiantes que cursan la primera mitad de la carrera realizan mayor actividad física en un 57% en comparación con los que se encuentran en la segunda mitad de la carrera con un 43% (43).

A nivel nacional

- **Muñante Rodríguez Jairo Jesús, Porras Roa Vanessa. Relación entre las características sociodemográficas y el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería. Lima Perú 2021.**

Conclusión: Por medio de este estudio se ha podido llegar a la conclusión sobre las personas que a mayor edad y que trabajan tienen un nivel de actividad física alta. Esto explica la importancia de la actividad física como una conducta habitual de los estudiantes de enfermería. Sería útil ampliar el estudio en toda la universidad y en diferentes carreras para determinar la situación real de la universidad, del estado que se encontrarán los estudiantes (44).

- **Diestra Gamboa Ángela Cecilia, Albornoz Ravelo Rossy Stephani. Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018.**

Conclusión: Más de la mitad de la muestra presenta un nivel de actividad física moderado. La mayoría de los estudiantes presentaron rendimiento académico regular con nota promedio entre 13 y 15,99 lo cual es aceptable. Entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Unión, no se encontró relación significativa (45).

A nivel local

- **Arapa Quispe, Geraldine Hellen. Factores relacionados al nivel de actividad física en los médicos del Hospital Regional Honorio Delgado. Arequipa 2018.**

Conclusión: El nivel de actividad física en los médicos del Hospital Regional Honorio Delgado es moderada en 61,51%, alta en 25,10% e insuficiente en 13,38%. Los factores relacionados con el nivel de actividad física son: la edad, el sexo femenino, el estado civil, el tiempo de servicio, el auto concepto físico y la motivación (46).

- **Mendoza Huallpa, Luz Clarita; Chaco Pumarreyme, Estrella Diana. Influencia del nivel de conocimientos en nutrición básica y nivel de actividad física sobre el porcentaje de masa grasa, en estudiantes del octavo semestre de los programas de estudios de Ciencias de la Nutrición y Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa – 2019.**

Conclusión: La relación del Nivel de Conocimientos en Nutrición Básica y Nivel de Actividad Física sobre el Porcentaje de Masa Grasa se concluye que si existe una relación la cual concuerda con la hipótesis planteada en este estudio. Mas cabe mencionar que a partir de un análisis multivariado, hubo una mínima relación del nivel de conocimiento en nutrición básica $P = 0.027$ ($P < 0.05$) S.S. y una relación más amplia con el nivel de actividad física $P=0.000$ ($P < 0.05$) S.S. Con respecto al porcentaje de Masa Grasa (47).

4. HIPÓTESIS

No se presenta porque se trata de un estudio descriptivo.



CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y MATERIALES DE VERIFICACIÓN

1.1. Técnicas

Como técnica de recolección de datos se usó la encuesta.

1.2. Instrumentos

Se empleó un cuestionario o formulario de preguntas tipo Likert específico que midió la variable: Factores que limitan la actividad física, el cual se aplicó utilizando la estrategia presencial en vista de que se restituyeron las actividades presenciales, en estudiantes del X Semestre de Enfermería.

En la primera parte de su estructura se encuentra la presentación, las instrucciones respectivas y los datos generales de los estudiantes del X Semestre de Enfermería, como parte central se encuentran 23 preguntas divididas en cuatro dimensiones o factores:

- A. Personal con doce preguntas del 1 al 12 ,
- B. Social con cuatro preguntas del 13 a 16.
- C. Económico con tres preguntas 17 a 19.
- D. Ambiental con cuatro preguntas de la 20 a 23.

Cuyas respuestas según una escala ordinal y puntuación son: Siempre (3), Casi siempre (2), A veces (1), Casi nunca (0), Nunca (0).

Las puntuaciones obtenidas en cada ítem se sumaron, obteniéndose un resultado entre 23 y 69 puntos. La puntuación final representa la presencia de factores que influyen en la actividad física del o la estudiante.

Concluyendo con el Baremo de:

- Siempre presente: 47 - 69
- Casi siempre presente: 24 - 46
- A veces presente: ≤ 23
- Ausente: 0

Dicho instrumento fue aplicado por Arenas Cruces Blanca Nieves en su investigación titulada: Factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería en una universidad pública – 2019 (6).

1.3. Materiales de verificación

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1. Ámbito

La investigación se ejecutó de manera presencial teniendo como ámbito físico a la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, la cual se ubica en la Urbanización San José - Umacollo de la Ciudad de Arequipa.

La Universidad cuenta con un polideportivo con espacios destinados para actividad física según diversas disciplinas, para quienes practican ciclismo y/o lo utilizan como movilidad diaria la institución también cuenta con un parqueo para bicicletas.

2.2. Unidades de Estudio

Conformadas por 62 estudiantes del X Semestre de la Facultad de Enfermería de la U.C.S.M. de la Ciudad de Arequipa el año 2022.

Universo

Conformado por estudiantes del X semestre, quienes cumplieron los criterios de inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes matriculados en el X Semestre de la Facultad de Enfermería en el 2022.
- Que aceptaron participar en el estudio de investigación.

Criterios de Exclusión:

- Estudiantes del X Semestre que no asistieron y/o tuvieron licencia.
- Estudiantes que no autorizaron su participación en el estudio.

2.3. Temporalidad

El estudio se desarrolló de noviembre 2022 a mayo del 2023.

3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.1 Organización

- Elaboración del proyecto de Investigación según el problema, siguiendo el Protocolo de la Facultad de Enfermería y presentación al Decanato iniciando la fase de ejecución.
- Posterior a la elaboración del Proyecto de Investigación, se solicitó de modo virtual a Sra. Decana acceda en la nominación de los respectivos Jurados a fin de que procedan a revisar, emitir sugerencias de subsanaciones y aprobar el proyecto presentado.
- Se solicitó a Sra. Decana la nominación de una docente asesora y una carta de presentación a la docente tutora de estudiantes del X Semestre, a fin de que se brinden las facilidades para la obtención presencial de los datos.
- Con la respectiva coordinación con la docente tutora de las estudiantes se aplicó el instrumento luego de la motivación respectiva a las estudiantes del X Semestre.
- Cada participante firmó el consentimiento informado cumpliendo con el principio ético de autonomía.
- Recolectada la información se procedió al procesamiento estadístico por medio del programa Excel luego se importo al programa SPSS Version 26.0 cuyos resultados fueron presentados en tablas de frecuencia y porcentajes con los graficos respectivos y de este modo arribar a las conclusiones y recomendaciones pertinentes.
- Se solicitó a Sra. Decana la nominación del tercer jurado.
- Se dio cumplimiento a todos los procedimientos del cronograma presentado.

3.2 Recursos:

A. Humanos:

- Tesista: Bachiller Srta. Cami Chavez Franchesca Tatiana
- Asesora: Mgter. Cueva Quispe Celia Marcelina Docente de la Facultad de Enfermería UCSM.
- Estudiantes del X Semestre de la Facultad de Enfermería.
- Estadístico de apoyo.

B. Materiales:

- Electrónicos: CPU; Celular.
- Programas SPSS ,Word y Excel.
- Internet
- De escritorio

C. Económicos:

- Propios del investigador.





CAPÍTULO III RESULTADOS

TABLA N° 1
ESTUDIANTES SEGÚN EDAD

Edad (años)	N°	%
20 a 22	30	48,4
23 a 25	29	46,8
26 a 29	3	4,8
TOTAL	62	100,0

La Tabla 1, muestra que el 48.4% de los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, tienen una edad de 20 a 22 años, seguido del 46.8% quienes tienen entre los 23 a 25 años, mientras que solo el 4.8% tienen de 26 a 29 años.

De lo que se deduce que en cerca del 100 por ciento en acumulado, tienen edades entre 20 a 25años.

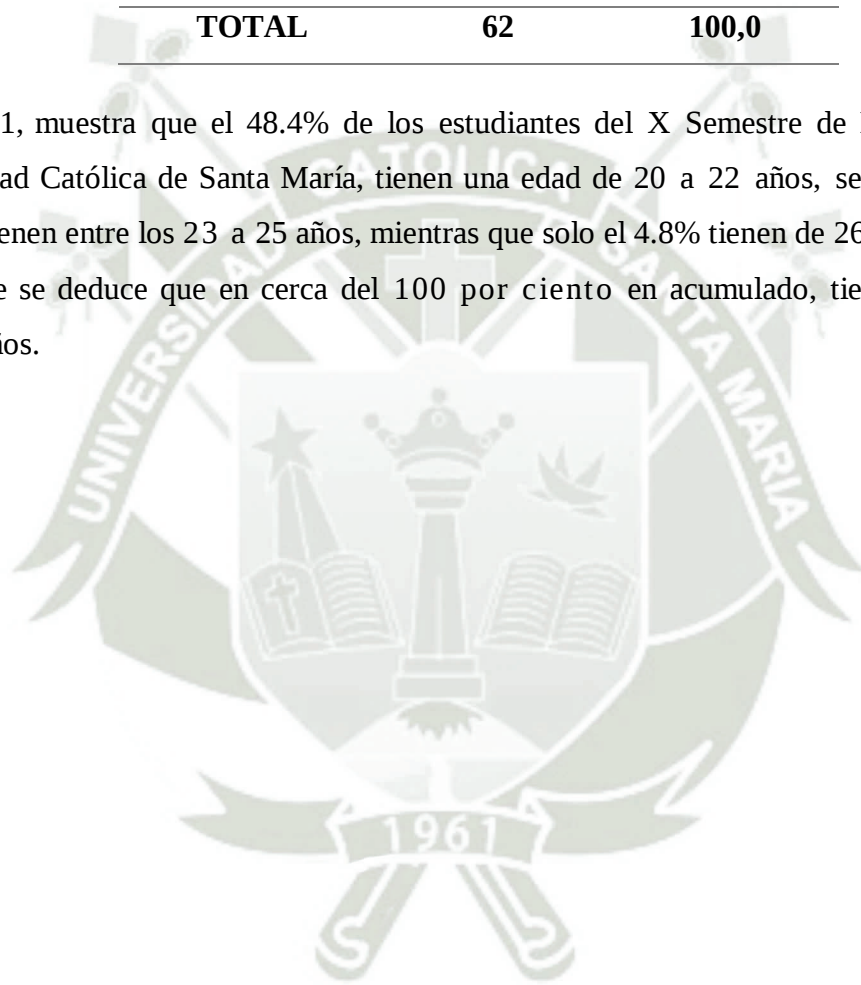


GRÁFICO N° 1
ESTUDIANTES SEGÚN EDAD

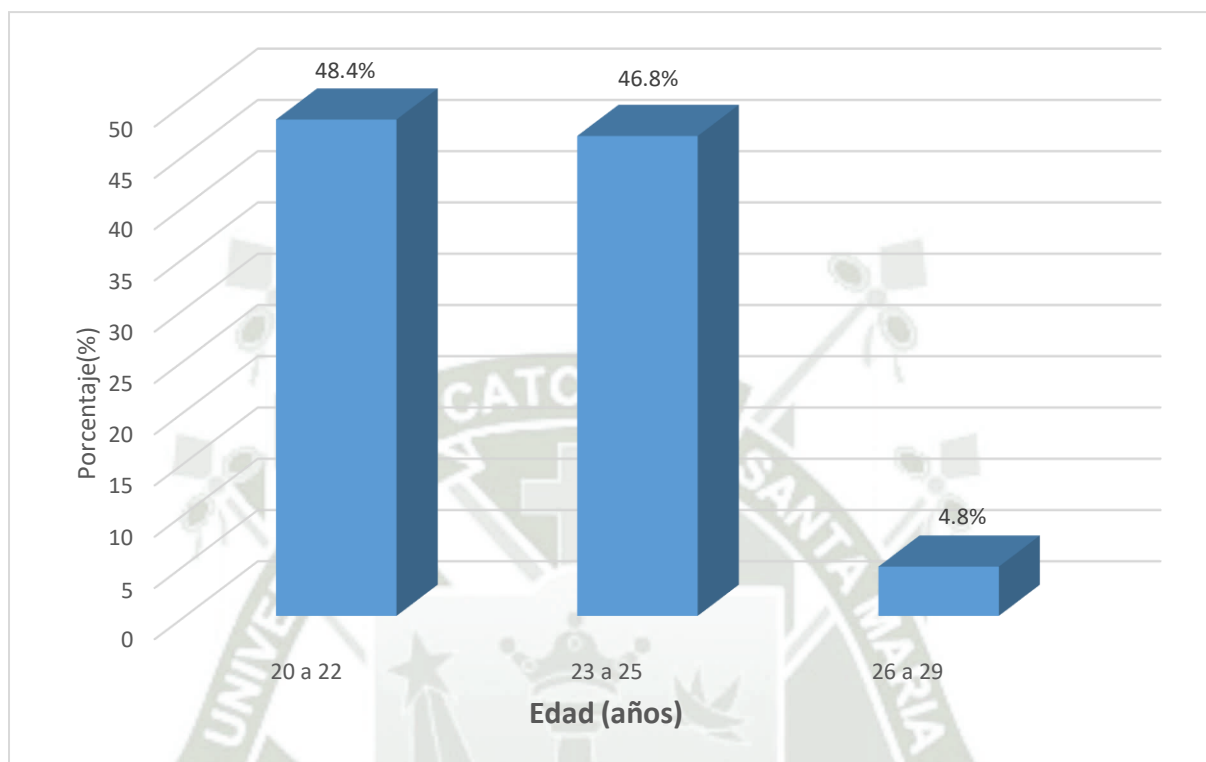


TABLA N° 2
ESTUDIANTES SEGÚN ESTADO CIVIL

Estado civil	N°	%
Soltero (a)	61	98,4
Casado (a)	0	0,0
Convivientes	1	1,6
TOTAL	62	100,0

La Tabla 2, se muestra que el 98.4% de los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, tienen como estado civil estar solteros, mientras solo el 1.6% de estudiantes son convivientes.

De lo que se deduce que cerca del 100 por ciento, tienen como estado civil soltero.

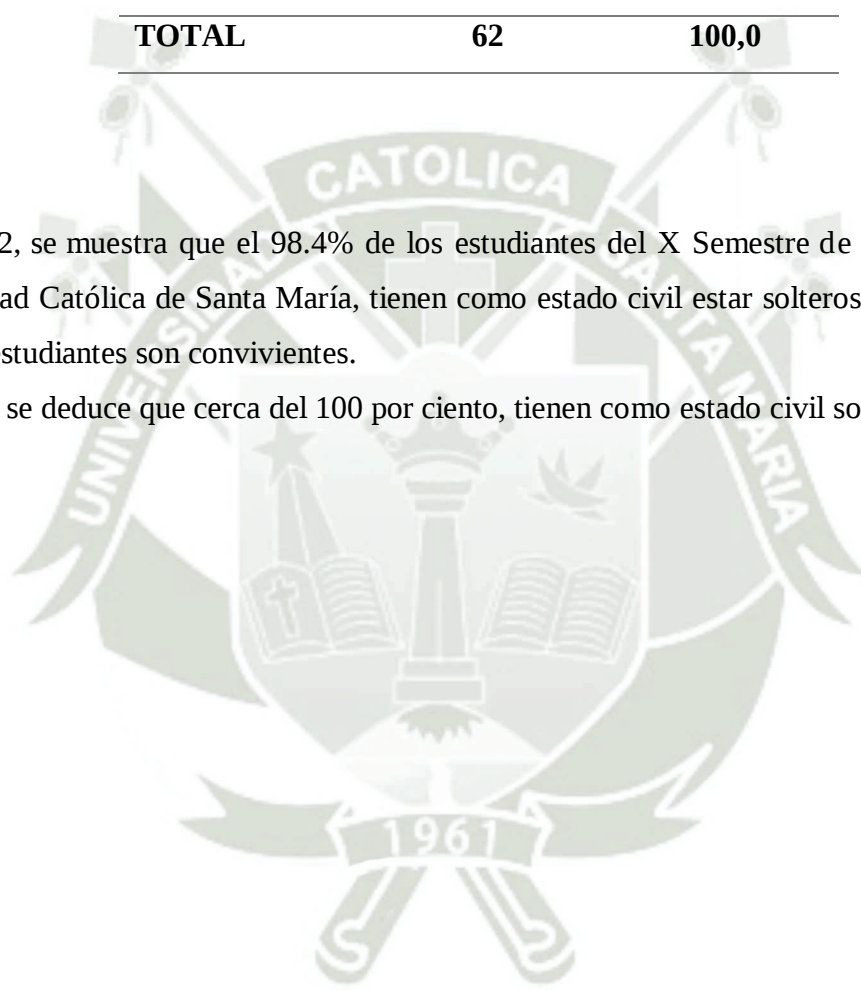


GRÁFICO N° 2
ESTUDIANTES SEGÚN ESTADO CIVIL

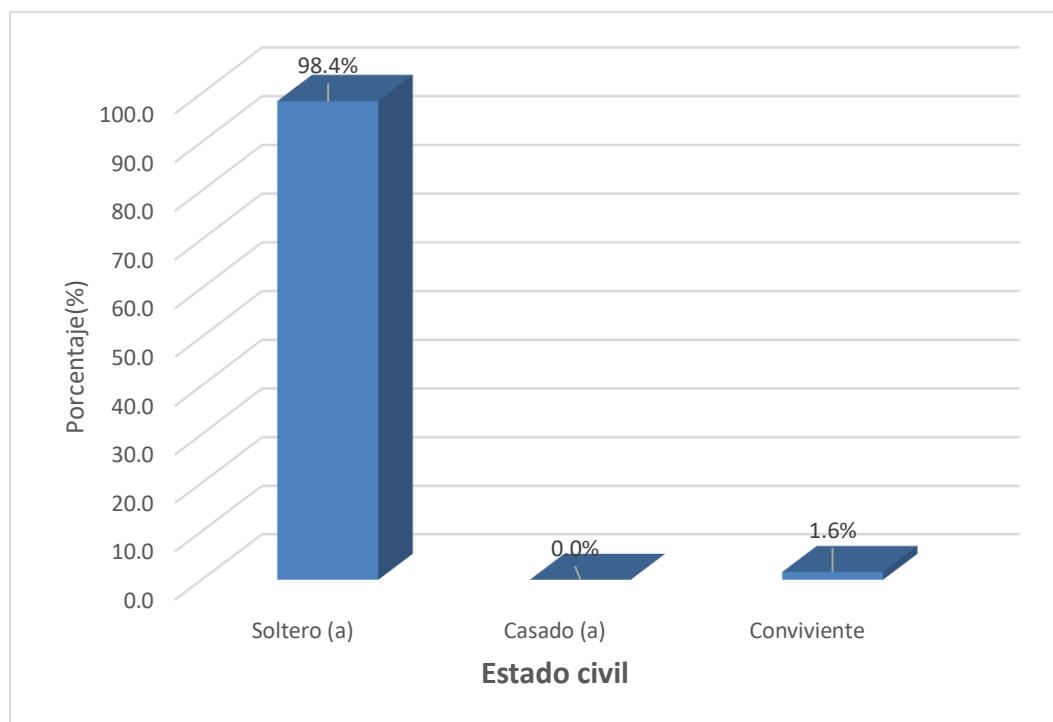


TABLA N°3
ESTUDIANTES SEGÚN LUGAR DE PROCEDENCIA

Procedencia	N°	%
Arequipa Ciudad	50	80,7
Provincia de Arequipa	9	14,5
Otro departamento	3	4,8
TOTAL	62	100,0

La Tabla 3, se muestra que el 80.7% de los estudiantes del X semestre de enfermería de la Universidad Católica de Santa María, proceden de la Arequipa Ciudad, seguido del 14.5% de estudiantes que proceden de alguna provincia de Arequipa, mientras que el 4.8% de otro departamento.

De lo que se deduce que más de tres cuartas partes proceden de Arequipa Ciudad.

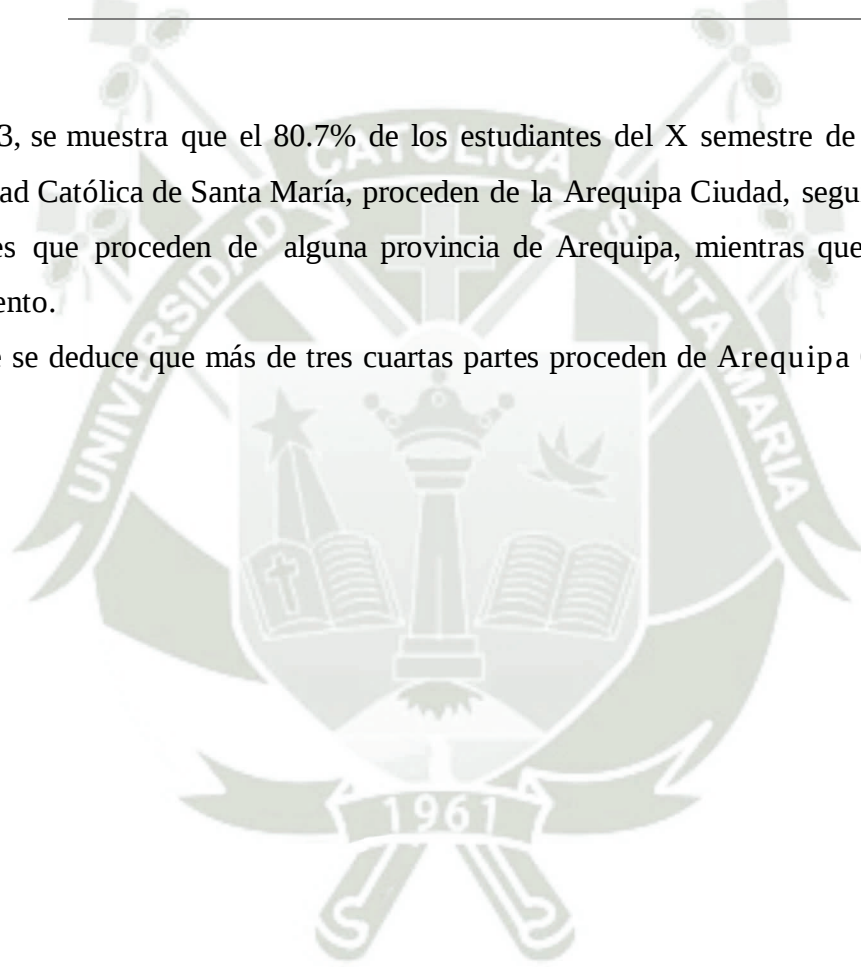


GRÁFICO N° 3
ESTUDIANTES SEGÚN LUGAR DE PROCEDENCIA

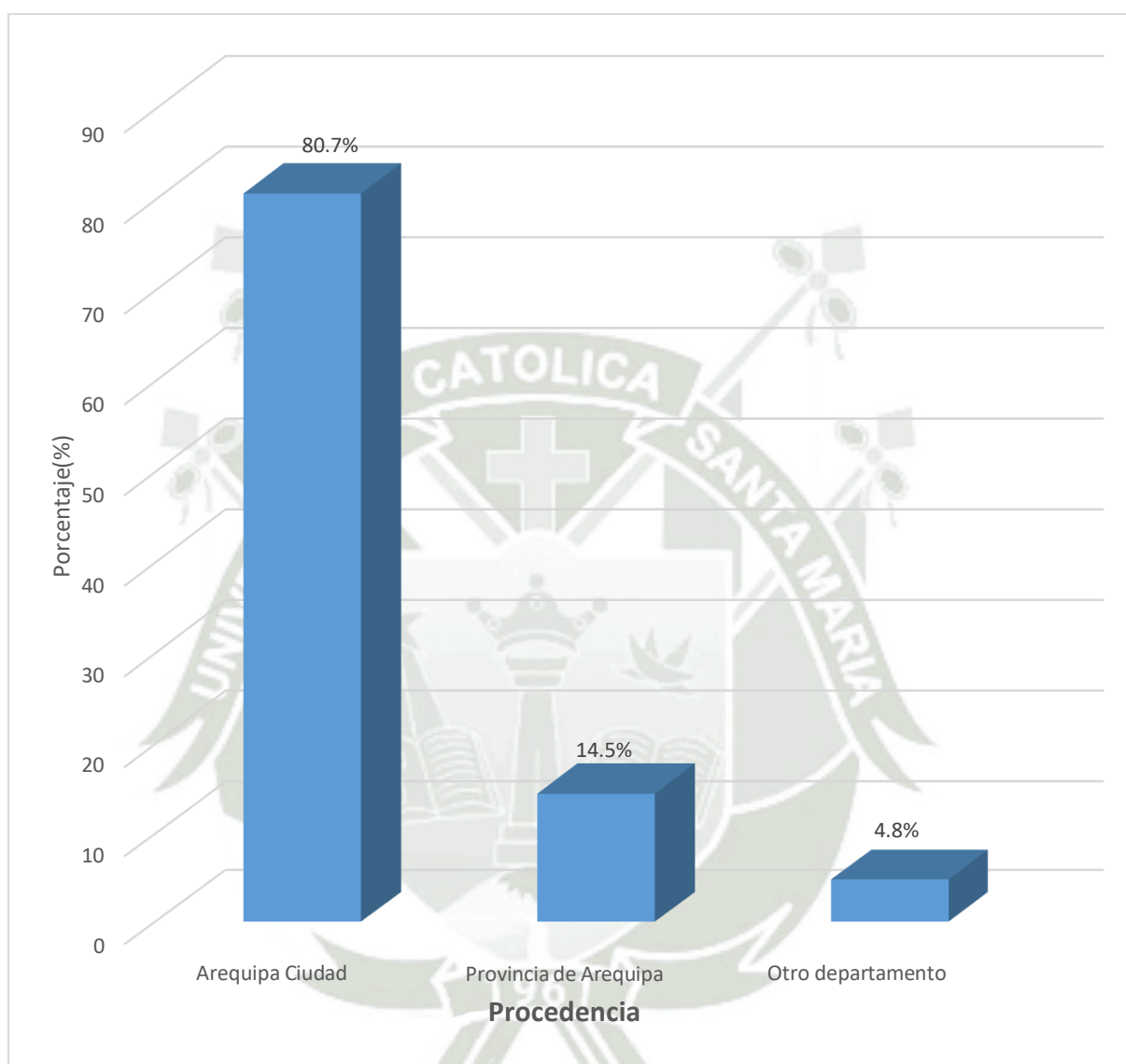


TABLA N° 4
FACTORES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

FACTORES		N°	%
FACTORES PERSONALES	Ausente	11	17,7
	A veces	44	71,0
	Casi siempre	6	9,7
	Siempre	1	1,6
	TOTAL	62	100,0
FACTORES SOCIALES	Ausente	34	54,8
	A veces	25	40,3
	Casi siempre	3	4,8
	Siempre	0	0,0
	TOTAL	62	100,0
FACTORES ECONÓMICOS	Ausente	13	21,0
	A veces	39	62,9
	Casi siempre	10	16,1
	Siempre	0	0,0
	TOTAL	62	100,0
FACTORES AMBIENTALES	Ausente	23	37,1
	A veces	29	46,8
	Casi siempre	9	14,5
	Siempre	1	1,6
	TOTAL	62	100,0

La Tabla 4 presenta los factores de los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María que limitan su participación en actividades físicas. En primer lugar, se tiene que el 16.1% de los estudiantes casi siempre identificaron el factor económico como un obstáculo, lo que sugiere que la falta de recursos hace que los estudiantes pierdan la motivación y dedicación a la actividad física. En segundo lugar, el 14.5% de los estudiantes consideran casi siempre que el factor ambiental es una limitación importante, lo que destaca cómo las condiciones del entorno, como la distancia o el clima, pueden influir en sus decisiones relacionadas con realizar actividad física. Un porcentaje de 9.7%, indica que casi siempre los factores personales también son limitantes, lo que subraya la importancia de las barreras individuales que pueden afectar su participación en ejercicio. Por ultimo el factor social en un 4.8% en los estudiantes considera casi siempre que el uso de la tecnología a través de las redes sociales y el internet hacen que sea una prioridad para los jovenes que ven mas útil estar inmerso en la tecnología que realizar actividad física.

GRÁFICO N° 4

FACTORES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

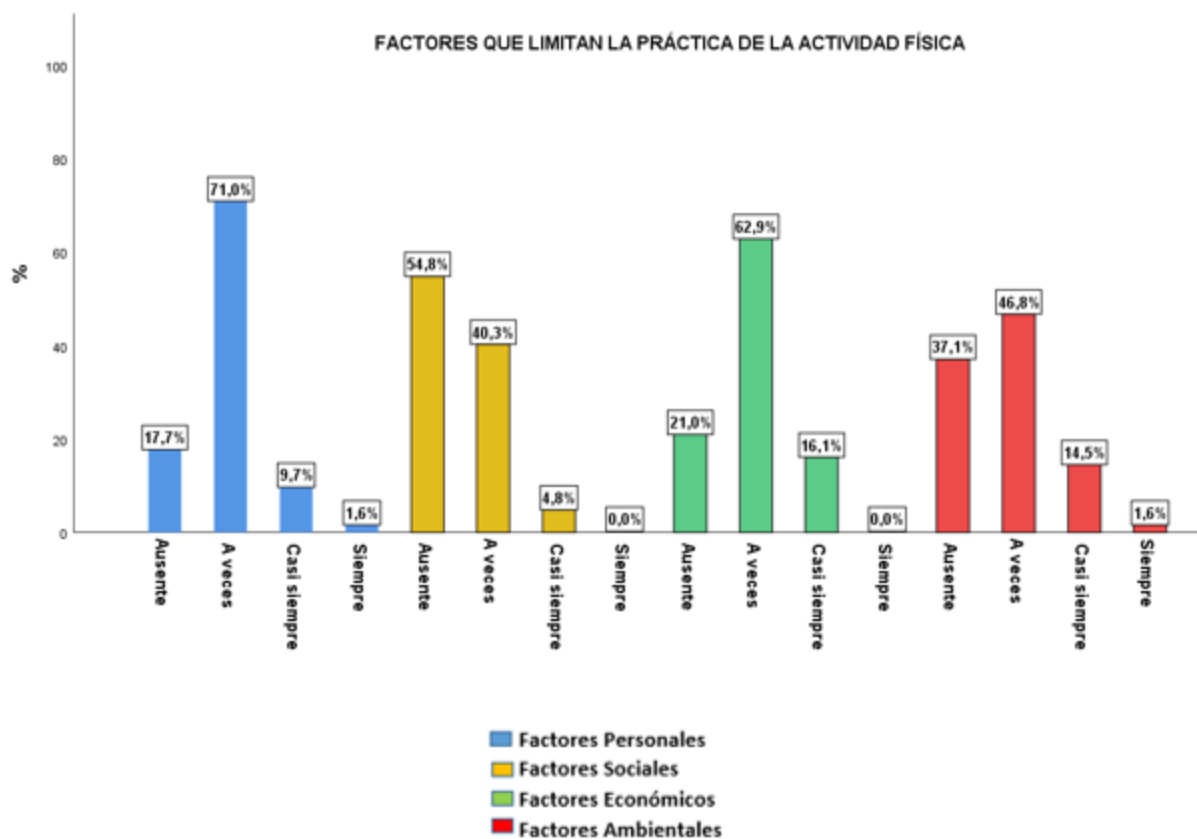


TABLA N° 5
FACTORES PERSONALES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA

Factores personales	N°	%
Ausente	11	17,7
A veces presente	44	71,0
Casi siempre presente	6	9,7
Siempre presente	1	1,6
TOTAL	62	100,0

La Tabla 5 presenta datos que evalúan de manera global los factores personales, de los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, asociados a la limitación a la actividad física se observa que en el 71.0% a veces están presente los factores personales, en el 9.7% casi siempre están presente los factores personales.

De lo que se deduce que cerca de tres cuartas partes a veces presentan factores personales que limitan su actividad física.

GRÁFICO N° 5
FACTORES PERSONALES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA

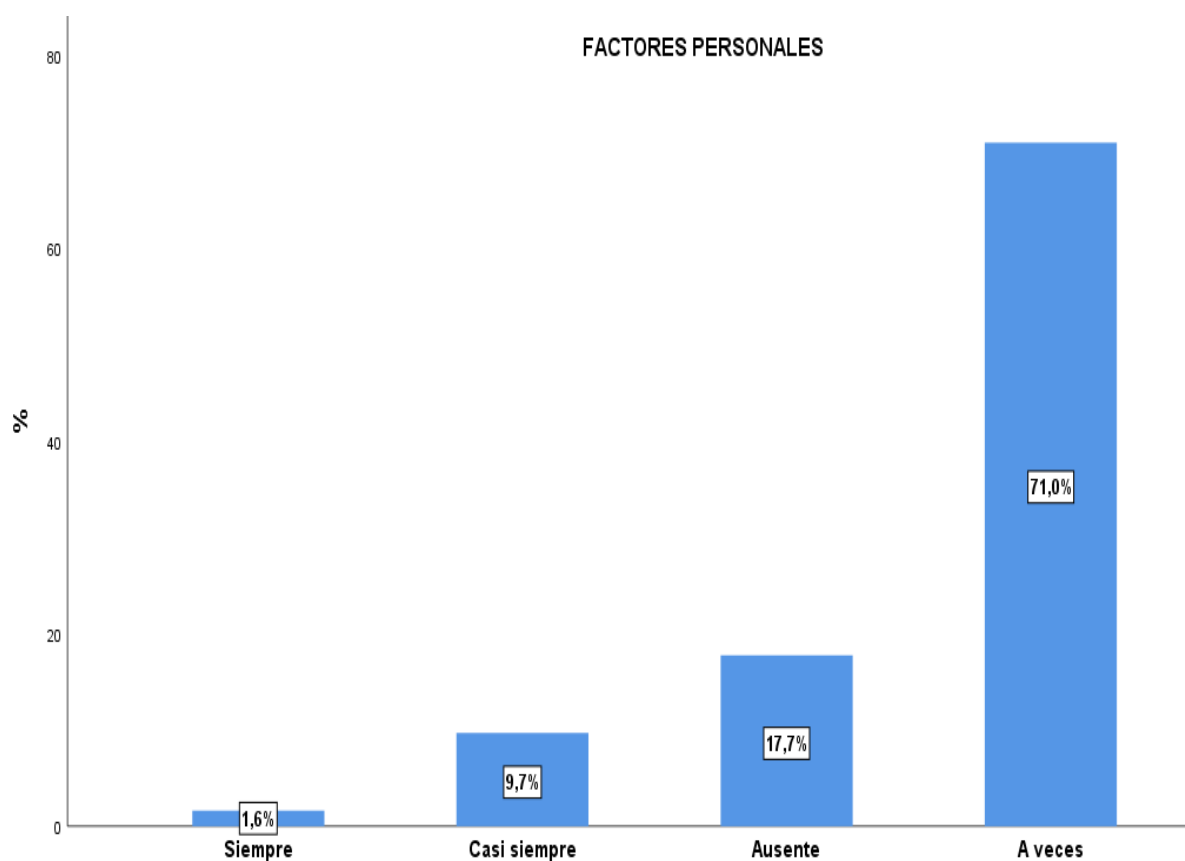


TABLA N° 6
DESCRIPCIÓN DE FACTORES PERSONALES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA

Factores personales	Ausente		A veces		Casi siempre		Siempre		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Práctica del deporte	17	27,4	33	53,2	8	12,9	4	6,5	62	100,0
Motivación para realizar actividad física	16	25,8	30	48,4	12	19,4	4	6,5	62	100,0
La actividad física es prioritaria	21	33,9	27	43,5	11	17,7	3	4,8	62	100,0
El horario de estudio limita la actividad física	6	9,7	18	29,0	15	24,2	23	37,1	62	100,0
En tiempo libre se realiza algún deporte	28	45,2	27	43,5	5	8,1	2	3,2	62	100,0
Participación en competencias deportivas	50	80,6	5	8,1	2	3,2	5	8,1	62	100,0
Los horarios teóricos y prácticos dificultan la actividad física.	8	12,9	11	17,7	25	40,3	18	29,0	62	100,0
Exceso de tareas limitan la actividad física	8	12,9	15	24,2	21	33,9	18	29,0	62	100,0
El trabajo u ocupaciones limitan actividad física	10	16,1	22	35,5	24	38,7	6	9,7	62	100,0
Se priorizan actividades como (escuchar música, ver TV, videos, jugar en la computadora, dormir, etc.) en vez realizar deporte	18	24,2	22	35,5	19	30,6	6	9,7	62	100,0
Temor a sufrir lesiones al realizar actividad física	36	58,1	21	33,9	4	6,5	1	1,6	62	100,0
Preocupación por realizar actividad física	11	17,7	30	48,4	19	30,6	2	3,2	62	100,0

En la Tabla 6, se muestra la descripción individual que evalúan a los factores personales, que limitan la práctica de la actividad física de los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la U.C.S.M., con un 37.1% siempre es el horario de estudio, con un 29,0% siempre son los horarios teóricos y prácticos como el exceso de tareas, el resto de factores personales en porcentajes menores, al igual que el exceso de tareas limitan la actividad física en un 29.0%. De lo que se deduce que más de las tres cuartas partes de los factores personales que limitan la actividad física son los horarios y exceso de tareas.

GRÁFICO N° 6

DESCRIPCIÓN DE FACTORES PERSONALES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

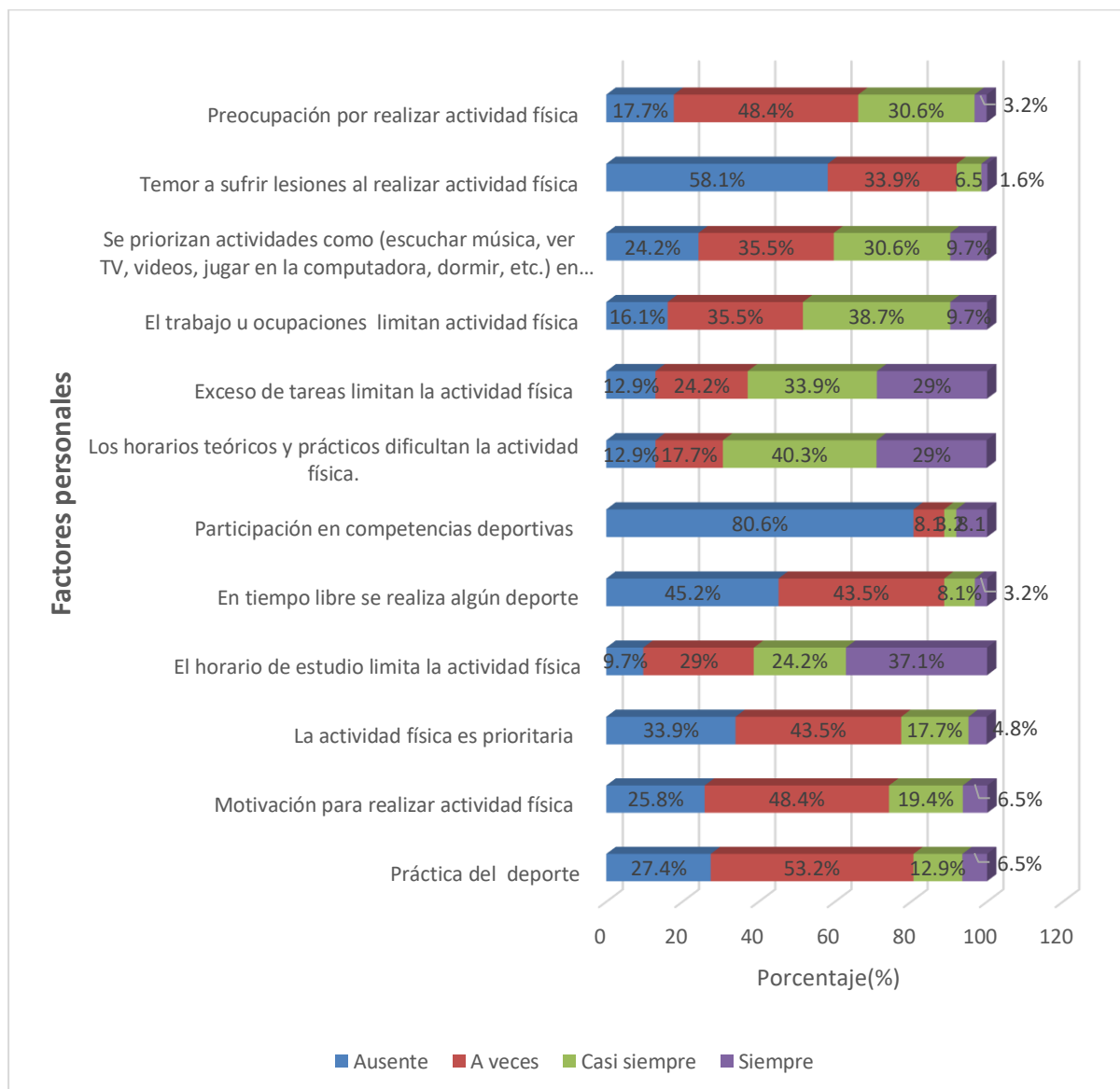


TABLA N°7
FACTORES SOCIALES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA

Factores sociales	N°	%
Ausente	34	54,8
A veces presente	25	40,3
Casi siempre presente	3	4,8
Siempre presente	0	0,0
TOTAL	62	100,0

La Tabla 7 presenta datos que evalúan de manera global los factores sociales de los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la U.C.S.M. que limitan la práctica de la actividad física, donde el 40.3% está a veces presente los factores sociales, seguido del 4.8% de estudiantes que casi siempre presentan factores sociales que limitan la práctica de la actividad física, mientras que por el contrario el 54.8% de estudiantes tienen ausencia de estos factores.

De lo que se deduce que la tercera parte de los estudiantes a veces presentan factores sociales que les limita la actividad física.

GRÁFICO N° 7
FACTORES SOCIALES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA

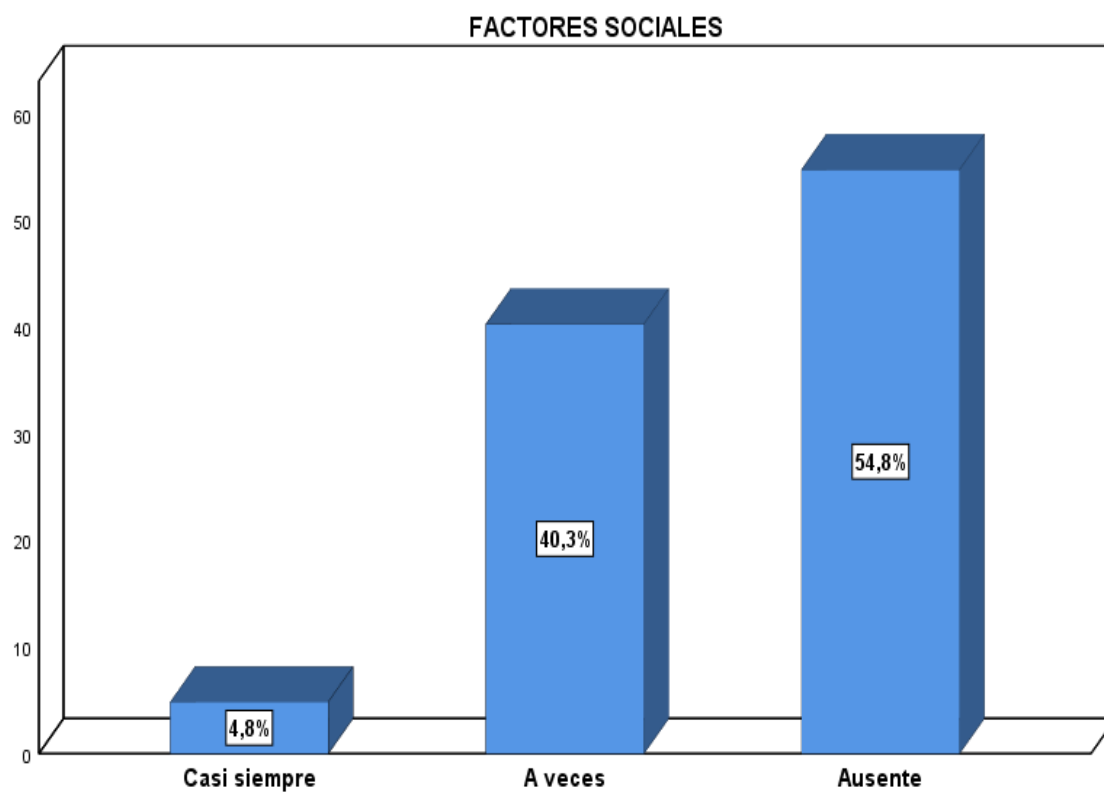


TABLA N° 8
DESCRIPCIÓN DE FACTORES SOCIALES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA

Factores sociales	Ausente		A veces		Casi siempre		Siempre		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Se fomentan acciones de práctica de actividad física entre compañeros de clase.	31	50,0	23	37,1	5	8,1	3	4,8	62	100,0
La compañía o no compañía es limitante para realizar actividad física.	30	48,4	25	40,3	6	9,7	1	1,6	62	100,0
Preferencia por el uso de redes sociales limita la práctica de actividad física.	25	40,3	27	43,5	7	11,3	3	4,8	62	100,0
Asistencia a gimnasio.	11	17,7	32	51,6	15	24,2	4	6,5	62	100,0

En la Tabla 8, se muestran la descripción individual que evalúan a los factores sociales que limitan la práctica de la actividad física de los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la U.C.S.M. enfrentan en relación con su participación en actividades físicas. En primer lugar, destaca que un significativo 11.3% de los estudiantes casi siempre demuestran preferencia por el uso de las redes sociales, como Facebook, Instagram, WhatsApp, Messenger, Snapchat, y similares. Esto sugiere que el tiempo que dedican a las plataformas digitales puede influir negativamente en su capacidad para dedicarse regularmente a la actividad física.

En segundo lugar, un número aún más substancial del 51.6% de estudiantes identifica a veces el factor de asistir a un gimnasio para realizar actividad física. Esto resalta la importancia de realizar la practica de actividad física sea en un gimnasio en un parque o en su hogar.

De lo que se deduce que más de una quinta parte del factor social que limita la actividad física, es la preferencia por el uso de las redes sociales y la compañía.

GRÁFICO N° 8

DESCRIPCIÓN DE FACTORES SOCIALES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

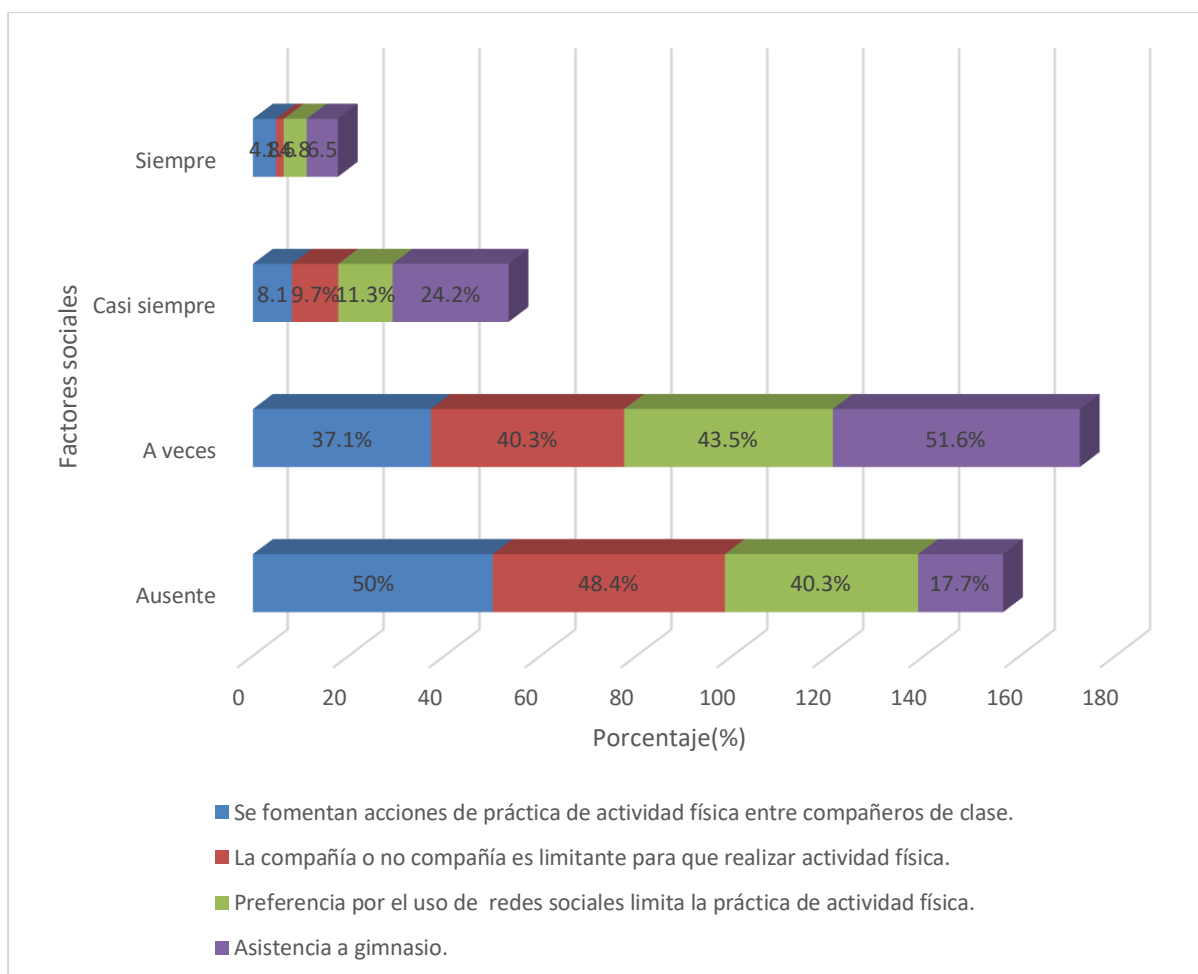


TABLA N° 9
FACTORES ECONÓMICOS QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA

Factores económicos	N°	%
Ausente	13	21,0
A veces presente	39	62,9
Casi siempre presente	10	16,1
Siempre presente	0	0,0
TOTAL	62	100,0

La Tabla 9 presenta datos que evalúan de manera global los factores económicos de los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la U.C.S.M. donde el 62.9% a veces presentan factores económicos que limitan la práctica de la actividad física, seguido del 16.1% de estudiantes que casi siempre presentan factores económicos que limitan la práctica de la actividad física, mientras que por el contrario el 21.0% de estudiantes tienen ausencia de estos factores.

De lo que se deduce que cerca de tres cuartas partes a veces presentan factores económicos que limitan la práctica de la actividad física.

GRÁFICO N° 9
FACTORES ECONÓMICOS QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA

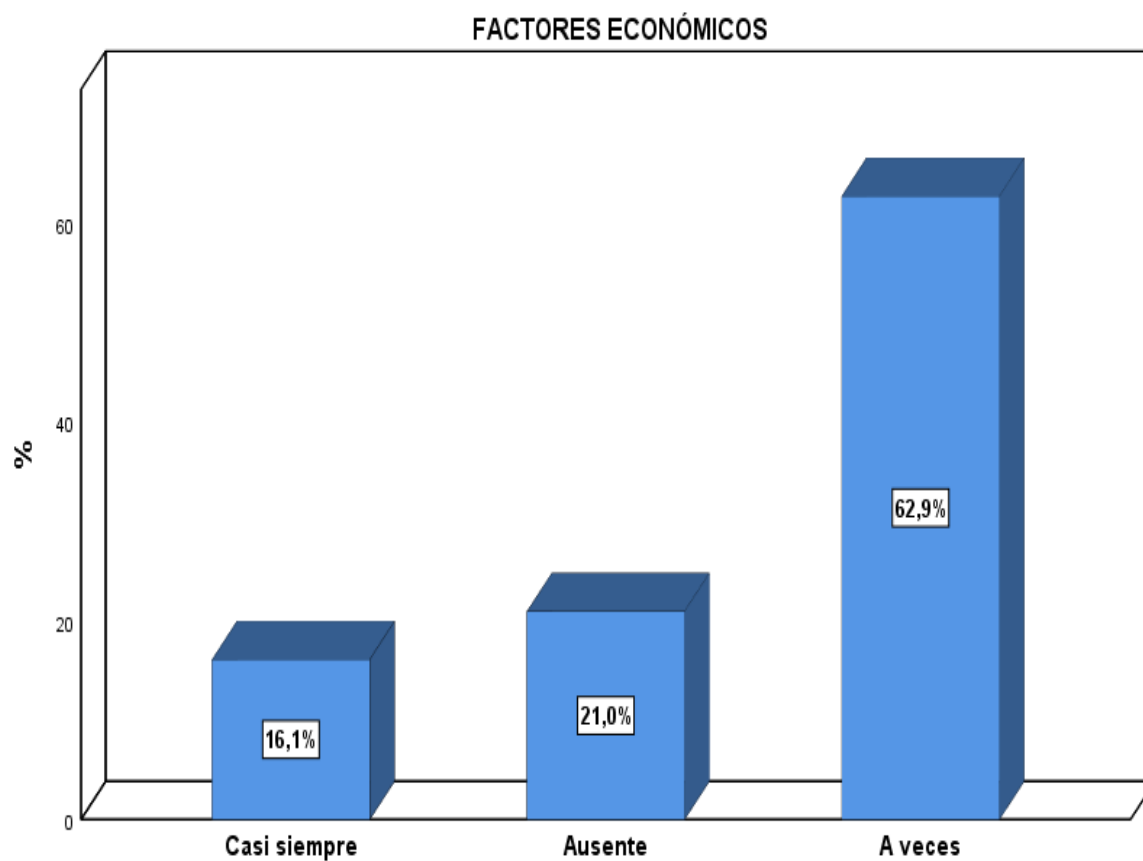


TABLA N° 10
DESCRIPCIÓN DE FACTORES ECONÓMICOS QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA

Factores económicos	Ausente		A veces		Casi siempre		Siempre		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Es limitante no contar con recursos económicos para asistir gimnasio.	17	27,4	29	46,8	8	12,9	8	12,9	62	100,0
Recursos económicos necesarios para concurrir a gimnasio.	10	16,1	30	48,4	18	29,0	4	6,5	62	100,0
No contar con recursos económicos facilita la actividad física al aire libre.	12	19,4	21	33,9	23	37,1	6	9,7	62	100,0

En la Tabla 10, se muestran la descripción individual que evalúan a los factores económicos que limitan la práctica de la actividad física de estudiantes del X Semestre de Enfermería de la U.C.S.M., para el 12,9 % siempre es limitante no contar con recursos económicos para asistir a gimnasio; para el 37,1% casi siempre el no contar con recursos económicos facilita la actividad física al aire libre.

De lo que se deduce que para más de la décima parte como factor económico predominante que limita la actividad física, es no contar con recursos económicos para asistir a gimnasio.

GRÁFICO N° 10

DESCRIPCIÓN DE FACTORES ECONÓMICOS QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

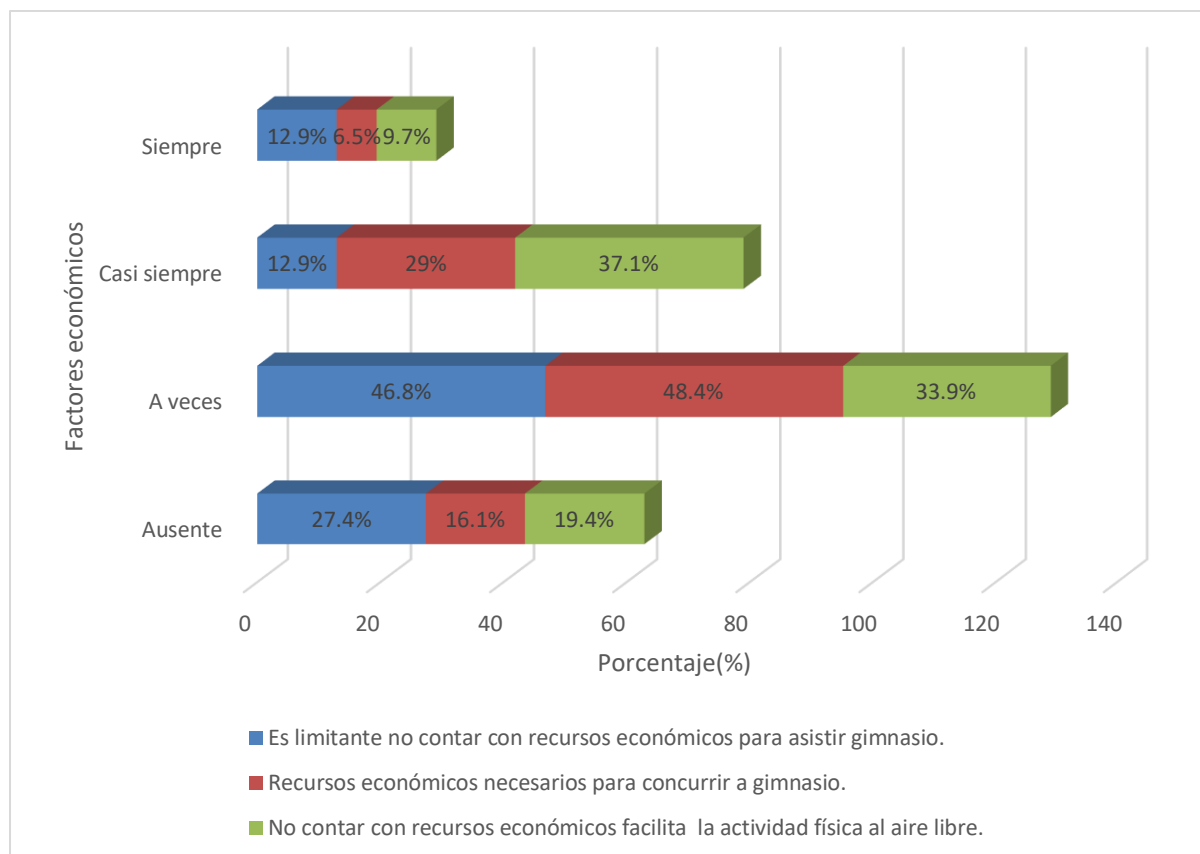


TABLA N° 11
FACTORES AMBIENTALES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA

Factores ambientales	N°	%
Ausente	23	37,1
A veces presente	29	46,8
Casi siempre presente	9	14,5
Siempre presente	1	1,6
TOTAL	62	100,0

La Tabla 11 presenta datos que evalúan de manera global los factores ambientales que limitan la práctica de la actividad física de los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la U.C.S.M. donde el 46.8% a veces presentan factores ambientales que limitan la práctica de la actividad física, seguido del 14.5% de estudiantes que casi siempre presentan factores ambientales que limitan la práctica de la actividad física, mientras que por el contrario el 37.1% de estudiantes tienen ausencia de estos factores.

De lo que se deduce que cerca de la mitad de estudiantes a veces presentan factores ambientales que limitan la práctica de actividad física.

GRÁFICO N° 11
FACTORES AMBIENTALES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA

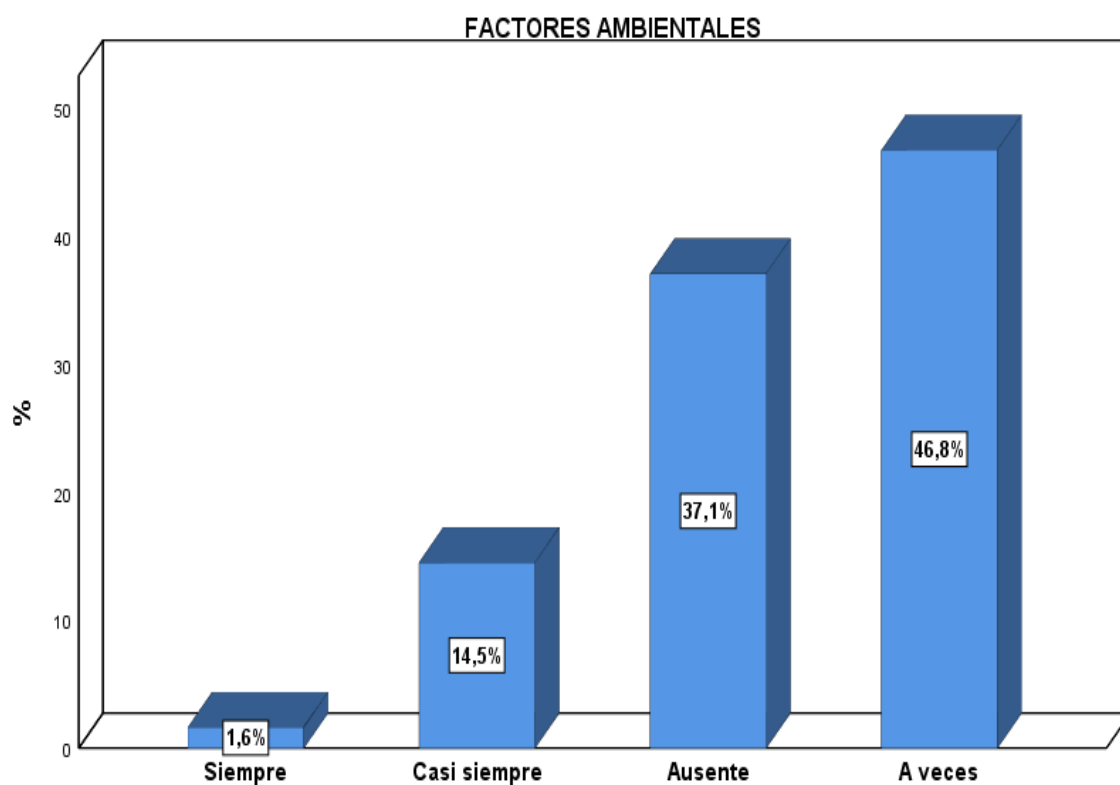


TABLA N° 12
DESCRIPCIÓN DE FACTORES AMBIENTALES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Factores ambientales	Ausente		A veces		Casi siempre		Siempre		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
La distancia de casa a la universidad es un obstáculo para realizar actividad física.	17	27,4	20	32,3	18	29,0	7	11,3	62	100,0
El clima influye en la realización de actividad física.	18	29,0	22	35,5	18	29,0	4	6,5	62	100,0
La accesibilidad a escenarios deportivos influye para realizar actividad física.	20	32,3	29	46,8	10	16,1	3	4,8	62	100,0
El entorno de vivienda limita realizar actividad física.	32	51,6	18	29,0	11	17,7	1	1,6	62	100,0

En la Tabla 12, se muestran la descripción individual que evalúan a los factores ambientales que limitan la práctica de la actividad física de los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la U.C.S.M., el 11,3% % siempre tiene como principal obstáculo la distancia de casa a la universidad, el 29.0% casi siempre tiene como limitación el clima para la realización de actividad física y el 46.8% muestra a veces que la accesibilidad a escenarios deportivos limita para la realización de la actividad física.

De lo que se deduce que para la mayoría de los estudiantes el factor ambiental que limita la actividad física casi siempre son tanto la distancia entre sus hogares a la universidad como las condiciones del clima.

GRÁFICO N° 12

DESCRIPCIÓN DE FACTORES AMBIENTALES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

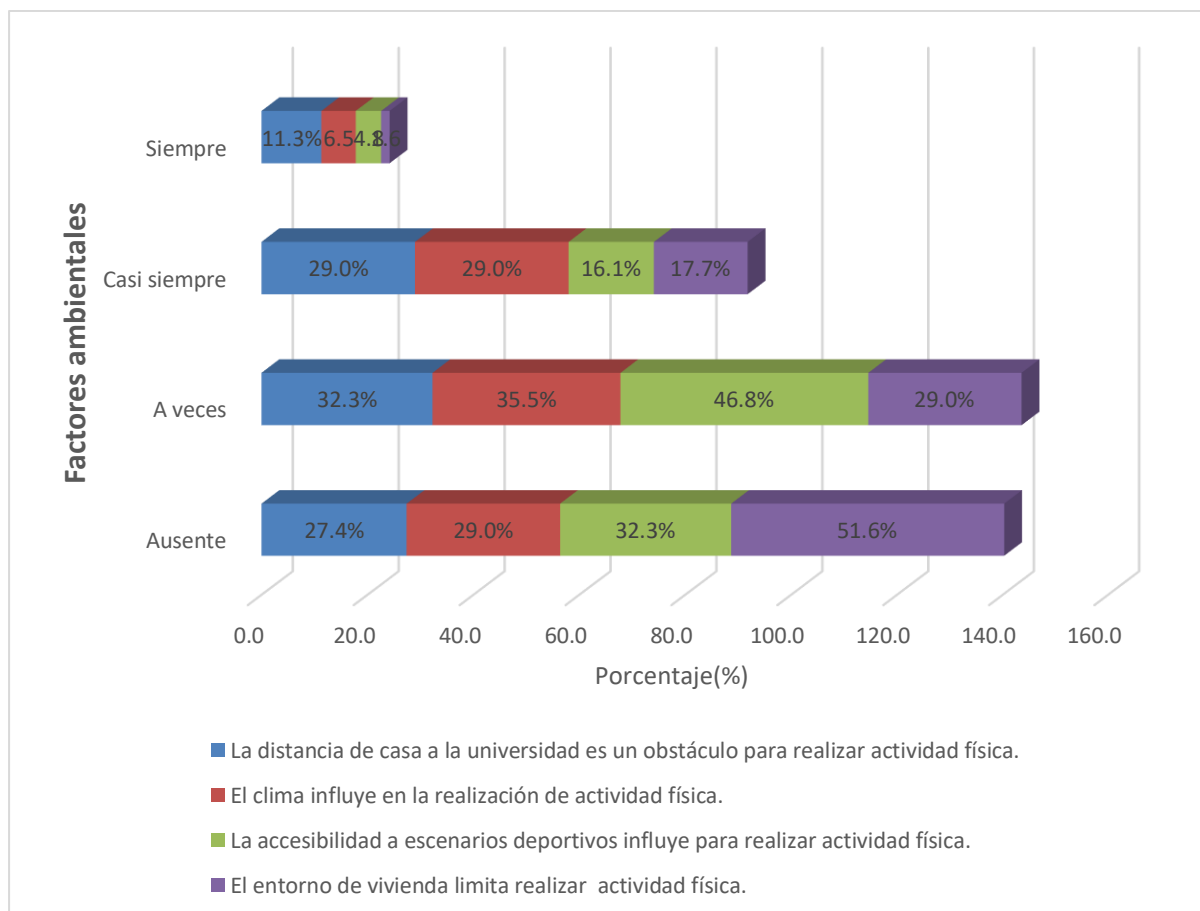


TABLA N° 13
CONSOLIDADO DE FACTORES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA

Factores personales	Ausente		A veces		Casi siempre		Siempre		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
El horario de estudio limita la actividad física.	6	9,7	18	29,0	15	24,2	23	37,1	62	100,0
Los horarios teóricos y prácticos dificultan la actividad física.	8	12,9	11	17,7	25	40,3	18	29,0	62	100,0
Exceso de tareas limitan la actividad física	8	12,9	15	42,2	21	33,9	18	29,0	62	100,0
Factores sociales										
Preferencia por el uso de redes sociales limita la práctica de actividad física.	25	40,3	27	43,5	7	11,3	3	4,8	62	100,0
La compañía o no compañía es limitante para realizar actividad física.	30	48,4	25	40,3	6	9,7	1	1,6	62	100,0
Factores económicos										
Es limitante no contar con recursos económicos para asistir gimnasio.	17	27,4	29	46,8	9	12,9	8	12,9	62	100,0
No contar con recursos económicos facilita la actividad física al aire libre.	12	19,4	21	33,9	23	37,1	6	9,7	62	100,0
Factores ambientales										
La distancia de casa a la universidad es un obstáculo para realizar actividad física.	17	27,4	20	32,3	18	29,0	7	11,3	62	100,0
El clima influye en la realización de actividad física.	18	29,0	22	35,5	18	29,0	4	6,5	62	100,0

En la presente tabla, se presenta un consolidado de los factores que limitan la práctica de la actividad física en estudiantes del X Semestre de Enfermería de la U.C.S.M., donde se puede identificar que el factor que más predomina es el personal, ya que el 37,1% siempre tiene como principal obstáculo el horario de estudio y el 29,0% siempre tienen tanto a los horarios teóricos - prácticos y el exceso de tareas como limitantes para la práctica de actividad física.

De lo que se deduce que el factor predominante es el personal, donde más de las tres cuartas partes que limitan la actividad física son los horarios y el exceso de tareas.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Los factores que limitan la actividad física en estudiantes del X Semestre de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, casi siempre son los factores económicos, seguido por los factores ambientales, en tercer lugar los factores personales y por ultimo los factores sociales.

SEGUNDA: Se determina que el factor predominante es el personal, donde más de las tres cuartas partes que limitan la actividad física son los horarios y el exceso de tareas.



RECOMENDACIONES

- A las autoridades y docentes de la Facultad de Enfermería, que se promueva y fomente la actividad física regular como conducta saludable cuyos resultados mejorarán el rendimiento académico y la calidad de vida de estudiantes.
- A la Unidad de Investigación de la Facultad de Enfermería, motivar a los estudiantes para que lleven a cabo investigaciones donde la actividad física constituya el problema investigativo en los diversos semestres académicos.



REFERENCIAS

1. Radio Programas del Perú. MINSA: 15 millones de peruanos sufren de sobrepeso y obesidad. Redacción RPP. Lima: 2022, julio 23. Disponible en:
<https://rpp.pe/peru/actualidad/minsa-15-millones-de-peruanos-sufren-de-sobrepeso-y-obesidad-noticia-1420044?ref=rpp>
2. OPS. Más personas activas para un mundo más sano. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. [En línea]. Washington. D.C. 2019. [Citado el 15 de abril 2022]. Disponible en:
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
3. INEI. Notas de Prensa. El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad.[El línea].Lima 2021.[citado el 15 de abril 2022]; Disponible en:
<https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>
4. Factores. Equipo Editorial de ETECÉ. [En línea]. Argentina 2023. [Citado el 13 julio 2023]. Disponible en: <https://concepto.de/factores/>
5. Diccionario de la lengua española. [En línea]. 2022.[Citado el 6 de julio 2023].Disponible en: <https://dle.rae.es/factor?m=form>
6. Arenas B.N. Factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería en una universidad pública – 2019. [Tesis Licenciatura]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima 2020. Disponible en:
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/15497/Arenas_cb.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Peiró R. Motivación. Economipedia. [En línea].2020. [Citado el 13 de julio 2023]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/motivacion-2.html>
8. Gómez M. Procesos motivacionales de la actividad física en tiempo libre durante la transición a la universidad. [Grado de Doctor en Educación física y deporte]. Lisboa 2021. Universidad Lusófona de Humanidades y Tecnología. Disponible en:
<https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/12720/1/Go%CC%81mez-Mazorra%2C%20M.%20%282021%29%2C%20Procesos%20Motivacionales%20de%20la%20Actividad%20F%CC%81sica%20en%20Tiempo%20Libre%20durante%20la%20Transicio%CC%81n%20a%20la%20Un~1.pdf>
9. Ben Haym Y. ¿Por qué es tan importante el tiempo libre para la salud física y mental? [En línea]. 2020. [Citado el 6 de Junio 2022]. Blog de franquicias. Disponible en:

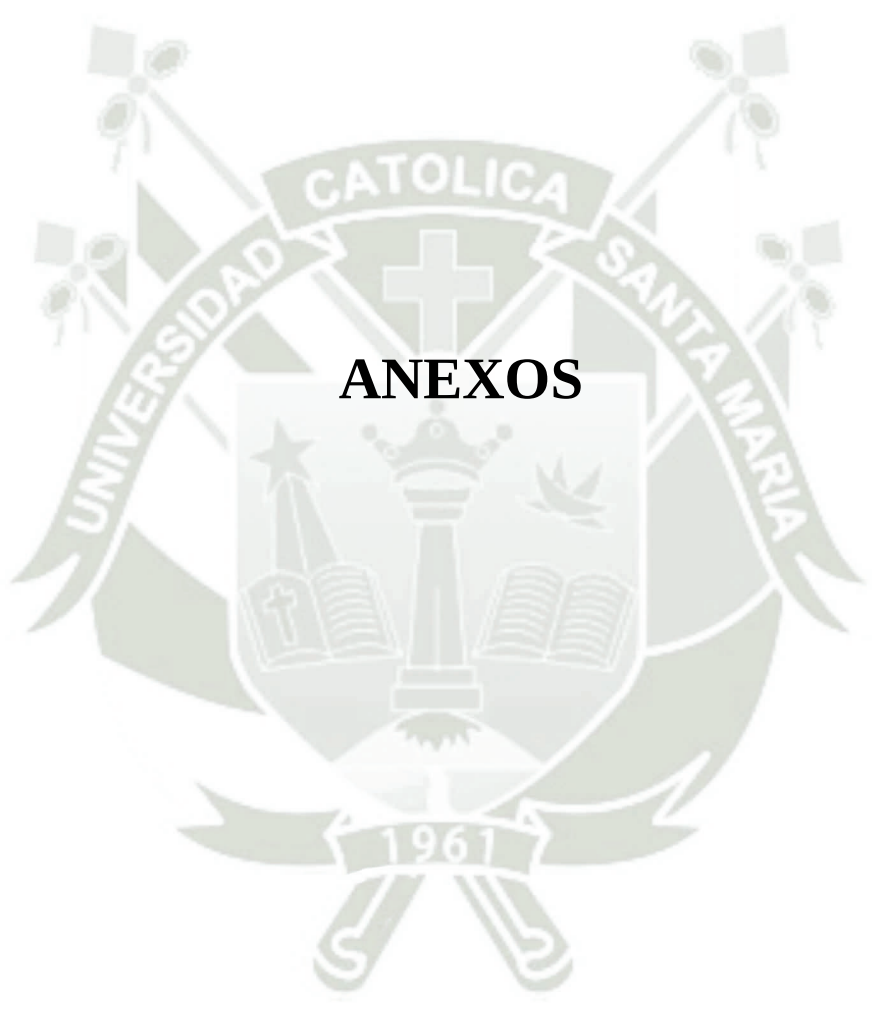
- <https://franquicias.remax.cl/blog/por-que-es-tan-importante-el-tiempo-libre-para-la-salud-fisica-y-mental#:~:text=Saber%20aprovechar%20estos%20momentos%20trae,autoestima%20y%20la%20realizaci%C3%B3n%20personal.>
10. Ávila C M, Aldas H G, Jarrín S A. La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista Killkana Sociales. [En línea].Cuenca 2018. [Citado el 6 de Junio 2022]. Vol.2 N°4, pp.97-102 Disponible en: [file:///C:/Users/PRO/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaYElRendimientoAcademicoEnEstudian-6799307%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/PRO/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaYElRendimientoAcademicoEnEstudian-6799307%20(2).pdf)
 11. Beneficios de la actividad física en el entorno laboral. [En línea]. Wellandco. 2019. [Citado el 6 de junio 2023] Disponible en: <https://www.wellandco.es/beneficios-actividad-fisica-laboral/>
 12. Mujica F N. Miedo en contextos de educación física, actividad física y deporte: revisión narrativa. Lúdica Pedagógica [En línea]. 2020[Citado el 07 de Junio 2022]. Núm. 30 (2019 - II) págs. 69-79 Universidad Autónoma de Chile. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/340925317_Miedo_en_contextos_de_educacion_fisica_actividad_fisica_y_deporte_revision_narrativa_2010-2019
 13. Burges M. ¿Sabes hacer deporte sin lesionarte? OKSalud. [En línea].España 2021.[Citado el 07 de Junio 2022]. Disponible en: <https://okdiario.com/salud/como-hacer-deporte-sin-miedo-lesionarse-2745240>
 14. Gobierno de México. Hacer deporte es vital para las juventudes.[En línea]. Instituto Mexicano para la juventud. 2023. [Citado el 14 de julio 2023]. Disponible en: <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/hacer-deporte-es-vital-para-las-juventudes#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20puede%20contribuir,interacci%C3%B3n%20social%20y%20la%20integraci%C3%B3n&text=Para%20impulsar%20una%20sociedad%20basada,el%20motor%20del%20desarrollo%20cient%C3%ADfico.>
 15. Martínez P. 6 Beneficios del deporte en familia. UPAD. [En línea]. Madrid 2018.[Citado el 7 de Junio 2022]. Disponible en: <https://www.upadpsicologiacoaching.com/6-beneficios-deporte-familia/>
 16. Rivera JA, Cedillo L, Pérez J, Flores B, Aguilar I. Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. Revista Iberoamericana de Ciencias. [En línea].México 2018. [Citado el 8 de Junio 2022]. Vol. 5 N°1. Disponible en: <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>

17. La Capital. Se acerca el verano y crece la concurrencia a los gimnasios.[En línea]. Buenos Aires 2023. [Citado el 14 de julio 2023]. Disponible en: <https://www.lacapitalmdp.com/se-acerca-el-verano-y-crece-la-concurrencia-a-los-gimnasios/>
18. Dosal R, Mejía MP, Capdevilla L. Deporte y equidad de género. Economía UNAM. [En línea]. México 2017. [Citado el 9 de Junio 2022]. Vol. 14 N°40. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-952X2017000100121.
19. Alcaldía Mayor de Bogotá. Actividad física virtual. Instituto Distrital de Recreación. [En línea]. Bogotá 2023. [Citado el 14 de Julio 2023]. Disponible en: <https://www.idrd.gov.co/recreacion/actividad-fisica-y-deporte/actividad-fisica/actividad-fisica-virtual>
20. Educación 3.0. 21 aplicaciones para usar en Educación Física. [En línea].2021. [Citado el 14 de julio 2023]. Disponible en: <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/aplicaciones-de-educacion-fisica/>
21. Guía de actividad física en casa 2020. Universidad de Playa Ancha. Dirección de Reportes y Recreación. [En línea]. Valparaíso 2020. [Citado el 9 de Junio 2022]. Disponible en: <https://www.upla.cl/noticias/wp-content/uploads/2020/04/guia-actividad-fisica-casa-1.pdf>
22. Merino B y Cols. Motivos que conducen a realizar la actividad física. Gobierno de España. En línea]. [Citado 9 de Junio 2022]. Disponible en [https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/motivos.htm#:~:text=EL%20ENTORNO%20F%C3%8DSICO%20Y%20SOCIAL&text=Las%20caracter%C3%ADsticas%20geogr%C3%A1ficas%2C%20el%20clima,seguros%2C%20polideportivos%2C%20etc.\)](https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/motivos.htm#:~:text=EL%20ENTORNO%20F%C3%8DSICO%20Y%20SOCIAL&text=Las%20caracter%C3%ADsticas%20geogr%C3%A1ficas%2C%20el%20clima,seguros%2C%20polideportivos%2C%20etc.))
23. Adaptaciones fisiológicas al clima durante la actividad físico deportiva. ENFERDEP. [En línea] 2018. [Citado 9 de Junio 2022]. Disponible en: <https://www.enferdep.com/articulos/adaptaciones-fisiologicas-al-clima-durante-la-actividad-fisico-deportiva.html>
24. Ruibal B. Contaminación y ejercicio físico. [En línea]. España 2023. [Citado el 14 de Julio 2023]. Disponible en: <https://mundoentrenamiento.com/contaminacion-y-ejercicio-fisico/>

25. Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. Práctica de actividad física y ejercicio seguro.[En línea]. 2021[Citado el 24 de julio 2023]; Disponible en: <http://cardiosalud.org/practica-de-actividad-fisica-y-ejercicio-seguros/>
26. OMS Actividad Física. Noviembre 2020. [En línea] Washington D.C. [Citado el 17 abril 2022].Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
27. Medel A. Percepción de la relación entre actividad física y salud en el sector de población de sexto de primaria. [Tesis de grado].Valladolid. Universidad de Valladolid 2019. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/41535/TFG-O-1855.pdf?sequence=1>
28. Martínez S. Actividad Física, Historia y Actualidad. [En línea]. 2019. [Citado el 6 de Junio 2022]. Disponible en: <https://www.linkedin.com/pulse/actividad-f%C3%ADsica-historia-y-actualidad-salvador-martinez-caire/?originalSubdomain=es>
29. Postobon. ¿Sabes cuáles son los 4 tipos de actividad física? [En línea]. 2017. [Citado el 24 de julio 2023]. Disponible en: <https://tomatelavida.com.co/blog/sabes-cuales-son-los-4-tipos-de-actividad-fisica>
30. MINSA R.M. 456- 2016/MINSA. Documento Técnico: Orientaciones para la atención integral de salud en la etapa de vida joven. [En línea].Lima 2016. [Citado el 23 de junio 2022]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3788.pdf>
31. Ceballos O, Medina R E, Ochoa F, Carranza LE. Barreras para la práctica de actividades físico deportivas en escolares. ArgenMex. [En línea]. Universidad de la Plata.2023. [Citado el 14 de Noviembre 2023]. Disponible en: <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/5.-discapacidad-e-inclusion/19.-barreras-para-la-practica-de-actividades-fisico-deportivas-en-escolares#:~:text=Las%20oportunidades%20y%20dificultades%20para,miedo%20a%20lesionarse%2C%20no%20tener>
32. Montenegro D. Beneficios de la actividad física en la adolescencia. [En línea]. Colombia 2021. [Citado el 6 de junio 2022]. Disponible en: <https://www.areandina.edu.co/noticias/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-la-adolescencia>.
33. Los beneficios de la actividad física. CDC Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. [En línea]. 2022.[Citado el 7 de Junio 2022]. Gobierno USA. Gob. Disponible en: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>.

34. Sevilla Martínez M. Beneficios Psicológicos de realizar deporte. [En línea]. Cuídate 2021. [Citado el 7 de Junio 2022]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2016/10/05/beneficios-psicologicos-realizar-deporte-132247.html>.
35. Sánchez A. Beneficios del ejercicio terapéutico para la salud. Fisiofocus. [En línea]. Madrid 2019. [Citado el 7 de Junio 2022]. Disponible en: <https://www.fisiofocus.com/es/articulo/beneficios-ejercicio-terapeutico-salud>
36. Tapia Cabezas M. Actividad física en los universitarios. Diario Concepción.[En línea], Chile 2022. [Citado el 10 de Junio 2022]. Universidad de las Américas. Disponible en: <https://www.diarioconcepcion.cl/deportes/2018/04/30/actividad-fisica-en-los-universitarios.html>.
37. OMS. Los dirigentes de la OMS, Qatar y la FIFA acuerdan medidas para promover la salud en la Copa Mundial de la FIFA Catar 2022. [En línea]. Ginebra 2022.[Citado el 10 de Junio 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/01-04-2022-who-qatar-fifa-leaders-agree-actions-to-promote-health-at-fifa-world-cup-qatar-2022>
38. Ministerio de Salud. Resolución Ministerial N° 485- 2015/ Documento Técnico Orientaciones Técnicas para Promover Universidades Saludables. [En línea]. Lima 2015. [Citado el 10 de Junio 2022].Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/195403/194123_RM_485-2015-MINSA.pdf20180904-20266-1cshdts.pdf.
39. Universidad Católica de Santa María. Enfermería. Perfil de egreso.[En línea]. 2022. [Citado el 5 de diciembre 2023]. Disponible en: <https://www.ucsm.edu.pe/enfermeria/>
40. Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria. La Enfermera de Familia y Comunitaria Líder en la Promoción de Actividad Física en la Atención Primaria de Salud. [En línea] Madrid 2019.[Citado el 10 de Junio 2022]. Disponible en: file:///C:/Users/PRO/Downloads/posicionamiento_faecap_actividad_f_sica_y_salud_.pdf.
41. Cajal Flores A. Nola Pender: Biografía y teoría de la promoción de la salud. Lifeder.[En línea]. 2021. [Citado el 10 de Junio 2022]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
42. Elías V, Ramírez D, Lozano M Á, Armenta V H H, Lara A. Beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios que acuden a los módulos de activación física que ofrece la Universidad de Guanajuato. JC [Internet]. 15 de noviembre de 2019 [citado 16

- de abril de 2022]; 5(1). Disponible en:
<https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3056>
43. Trujillo AD, Quintero D, Henao L P. Nivel de actividad física en los estudiantes del programa de Fisioterapia de la Fundación Universitaria del Areandina de Pereira, en el año 2018.[Tesis Título Profesional]. Pereira: Fundación Universitaria del Areandina. Facultad de Ciencias de la Salud. Fisioterapia. 2018. Disponible en:
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/2463/Nivel%20de%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20los%20estudiantes%20del%20programa%20de%20Fisioterapia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
 44. Muñante J, Porras V. Relación entre las características sociodemográficas y el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería. Lima Perú 2021. [Tesis Licenciatura]. Universidad Católica Sedes Sapientiae. Facultad de Ciencias de la Salud Lima 2021.Disponible en:
https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1143/Munante_Porras_tesis_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 45. Diestra AD, Albornoz RS. Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018 [Título Licenciatura]. Universidad Nacional Peruana Unión Lima 2021. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4514/Angela_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=4&isAllowed=y
 46. Arapa GH. Factores relacionados al nivel de actividad física en los médicos del Hospital Regional Honorio Delgado. Arequipa 2018. [Tesis Título profesional].Universidad Nacional de San Agustín. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/52e19a9c-bcab-4887-ad9c-297ada2defc5>.
 47. Mendoza L C, Chaco E D. Influencia del nivel de conocimientos en nutrición básica y nivel de actividad física sobre el porcentaje de masa grasa, en estudiantes del octavo semestre de los programas de estudios de Ciencias de la Nutrición y Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa – 2019.[Tesis Licenciatura en Nutrición]. Universidad Nacional de San Agustín. Arequipa 2021. Disponible en:
http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12493/NHehulc_chpued.pdf?sequence=1&isAllowed=y.



ANEXOS

Anexo N° 1 Consentimiento Informado

Quien suscribe_____por este medio, con toda libertad y sin ningún tipo de presión, después de haber sido informada(o) en forma verbal y escrita de la justificación y objetivos del trabajo científico Titulado: **FACTORES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL X SEMESTRE DE ENFERMERÍA DE LA U.C.S.M. AREQUIPA 2022**, acepto ser parte del presente.

Entiendo que la autora Bachiller Srta. Franchesca Tatiana Cami Chavez con la ejecución de este estudio logrará la obtención de Título Profesional de Enfermera, para lo cual me informó de manera detallada mi participación durante el proceso, así mismo los datos obtenidos serán de reserva exclusiva para el referido estudio manteniendo la confidencialidad de mis datos personales.

Ante lo expuesto doy mi consentimiento a participar en dicho estudio.

Arequipa,____de____del 2022

Firma del o la participante.....

Anexo N° 2 Instrumento: “Factores que limitan la práctica de la Actividad Física”**a. Presentación**

Muy buenos días mi nombre es Franchesca Tatiana Cami Chavez, soy Bachiller de Enfermería de la Facultad de Enfermería de la UCSM, y estoy ejecutando un estudio de investigación titulado: Factores que limitan la práctica de la actividad física de los estudiantes del X Semestre de Enfermería de la U.C.S.M. Arequipa 2022, por lo que le solicito tenga la amabilidad de responder las preguntas que a continuación se presentan con la mayor sinceridad posible. La información será tratada de modo confidencial en vista de que el instrumento es anónimo.

b. Instrucciones:

Por favor dé lectura a cada pregunta y coloque un aspa según la alternativa que corresponda, no deje de responder a ninguna pregunta.

c. Datos generales

Marque con un X

Edad: 20 a 22 años () 23 a 25años () 26 a 29 años

Estado civil: Soltero (a) () Casada(o) () Conviviente ()

Procedencia: Arequipa Ciudad () Provincia de Arequipa () Otro departamento ()

d. Datos específicos

Escala de valoración:

a) Siempre	b) Casi siempre	c) A veces	d) Casi nunca	e) Nunca
3	2	1	0	0

N°	Preguntas	Ítems				
		a	b	c	d	e
	A. Factores Personales					
1.	¿Practicar deporte?					
2.	¿Tiene alguna motivación para realizar actividad física en tu vida diaria?					
3.	¿La actividad física está entre tus prioridades en tu vida diaria?					
4.	¿El horario de estudio limita a la práctica de alguna actividad física?					
5.	¿Dedicas tu tiempo libre en realizar algún deporte?					
6.	¿Participas en competencias deportivas en la facultad de Enfermería?					
7.	¿Los horarios teóricos y prácticos en el IX semestre dificultan tu tiempo de realizar actividad física?					
8.	¿El exceso de tareas académicas te limitan la práctica de alguna actividad física en tu vida diaria?					
9.	¿El trabajo o las ocupaciones en tu hogar te limitan el tiempo para realizar alguna actividad física?					
10.	¿Prefieres realizar otras actividades como (escuchar música, ver TV, videos, jugar en la computadora, dormir, etc.) en vez de optar por realizar algún deporte?					
11.	¿Temes sufrir lesiones por realizar actividad física?					
12.	¿Te preocupas por realizar alguna actividad física?					
	B. Factores Sociales					
13.	¿Fomentas acciones como la práctica de actividad física entre tus compañeros de clase?					
14.	¿El estar acompañado o no acompañado sería una limitante para que realices actividad física?					
15.	¿La preferencia al uso de las redes sociales (Facebook, Instagram, WhatsApp, Messenger, Snapchat, etc.) te limitaría la práctica de actividad física?					
16.	¿Has asistido a algún gimnasio?					
	C. Factores Económicos					
17.	¿Es limitante no contar con recursos económicos para ir a un gimnasio?					
18.	¿Cuentas con recursos económicos necesarios para un gimnasio?					
19.	¿De no tener los recursos económicos necesarios para un gimnasio puedes realizar la actividad física al aire libre?					
	D. Factores Ambientales					
20.	¿Si tuvieras oportunidad de realizar alguna actividad física, la distancia de tu casa a la universidad sería un obstáculo?					
21.	¿El clima para ti influye en la realización de alguna actividad física?					
22.	¿La accesibilidad a escenarios deportivos influiría en ti para realizar alguna actividad física?					
23.	¿Las características del entorno donde vives te limitan a realizar alguna actividad física?					

Baremos

Siempre presente : 47 – 69
Casi siempre presente: 24 – 46
A veces presente : ≤ 23
Ausente : 0

Fuente: Arenas Cruces Blanca Nieves. 2019 (6).

Muchas gracias.



Anexo N° 3 Constancia

La tutora del X semestre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, Mg. Yannina Peña Pinto.

HACE CONSTAR:

Que las Srta. **FRANCESCA TATIANA CAMI CHAVEZ**, identificada con DNI Nro. 73146162 , bachiller de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, ha aplicado su instrumento del proyecto de tesis titulado, **FACTORES QUE LIMITAN LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DEL X SEMESTRE DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA, AREQUIPA 2022**, durante el mes de octubre del presente año, cumpliendo eficientemente su proceso investigativo.

Se expide el presente Documento, a solicitud escrita de la interesada para los usos y dones que viere conveniente.

Arequipa 21 de noviembre de 2022



Mg. Yannina Peña Pinto