

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y NIVEL DE ACTIVIDAD
FÍSICA EN INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN
BAUTISTA, ICA
AÑO 2022**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
LUIS ENRIQUE RAMOS MENDOZA**

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

ICA – PERÚ

2023

ASESORA: DRA. ENF. OLINDA OSCCO TORRES

ORCID:0000-0001-8525-6846

Línea de investigación: Salud Pública

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por ser mi fortaleza y guía espiritual.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Que me albergó en sus aulas durante los años de mi formación profesional.

A los Internos de Enfermería de la UPSJB filial Ica

Por su apoyo y colaboración durante la ejecución de la tesis.

A mi asesora

Por su invaluable apoyo durante el asesoramiento de la tesis.

DEDICATORIA

A mis padres y hermanos quienes me alentaron a seguir adelante y lograr ser un profesional.

RESUMEN

Introducción: El Índice de Masa Corporal (IMC) se ha convertido en un elemento imprescindible en el contexto de la investigación social relacionada con la salud física y la actividad física permite mantener el balance energético del organismo, gastando el exceso de calorías ingeridas con la alimentación y evitando la acumulación de grasa en el tejido adiposo.

Objetivo: Determinar el índice de masa corporal y nivel de actividad física en internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022. **Metodología:** Estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por el total de internos de enfermería que son 52 y la muestra censal estuvo conformada por la totalidad, se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia de acuerdo a criterios de inclusión y exclusión. La técnica utilizada fue la entrevista y la encuesta. **Resultados:** Según datos generales de los internos de enfermería el 94% (49) tienen entre de 21 a 55 años, el sexo predominante es el femenino en 81% (42). El índice de masa corporal de los internos de enfermería es normal en 40% (21), presentan sobrepeso el 37% (19) y el 23% (12) tienen obesidad. Respecto a la variable actividad física según dimensión tipo de actividad física en los internos de enfermería, es moderada en 44% (23), bajo en 41% (21) y alto en 15% (8); según dimensión frecuencia y duración es moderada en 48% (25), bajo en 37% (19) y alto en 15% (8), en la dimensión intensidad de actividad física es moderada en 42% (22), bajo en 35% (18) y alto en 23% (12). El nivel de actividad física global es moderado en 44% (23), bajo en 37% (19) y alto en 19% (10) en los internos de enfermería.

Palabras clave: Índice de masa corporal, actividad física, estudiantes.

ABSTRACT

Introduction: The Body Mass Index (BMI) has become an essential element in the context of social research related to physical health and physical activity allows maintaining the body's energy balance, spending excess calories ingested with food. and preventing the accumulation of fat in adipose tissue. **Objective:** To determine the body mass index and level of physical activity in Nursing interns at the Universidad Privada San Juan Bautista, Ica, year 2022. **Methodology:** Quantitative, descriptive and cross-sectional study. The population was made up of the total number of nursing interns, which are 52, and the census sample was made up of all of them. Non-probabilistic convenience sampling was used according to inclusion and exclusion criteria. The technique used was the interview and the survey. **Results:** According to general data of the nursing interns, 94% (49) are between 21 and 55 years old, the predominant sex is female in 81% (42). The body mass index of nursing interns is normal in 40% (21), 37% (19) are overweight and 23% (12) are obese. Regarding the physical activity variable according to the dimension type of physical activity in nursing interns, it is moderate in 44% (23), low in 41% (21) and high in 15% (8); According to frequency and duration dimension, it is moderate in 48% (25), low in 37% (19) and high in 15%(8), in the intensity of physical activity dimension it is moderate in 42%(22), low in 35%. (18) and high in 23% (12). The level of global physical activity is moderate in 44% (23), low in 37% (19) and high in 19% (10) in nursing interns.

Keywords: Body mass index, physical activity, students.

PRESENTACIÓN

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre la masa y la estatura, que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad. La actividad física habitual mantiene la movilidad, mantiene un peso estable, controla el sistema circulatorio y ayuda al sistema nervioso. Cabe mencionar que debe ir acompañada de una dieta equilibrada y saludable, buen descanso e hidratación continua durante el día.

El objetivo de la investigación fue determinar el índice de masa corporal y nivel de actividad física en internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022, con el propósito que el profesional de Enfermería realice actividades de educación, información y comunicación que permitan mantener estilos de vida saludable, asimismo se detecte en forma precoz desbalances en el peso y que puede llevar a problemas de salud comprometiendo su bienestar general.

La investigación se encuentra distribuida en Capítulo I: El problema, Capítulo II: Marco teórico, Capítulo III: Metodología de la investigación, Capítulo IV: Análisis de los Resultados, Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones, Referencias bibliografía y anexos.

ÍNDICE

CARÁTULA	i
ASESORA	ii
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
PRESENTACIÓN	viii
ÍNDICE	ix
INFORME DE ANTIPLAGIO	xi
LISTA DE TABLAS	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xv
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema	16
I.b. Formulación del problema	17
I.c. Objetivos	18
I.c.1.General	18
I.c.2.Específicos	18
I.d. Justificación.	18
I.e. Propósito	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos	21
II.b. Base teórica	23
II.c. Hipótesis	36
II.d. Variables	36
II.e. Definición operacional de términos	36
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	

III.a	Tipo de estudio	38
III.b.	Área de estudio	38
III.c.	Población y muestra	38
III.d.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
III.e	Diseño de recolección de datos	40
III.f.	Procesamiento y análisis datos	41
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS		
IV.a.	Resultados	43
IV.b.	Discusión	49
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		
V.a.	Conclusiones	52
V.b.	Recomendaciones	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		54
BIBLIOGRAFÍA		62
ANEXOS		63

INFORME DE ANTIPLAGIO

LUIS ENRIQUE RAMOS MENDOZA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
3	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	1%
4	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	1%
6	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	moodle.catedu.es Fuente de Internet	1%
8	www.cdc.gov Fuente de Internet	1%
9	accion.uccfd.cu Fuente de Internet	



**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 29/08/2023

NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):

Luis Enrique Ramos Mendoza / Dra. Enf. Olinda Oscoco Torres.

TIPO DE INVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (X)
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ()
- ARTÍCULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL INFORME TURNITIN, EL MISMO QUE TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO:

ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, ICA AÑO 2022.

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 24 %

Conformidad Autor:

Luis Enrique Ramos Mendoza

DNI: 73323835



Huella:

Conformidad Asesor:

Olinda Oscoco Torres

DNI:21431255

GYT-FR-64

V.1

14/02/2020

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Datos generales de los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022.	43

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1 Índice de masa corporal según peso/talla en internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022.	44
Gráfico 2 Nivel de actividad física según dimensión tipo de actividad física en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022.	45
Gráfico 3 Nivel de actividad física según dimensión frecuencia y duración en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022.	46
Gráfico 4 Nivel de actividad física según dimensión intensidad de actividad física en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022.	47
Gráfico 5 Nivel de actividad física global en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022.	48

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1 Operacionalización de variables	64
Anexo 2 Instrumento	67
Anexo 3 Confiabilidad del instrumento	73
Anexo 4 Escala de valoración de instrumento	74
Anexo 5 Consentimiento informado.	76

CAPÍTULO I: EL POBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud¹, estima que, entre los adultos mayores de 18 años, el 39 % y el 13 %, respectivamente, tienen sobrepeso y obesidad, lo que está fuertemente asociado con una mayor ingesta de alimentos ricos en calorías y una disminución de la actividad física.

Según estadísticas internacionales de la Organización Mundial de la Salud², aproximadamente el 60% de la población mundial no realiza actividad física esencial; los datos más preocupantes sobre el estilo de vida sedentario entre los estudiantes universitarios, que representan del 85% al 90%, indican datos dominantes sobre el sedentarismo en el medio ambiente del estudiante universitario.

De acuerdo con Rojas, et al³ en Cuba en cuanto al nivel de actividad física, encontró que el 22,38% de los estudiantes de enfermería presentaban actividad física moderada, el 8,95% actividad física vigorosa y el 68,65% actividad física de bajo nivel, sin embargo, los hombres eran más activos que las mujeres.

Investigadores como Sánchez, et al⁴ en el 2022 en la ciudad de Veracruz, México, reportan que el 19% de los estudiantes universitarios tienen sobrepeso y el 3% son obesos.

Caro y Rebolledo⁵, en Colombia reportan que a pesar de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y los programas para fomentar la actividad física y los estilos de vida saludables, los niveles de actividad física entre los estudiantes universitarios siguen siendo bajos, según el informe.

Respecto al Perú, en el diario La República⁶, el 61% de los estudiantes universitarios son sedentarios, lo que se correlaciona estrechamente con los datos encontrados a nivel mundial; una de las principales barreras es

no tener suficiente tiempo para la actividad física, todo lo cual se publica en los periódicos de circulación nacional.

Acuña, et al⁷ muestra los resultados de los estudiantes de enfermería de una universidad del norte de Lima, donde el 28,7% (n=50) de los universitarios presentaba sobrepeso y el 6,3% (n=11) obesidad.

En otro trabajo similar, Espinoza⁸, en el 2019 realizó una evaluación del estado nutricional de 58 internos de Medicina en el Hospital de Ventanilla donde encontró que el 50 % tenía sobrepeso, el 19 % tenía obesidad tipo I, el 5,2 % tenía obesidad tipo II y solo el 25,8 % tenía un IMC normal.

De igual forma Oblitas, et al⁹ en Cajamarca expresan que el 47,9% de los estudiantes universitarios reportaron actividad física de alta intensidad, el 42,9% actividad física moderada y el 9,2% no realizaba ninguna actividad física. Los altos niveles de actividad física por rasgo fueron más comunes entre los participantes del sexo masculino mayores de 17 años, de área rural, con un IMC inferior a 18,5 Kg/m², y entre los participantes del sexo masculino que estudiaban enfermería.

Durante la experiencia del internado hospitalario se logra observar que los estudiantes del último año de estudios están absortos en sus prácticas hospitalarias y clases académicas lo que podría estar conduciéndolos a que estén sedentarios, por ende, algo subidos de peso.

Al realizar la interacción con los internos se logra escuchar comentarios como “realizamos sesiones educativas sobre la importancia del ejercicio” y “nosotros no lo practicamos”, “no tenemos tiempo”, “las clases y el internado nos absorben”, ya me siento subido de peso” entre otras expresiones lo que motiva a realizar el estudio.

I.b. Formulación del problema:

¿Cuál es el índice de masa corporal y nivel de actividad física en internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022?

I.c. Objetivos

I.c.1. Objetivo General:

Determinar el índice de masa corporal y nivel de actividad física en internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022.

I.c.2. Objetivos específicos:

Objetivo específico 1:

Identificar el índice de masa corporal en internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022 según sea:

- Peso/Talla.

Objetivo específico 2:

Identificar el nivel de actividad física en internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022 según sea:

- Tipo de actividad física.
- Frecuencia y duración.
- Intensidad de actividad física

I.d. Justificación:

Justificación teórica

El proyecto de investigación guarda relevancia teórica porque se investigará sobre el índice de masa corporal y nivel de actividad física en los internos de Enfermería siendo muy importante los aportes teóricos que guardan relación con Virginia Henderson y sus 14 necesidades con actividades que contribuyen a la salud de las personas; igualmente brindará beneficios a la Universidad lo que permitirá desarrollar nuevas estrategias de evaluación y guía para un

abordaje preventivo ya que se tendrá conocimiento sobre el estado físico de los internos de Enfermería.

Justificación práctica

La investigación es de relevancia porque permitirá conocer sobre la problemática de las variables en estudio, además será de carácter preventivo para detección temprana de futuros problemas relacionados al incremento de la masa corporal y actividad física baja que se pudiera presentar en los sujetos de estudio.

Justificación metodológica

En esta investigación se utilizará el método científico por ser uno de los caminos para alcanzar la verdad y realidad cumpliendo en su elaboración y confiabilidad sustentado en la investigación bibliográfica, además se utilizará instrumentos confiables y que han sido utilizados en investigaciones nacionales e internacionales.

I.e. Propósito

El propósito de este estudio es incrementar la conciencia sobre la problemática de la variación en el índice de masa corporal y los niveles de actividad física entre los internos de enfermería para promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades en iniciativas educativas de promoción de la salud a través de actividades de sensibilización y se tomen medidas tendientes para llevar una dieta sana y equilibrada con la realización de actividad física habitual no como una obligación sino como placer que se traduce en bienestar y comodidad.

Los hallazgos serán presentados a las autoridades universitarias para que se tomen las medidas pertinentes en cuanto a evaluaciones nutricionales periódicas y la implementación de medidas tendientes a la implementación de las pausas activas, además, los resultados

servirán de base para otras investigaciones relevantes dentro del ámbito del estudio.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos

Pulido¹⁰, en el año 2021 realizó un estudio de enfoque cuantitativo con el objetivo de exponer la **INCIDENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA E ÍNDICE DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN LATINOAMÉRICA, REVISIÓN. COLOMBIA.** Se realizó una revisión sistemática de 100 artículos de forma electrónica y se seleccionaron 35 artículos como muestra según los criterios de inclusión. En particular, 25 de los 35 estudios discutieron la actividad física, mostrando que el 22,2% de estos estudios superó el 50% de nivel moderado de actividad física. En cuanto al sobrepeso, el 31,4 b% de los 23 estudios que abordan este tema tuvo una incidencia superior al 30 % y, finalmente, en función de la obesidad, solo el 20 % de los 19 estudios analizados tuvo una incidencia superior al 30 %. El rango de edad es de 15 a 31 años. Del análisis de los resultados, se puede concluir que menos de la mitad de los estudios presentaron niveles altos de actividad física moderada, superando cada uno el 40%, y en menor medida, algunos estudios presentaron niveles bajos de actividad física moderada.

León-Reyes et al¹¹, en el año 2021 ejecutaron un estudio observacional, descriptivo y transversal con el objetivo de analizar el **ESTUDIO DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA: COMPORTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ECUATORIANOS.** La muestra estuvo compuesta por mujeres (n=413) y hombres (n=323), con edades entre 17 y 25 años. En correspondencia con los resultados obtenidos por los estudiantes universitarios en la determinación del IMC, se evidenció en el 31,5% de la muestra que el peso de los estudiantes no concordaba con su talla. Los sujetos con sobrepeso tuvieron la mayor incidencia, estos representaron el 23,1% del total de sujetos evaluados.

Huaroto y Policarpio¹², en el año 2019 ejecutaron un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional con el propósito de determinar el **ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL V CICLO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO**. La población es de 100 estudiantes universitarios entre 18 y 27 años. Los resultados fueron abrumadoramente masculinos, con un 57 % y un 43 % de mujeres; en cuanto a su edad, el 62 % tenía entre 18 y 22 años, el 23 % tenía entre 23 y 27 años y solo el 15 % tenía entre 28 y 31 años. Los participantes (39%) presentaban bajos niveles de actividad física.

Diestra y Albornoz¹³, en el 2018 ejecutaron una investigación de enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo-correlacional con el objetivo de determinar la **RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN, LIMA**. Tomaron una muestra de 163 estudiantes. Los resultados obtenidos fueron del 100%, el 52,1% (74) de los estudiantes presenta actividad física moderada, por otro lado, el 67,6% (96) de la muestra del 100% presenta rendimiento académico alto.

Ramos¹⁴, en el 2019 ejecutó una investigación cuantitativa, descriptiva, con la finalidad de determinar la **ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA**. La muestra considerada fue de 36 estudiantes, el 81% (29) eran menores de 22 años, el 83% (30) eran mujeres, el 86% (31) eran solteros, el 94% (34) de la costa, 72% (26) solo estudia. La actividad física fue del 64% (23) insuficiente y suficiente en 36% (13) en base a la actividad cardiovascular de los estudiantes; en actividades de fuerza el 56% (20) fueron adecuadas y el 44% (16) insuficientes; en las actividades de flexibilidad la actividad física de los

estudiantes es insuficiente en 61 % (22) y un 39% (14) de resultados suficientes. Según el estado nutricional del IMC de los estudiantes, el 56% (20) se encontraba dentro de los parámetros normales, el 33% (12) presentaba sobrepeso, el 8% (3) presentaba obesidad y el 3% (1) eran delgados.

Para tener un marco de referencia para la investigación, es necesario contar con investigaciones previas que hayan servido para discutir el trabajo, así como sustentadas metodológicamente, de las cuales se obtuvo información valiosa y relevante, incluida la recopilación de datos utilizados en el desarrollo de la investigación.

II.b. Base teórica

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Según Oliveira¹⁵, el índice de masa corporal (IMC) “es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros. El IMC es un método de evaluación fácil y económico para la categoría de peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad”.

Para Da Silva¹⁶, el IMC es un método seguro, muy utilizado para evaluar el estado nutricional y se considera el parámetro más apropiado para evaluar el sobrepeso, ya que es una relación del peso corporal en kilogramos, metros y cuadrados.

Somatometría

Es necesario resaltar a García¹⁷, cuando define la somatometría como “un conjunto de técnicas mediante las cuales se obtienen medidas precisas de las dimensiones corporales de una persona y generan información sobre talla, peso e índice de masa corporal, entre otros”. Estos datos hay que compararlos con una serie de medidas

estandarizadas según la edad, y si por alguna razón no concuerdan hay que averiguar por qué.

Peso y talla

Vinculado a esto Toache¹⁸, señala que la altura y el peso se consideran medidas generales de longitud y masa, respectivamente. La antropometría también es aplicable a otros estudios, como la medida de la longitud de las extremidades o el establecimiento de proporciones entre distintas partes del cuerpo.

Peso corporal

De igual modo, Acero¹⁹, sustenta que el peso corporal es la fuerza de la gravedad sobre el cuerpo humano. Estas dos magnitudes son proporcionales entre sí (gravedad y peso corporal), pero no son iguales porque están relacionadas por el factor de aceleración de la gravedad.

De manera semejante, para Merlo²⁰, el peso es la suma de todos los tejidos del cuerpo y se considera una medida antropométrica tradicional junto con la altura. Para poder analizar completamente la composición corporal, se deben definir los diferentes componentes del cuerpo.

Por lo cual, Rabat y Merlo²¹, refieren al peso corporal que puede considerarse una herramienta de detección y uno de los mejores parámetros para evaluar el estado nutricional de un individuo, un indicador global del peso corporal, fácilmente disponible y reproducible.

Además, López²², reporta que el peso es una de las medidas antropométricas más utilizadas al evaluar el estado nutricional, es una medida muy popular en cualquier población. Las escalas que permiten su medición han evolucionado, y hoy en día no representa ningún obstáculo para su ejecución, incluso en pacientes con movilidad

reducida. Sin embargo, el peso es función del morfotipo y del esqueleto del individuo.

La altura, o la medida de la altura de cada persona en centímetros, es otra medida antropométrica que se toma en el momento de la valoración nutricional, y su medida es la más sencilla y la más utilizada para expresar la adecuación con la ayuda de un telémetro. El método del peso y la altura es el índice de masa corporal (IMC), también conocido como índice de Quetelec.

Talla

Aunado a estos conceptos, Francois²³, refiere que la altura mide el tamaño de un individuo desde la parte superior de la cabeza hasta los pies (talones). Suele expresarse en centímetros y se define por factores genéticos y ambientales. Las mujeres alcanzan su altura máxima a los 15 años y los hombres alrededor de los 20. Durante la niñez o la adolescencia, la altura puede cambiar debido a ciertas condiciones, como el gigantismo (crecimiento excesivo) o el enanismo (crecimiento insuficiente).

Cálculo del Índice de masa corporal.

El IMC se calcula de la misma manera tanto para adultos como para niños, siendo su fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$$

En el sistema métrico, la fórmula para el IMC es el peso (kg) dividido por la altura (metros) al cuadrado. Para adultos de 20 años o más, el IMC se interpreta utilizando categorías de estado de peso estándar. Estas categorías son las mismas para hombres y mujeres de todos los tamaños y edades. Las categorías de estado de peso estándar asociadas con rangos de IMC de adultos²⁴.

Alonso²⁵, menciona que según las directrices de la OMS (Organización Mundial de la Salud), “un índice de masa corporal de < 18.5 se considera por debajo del peso, de $18,5-24.9 \text{ kg/m}^2$ se considera un peso saludable para un adulto, un IMC de entre 25 y 29.9 se considera sobrepeso, mientras que aquellos con un IMC superior a 30 se consideran obesos”.

Por debajo del peso: Asimismo, un IMC $< 18,5$ se considera bajo peso, lo que refleja no solo un bajo nivel de grasa corporal sino también una reducción de la masa muscular.

García-Alejo²⁶, concluye que la causa del bajo peso corporal puede deberse a la ingesta inadecuada de alimentos sólidos y líquidos que no pueden compensar el gasto de energía del cuerpo, la absorción de nutrientes y la capacidad metabólica insuficientes; es por esto que el aumento de la tasa metabólica y los requerimientos de energía pueden conducir a la pérdida de peso involuntario como ansiedad, estrés, depresión, etc.

Peso saludable: Para Saenger²⁷, es el peso que se considera saludable para una persona, los parámetros que debe alcanzar si quiere gozar de buena salud, y según la Organización Mundial de la Salud, cuando una persona tiene un IMC de $18.5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$ se considera que está en peso normal o normopeso

Sobrepeso: Igualmente cabe destacar a Rodríguez, et al²⁸, cuando refieren al peso de un individuo por encima de la media normal o estándar para sexo y talla, el exceso de peso no siempre indica aumento de grasa, aunque sea la causa más común, puede deberse a una variedad de factores que contribuyen a la masa ósea, consecuencias del exceso de fluidos musculares o corporales, que se consideran cuando el IMC está entre $25,0 - 29,9 \text{ kg/m}^2$

Obesidad: Es una enfermedad crónica caracterizada por un exceso o acumulación anormal de grasa corporal, y según la Organización Mundial de la Salud, un IMC superior a 30 kg/m² se considera obesidad.

ACTIVIDAD FÍSICA

La Organización Mundial de la Salud²⁹, define la actividad física “como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.”

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y muchos tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la presión arterial alta, a mantener un peso saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Tipo de actividad física.

Conforme a Kanchanawong³⁰, los tipos de actividad física incluyen actividades cardiovasculares, de fortalecimiento muscular, de fortalecimiento óseo, de equilibrio y de flexibilidad. El ejercicio es una actividad física planificada y organizada, como levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos o participar en un deporte de equipo.

La actividad física es parte de un estilo de vida saludable para el corazón. Un estilo de vida saludable para el corazón también incluye comer una dieta saludable, trabajar para mantener un peso saludable, controlar el estrés y dejar de fumar.

Realización de actividad física durante la semana.

El mismo autor afirma que para desarrollar un estilo de vida saludable y disfrutar de todos los beneficios de la actividad física, los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa al día. Se recomienda que la mayoría de los niños y adolescentes realicen una variedad de ejercicios aeróbicos que sean apropiados para su edad y desarrollo físico. Además, cree recomendable hacer ejercicio al menos 3 veces por semana, sobre todo actividades que fortalezcan la masa ósea y muscular.

La actividad física debe basarse en juegos, deportes, actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (caminar o andar en bicicleta), o ejercicio programado en el hogar, la escuela o actividades comunitarias. Los adolescentes tienen la capacidad de practicar juegos y deportes organizados y poder mantener su esfuerzo durante más tiempo, si bien es cierto que una gran proporción de jóvenes tiende a reducir la actividad física durante esta etapa.

Costumbre en el tiempo libre.

El estudio realizado Corcuera, et al³¹ por la Universidad de Piura, la Universidad de Navarra e Intermedia Consulting, da cuenta que solo el 22,1% de los estudiantes realizaba voluntariado al menos una vez a la semana y el 11,4% dedicaba parte de su tiempo libre a actividades culturales.

Otras revelaciones del informe sugieren que tres de cada 10 adolescentes se reúnen con un grupo de amigos localmente al menos una vez a la semana sin la supervisión de un adulto. Las actividades

educativas y artísticas tampoco son muy atractivas para los estudiantes peruanos a los que les gusta la televisión y los videojuegos.

Señalan que la investigación muestra que los adolescentes no saben cómo usar su tiempo libre, por lo que creen que los padres deben esforzarse por brindarles orientación para que puedan dedicar su tiempo al uso saludable de su tiempo libre para protegerlos mejor contra el uso de sustancias tóxicas, violencia y conductas sexuales tempranas excesivas, etc.

Realización de actividad física en el tiempo libre.

Por otra parte, Carmona³², manifiesta que el tiempo libre es un entorno temporal en el que la ausencia de obligación permite que se pueda llevar a cabo algún tipo de acción.

En base a Valois³³, se debe tener en cuenta el uso activo del tiempo libre sumado al fortalecimiento de las estructuras sociales, la participación en la comunidad, la práctica del deporte, la recreación y la participación en programas y actividades culturales que desarrollen habilidades, competencias, valores y actitudes.

Realización de actividad física en vacaciones.

En lo concerniente a este indicador manifiesta Lema, et al³⁴ que se debe aprovechar las oportunidades para la actividad física y el deporte con la familia o los amigos. Los fines de semana, las reuniones familiares, los cumpleaños y los días festivos son buenos momentos para la actividad física al aire libre: juegos, caminatas, natación, paseos en bote y más.

Se debe animar a los estudiantes a caminar a la institución educativa, participar en actividades extracurriculares, visitar amigos y familiares y hacer mandados.

Frecuencia y duración.

Asimismo, la Junta de Andalucía³⁵, menciona que el cuerpo se beneficia cuando se realiza actividad física, la cual produce ciertos cambios y adaptaciones a nivel muscular, cardíaco y respiratorio.

Para determinar si un sujeto está realizando suficiente actividad física para lograr un estado más saludable, los investigadores suelen utilizar la duración, la frecuencia y la intensidad del ejercicio, así como otros aspectos como el tiempo y el entorno en el que se realiza la actividad.

Al mismo tiempo, Cobin y Pangrazi³⁶, aseveran que la duración es el tiempo que se dedica a una actividad, en el tiempo, por ejemplo, 30 minutos. La duración general de la actividad física puede ser más importante que la intensidad y el entorno de práctica para mejorar la salud de las personas, ya que la actividad moderada de mayor duración tiene resultados similares a la actividad de intensidad vigorosa de menor duración.

Además, para Zamarripa-Rivera, et al³⁷ la frecuencia de la actividad física es el número de veces que se realiza una actividad en un período de tiempo determinado y responde a la frecuencia que se realiza la actividad: por ejemplo 2 veces a la semana.

Esta es probablemente la característica más difícil de implementar porque toma un lapso de tiempo realizarla; muchas veces se debe suspender o cancelar otras actividades, vestirse apropiadamente para ir a practicar, ducharse, etc. Todo esto presenta un verdadero desafío para la forma de vida actual.

Días por semana de realización física.

A medida que se alcanza la edad adulta según la Organización Mundial de la Salud citado por el Taller Innovadieta³⁸, recomiendan al menos 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad

moderada, lo que equivale al menos 30 minutos de actividad física 5 días a la semana. Alternativamente, se debe realizar 75 minutos de cardio de intensidad vigorosa por semana (equivalente al menos de 20 minutos, 3 días a la semana).

El ejercicio aeróbico debe durar al menos 10 minutos y por lo menos dos veces por semana se deben realizar actividades diseñadas para desarrollar masa muscular. Si el objetivo es obtener mayores beneficios para la salud, los adultos pueden aumentar el tiempo que dedican al ejercicio aeróbico a 300 minutos por semana de ejercicio de intensidad moderada (60 minutos por día, 5 días por semana) o 150 minutos por semana de actividad vigorosa (30 minutos al día, 5 días a la semana).

Minutos totales de actividad física en el día.

La entidad Medline Plus³⁹, reporta que se debe hacer un total de al menos 150 minutos de actividad aeróbica de moderada intensidad o 75 minutos de alta intensidad cada semana, o una combinación de ambos. Se debe tratar de hacer esta cantidad de ejercicio durante varios días de la semana lo cual es mejor que tratar de hacer todo en sólo un par de días.

Intensidad de actividad física.

Para la Mayo Clinic⁴⁰, la intensidad de un entrenamiento es una medida subjetiva de la dificultad que implica la actividad física, es decir, el esfuerzo percibido. La cantidad de movimiento que siente puede no ser la misma que la de otra persona que hace el mismo movimiento.

Días/semana de actividad vigorosa.

La Organización Mundial de la Salud, citado por Biolatto⁴¹, “considera que el ejercicio vigoroso es aquel que eleva la intensidad del entrenamiento en un corto periodo de tiempo”.

En términos de actividad física, se considera ejercicio vigoroso o de alta intensidad cualquier actividad que eleve la frecuencia cardíaca al 70% o al 85% de su capacidad máxima. Por lo tanto, es un ejercicio aeróbico que involucra la capacidad pulmonar, la resistencia y la fuerza muscular en un estado más exigente.

La intensidad del ejercicio depende de la velocidad del ejercicio y del nivel de esfuerzo requerido para mantenerlo y completarlo. En este sentido, el ejercicio de alta intensidad aumenta la tasa metabólica (MET) a un rango superior a 6, mientras que el ejercicio de intensidad moderada solo aumenta la tasa metabólica de 3 a 6. Lo ideal es que se practique durante 50 minutos, para que se pueda acumular 150 minutos de actividad 3 veces por semana.

Minutos/día de actividad vigorosa.

Según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud⁴², al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa al día pueden ayudar a los niños y adolescentes a mantener un perfil de riesgo cardiorrespiratorio y metabólico saludable.

El Colegio Americano de Medicina del Deporte⁴³, (American College of Sports Medicine) y la Sociedad Americana del Corazón (American Heart Association) señalaron que está demostrado que al menos 30 minutos (min) de actividad física al día o al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana tienen beneficios para la salud, mientras que perder o mantener el peso ideal puede requerir al menos 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días de la semana.

Días/semana de actividad moderada

Medline Plus⁴⁴, menciona que hacer ejercicio regularmente es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Tiene muchos

beneficios, incluida la mejora de su salud en general y la reducción del riesgo de muchas enfermedades crónicas.

Minutos/día de actividad moderada

Asimismo, la misma entidad señala que se deben realizar diariamente 60 minutos o más de actividad física, en su mayoría de intensidad moderada. Las actividades deben variar y ser apropiadas para la edad y el desarrollo físico. El ejercicio cardiovascular de intensidad moderada incluye caminar, correr, saltar, jugar en el jardín, jugar baloncesto y andar en bicicleta.

Intervención de Enfermería en el fomento de un estilo de vida saludable.

Con respecto a la intervención de Enfermería argumenta Zabalegui⁴⁵, que el papel del enfermero como cuidador implica participar activamente en la promoción, mantenimiento y restauración de la salud, asegurando la continuidad de los cuidados a través de medidas preventivas para evitar la aparición, progresión o prevención de secuelas de la enfermedad.

Consejos para una vida saludable.

Aumentar el consumo de alimentos que contengan fibra: La entidad Danone⁴⁶, explica que una buena salud digestiva es parte de una vida sana, y para ello se tiene un aliado, como es la fibra en alimentos como frutas, verduras y semillas. La fibra de salvado de trigo ayuda en el tránsito intestinal y, por lo tanto, ayuda a la salud digestiva. Por ejemplo, la fibra de semillas como el centeno ayuda al buen funcionamiento del intestino.

Hidratarse: El cuerpo está formado principalmente por agua, por lo que estas reservas deben reponerse constantemente para estar correctamente hidratado, idealmente bebiendo dos litros de agua al día.

Una alimentación saludable es parte de una vida saludable. Dividir la dieta diaria en cinco raciones, compuestas por tres comidas principales y dos meriendas, una por la mañana y otra por la tarde.

Practicar ejercicio regularmente: Caminar 30 minutos al día conduce a una vida más activa. El ejercicio tiene muchos beneficios.

Dormir ocho horas diarias: Permitir que la mente y el cuerpo descansen puede mejorar la concentración. Se recomienda dormir al menos 8 horas diarias para rendir mejor al día siguiente.

Alejar el estrés: Con el estrés, el estado de ánimo también puede verse afectado. Por esta razón, los altos niveles de cortisol en el cuerpo pueden ser la causa del estrés. Se debe escuchar música que ayude a que el cerebro se relaje. Tomar una siesta corta también puede ayudar a que el cerebro descanse.

En conclusión, vivir tranquilo, comer bien, hacer más ejercicio y beber más agua son las claves para vivir una vida más saludable.

Teoría de Enfermería relacionada a la investigación.

Dorothea Orem y el Autocuidado.

Para Orem⁴⁷, el autocuidado se define como las acciones que las personas toman para su propia salud sin supervisión médica formal, y es la práctica de individuos y familias para prevenir enfermedades mediante la promoción de comportamientos positivos para la salud.

Es responsabilidad del individuo promover, proteger y cuidar su propia salud y es un conjunto consciente de acciones que los individuos toman

o tomarán para controlar factores internos o externos que pueden poner en peligro su vida y su desarrollo posterior. Es un comportamiento que ocurre en una situación de vida específica, y un individuo ajusta los factores que afectan su propio desarrollo y actividades hacia sí mismo o al medio ambiente por el bien de la vida, la salud y el bienestar.

Teoría de Virginia Henderson y las 14 necesidades

Según Rodríguez, et al⁴⁸, enfermería es ayudar a la persona enferma o sana a realizar aquellas actividades que contribuyan a la salud, la recuperación o la muerte pacífica, que puede realizar sin ayuda si tiene la fuerza, la voluntad y los conocimientos necesarios.

La teoría de Virginia Henderson afirma Alexander, et al⁴⁹ que “la persona es el individuo que necesita de asistencia médica para preservar su salud o, a su vez, morir”. El medio ambiente es la familia y la comunidad que tiene la responsabilidad de brindar el cuidado. La salud es la capacidad de funcionar de manera independiente.

Las enfermeras son las principales ayudas de los pacientes y deben contribuir al cuidado del paciente con sus conocimientos. Henderson cree que la enfermería varía con el tiempo y, además de incorporar los principios de fisiología y psicopatología en su definición de enfermería, explica la importancia de la independencia de enfermería.

También define a los miembros del equipo que pueden y deben diagnosticar las necesidades y los problemas de los pacientes.

También describe 14 necesidades esenciales de los pacientes que desarrollan el cuidado y la relación enfermera-paciente, enfatizando tres niveles de intervención: como suplente, como ayudante o como compañero.

Así, Virginia Henderson busca la independencia en su modelo para satisfacer las necesidades básicas de salud o de los pacientes. Para que esto sea posible, la enfermera necesita tener conocimientos que estimulen y mejoren las capacidades, habilidades y voluntad del individuo hasta que sus necesidades de salud puedan ser satisfechas de acuerdo con sus capacidades.

II.c. Hipótesis:

II.c.1. Hipótesis global

No aplica por ser un estudio descriptivo.

II.d. Variables

Variable 1:

Índice de masa corporal

Variable 2:

Nivel de actividad física

II.e. Definición operacional de términos

Índice de masa corporal.

Esta es la forma estándar de determinar si el peso de un adulto es apropiado para su altura.

Actividad física.

Se refiere a cualquier movimiento, incluso de ocio, a determinados lugares o como parte del propio trabajo.

Internos de enfermería.

Se denomina Interno de enfermería, al estudiante matriculado en el IX y X ciclo del Programa de Estudios de Enfermería.

Internado. Correspondiente a la práctica preprofesional de los estudiantes del último año, la formación de pregrado del Programa de estudios en Enfermería, desarrollada en la modalidad docente en servicio en las sedes docentes, tutelada por la Universidad.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de estudio

La investigación es cuantitativa, de tal forma que Rosado⁵⁰, afirma que “este estudio está compuesto por el conjunto de métodos y técnicas que intentan aproximarse al conocimiento de la realidad social a través de la extensión, alcance y significado de los hechos analizados, a través de los propios sujetos o de sus representaciones sociales”.

Según Sampieri, et al⁵¹, la investigación es “descriptiva porque se utilizaron encuestas para describir de mejor manera el tema en base a los datos estadísticos que se recolectaron y transversal porque se recolectaron datos en un solo momento, en un tiempo único en un momento dado”.

III.b. Área de estudio

El estudio se realizó en las instalaciones de la Universidad Privada San Juan Bautista situado Carretera Panamericana Sur Ex km 300 La Angostura, Subtanjalla, así también en las afueras de los Centros de Salud donde se encontraban realizando su externado

III.c. Población y muestra

La población estuvo conformada por el total de internos de enfermería que fueron 52 y la muestra censal estuvo conformada por la totalidad de las unidades muestrales, se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia de acuerdo a criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

Internos de enfermería del IX, X ciclo de Enfermería.

Internos de enfermería que acepten participar del estudio previo consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

Internos de enfermería que no aceptaron participar del estudio.

III.d. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la primera variable Índice de masa corporal se utilizó la técnica de la entrevista y su instrumento fue la toma del peso y la talla.

Para la determinación del índice de masa corporal (IMC) se aplicó la fórmula que calcula el cociente entre el peso en kilogramos y el cuadrado de la talla en metros [IMC = peso en kg/talla 2] cuyos valores indican: bajo peso < 18.5, peso normal de 18.5 a 24.9, sobrepeso de 25.0 a 29.9 y obesidad mayor a 30.

El índice de masa corporal (IMC) es una manera estándar de determinar si un adulto tiene el peso correcto en relación a su estatura, es un instrumento fiable y válido utilizado por el Ministerio de Salud de Perú.

Para la segunda variable Actividad física se utilizó la técnica de la encuesta y el instrumento el cuestionario que consta de 11 preguntas, la valoración se realizó en escala ordinal, en donde la puntuación mínima es 11 puntos y la puntuación máxima es de 45.

Entonces para determinar el nivel de actividad física se tomó en cuenta el puntaje ≤ 22 significa bajo nivel de actividad física, entre 23 a 34 moderada actividad física y ≥ 35 alto nivel actividad física.

El instrumento ha sido aplicado y utilizado por Cauna⁵² en Puno en el 2019, en la Universidad Nacional del Altiplano.

Los valores de alfa de Cronbach (consistencia interna) mostraron valores de 0,73 a 0,77 en el 2016 y la validación fue realizada por la

Facultad de Educación Física UNICAMP, Brasil, donde muestra una confiabilidad de 0,97 – 0,98 según Gómez, et al⁵³ en el 2012.

III.e. Diseño de recolección de datos

Para la realización del estudio se procedió en primer lugar en pedir la autorización a la Directora del Programa de Estudio Profesional de Enfermería para que autorice que se pueda aplicar los instrumentos, luego se informó a los internos de enfermería, se les explicó el objetivo del estudio para contar con su apoyo, se aplicaron los instrumentos de investigación durante 14 días en el horario de mañana, la mayoría de internos fue encuestado en las afueras de las instalaciones de los Centros de salud, para evitar contratiempos en su labor y se realizaba la toma de peso y talla al término de su programación siempre indicando que todas sus respuestas serán estrictamente para el estudio. Para lo cual se tuvieron en cuenta las consideraciones éticas.

Los aspectos éticos fueron considerados de acuerdo a tres principios básicos de investigación, tales como:

Respeto a las personas, incluyendo la creencia de que cada individuo es único y libre, capaz de tomar decisiones, con derechos, valores y dignidad, teniendo en cuenta la vulnerabilidad de los pacientes; reconociendo el valor de uno mismo y de los involucrados en la investigación.

La beneficencia que es el principio general de hacer el bien a la persona investigada no causa ningún daño físico, psíquico, espiritual, espiritual o social, por lo que los investigadores deben proteger a las personas física, mental y socialmente y minimizar el riesgo al que puedan estar expuestas, también conocido como no maleficencia.

La justicia radica en la garantía del investigador de la igualdad de trato del investigado y la justa distribución de los beneficios, la justicia va a prohibir al sujeto en estudio de enfrentar posibles riesgos, y este

principio establecerá y garantizará una protección especial para los grupos vulnerables.

Además del uso de los principios anteriores, también se considerará el consentimiento informado, que encarna la autonomía de los participantes para decidir su participación voluntaria en la investigación, a través del cual comprenderán el propósito de la investigación, y está respaldado por la Principios de Helsinki, que protegen el respeto al ser humano y se adhieren a los principios éticos, incluyendo toda la información que le corresponde, por lo que los investigadores se comprometen a velar por la salud, el bienestar y el respeto de los derechos de los pacientes, manteniendo su integridad física, dignidad y la confidencialidad de la información personal de los participantes.

De igual forma el proyecto será revisado por el Comité Institucional de Ética e Investigación de la Universidad privada San Juan Bautista para su aprobación.

III.f. Procesamiento y análisis de datos

Los datos recopilados a través de los cuestionarios fueron vaciados de forma manual en una sábana de datos elaboradas en el programa Excel, del cual se obtuvieron los gráficos y tablas para la realización del análisis, el cual se evidenció en la elaboración de la discusión, en el que se utilizaron los antecedentes de estudio y el marco teórico.

Para la primera variable índice de masa corporal se aplicó la fórmula que calcula el cociente entre el peso en kilogramos y el cuadrado de la talla en metros [IMC = peso en kg/talla 2] cuyos valores indican: bajo peso < 18.5, peso normal de 18.5 a 24.9, sobrepeso de 25.0 a 29.9 y obesidad mayor a 30.

Para la segunda variable nivel de actividad física se codificaron las opciones de respuesta de 1 a 5 a=1, b=2, c=3, d=4, e=5, donde a mayor puntaje indican un alto nivel de actividad física, para luego aplicar la estadística de la media aritmética en donde se obtuvieron los parámetros de puntuación.

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

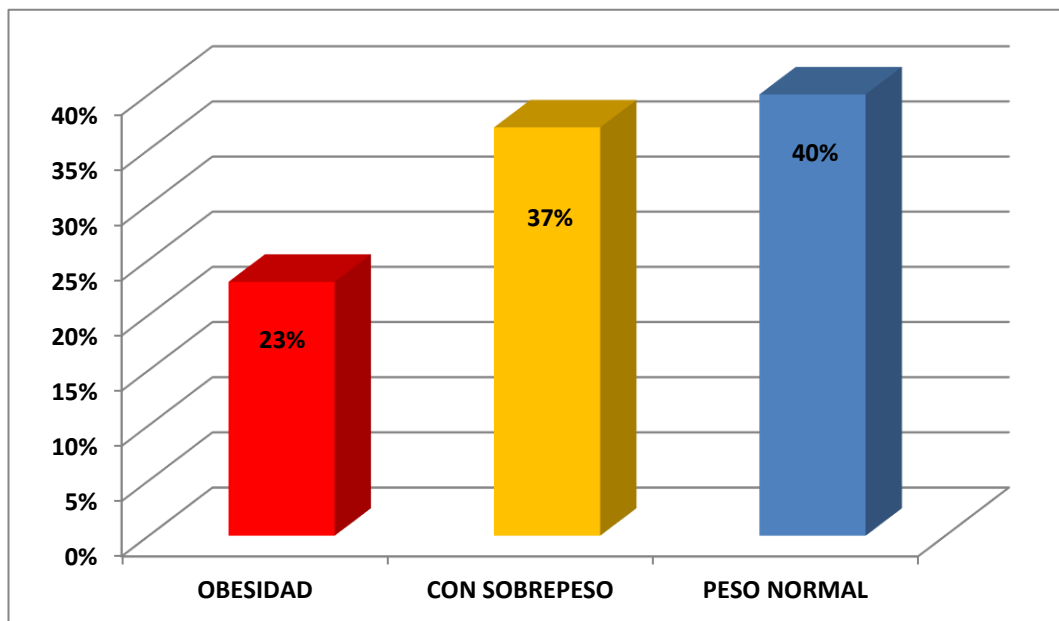
Tabla 1
Datos generales de los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022

Datos	Categoría	n=52	100%
Edad			
	Menor de 20 años	-	-
	21-25 años	49	94
	26 años a más	3	6
Sexo			
	Masculino	10	19
	Femenino	42	81

Según datos generales de los internos de enfermería el 94% (49) tienen de 21 a 55 años, en cuanto el sexo predominante es el femenino en 81% (42) según resultados.

Gráfico 1

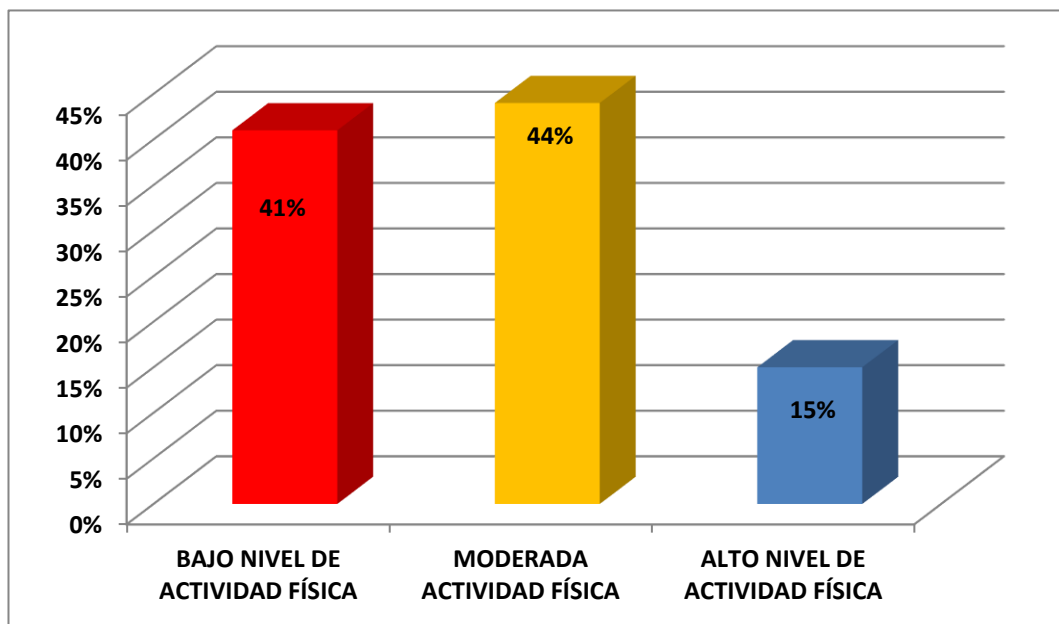
**Índice de masa corporal según peso/talla en internos de
Enfermería de la Universidad Privada
San Juan Bautista, Ica
año 2022**



El índice de masa corporal de los internos de enfermería es normal en 40% (21), presentan sobrepeso el 37%(19) y el 23%(12) tienen obesidad.

Gráfico 2

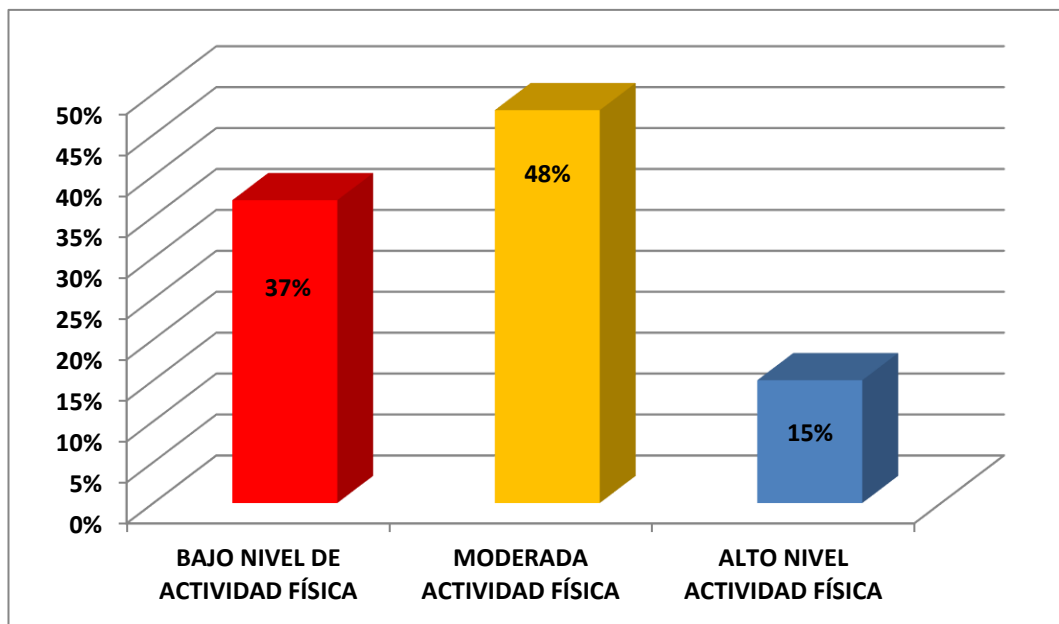
**Nivel de actividad física según dimensión tipo de actividad física
en internos de enfermería de la Universidad Privada
San Juan Bautista, Ica
año 2022**



Según dimensión tipo de actividad física en los internos de enfermería, es moderada en 44%(23), presentan bajo nivel de actividad física en 41%(21) y alto nivel de actividad física en 15%(8) según resultados.

Gráfico 3

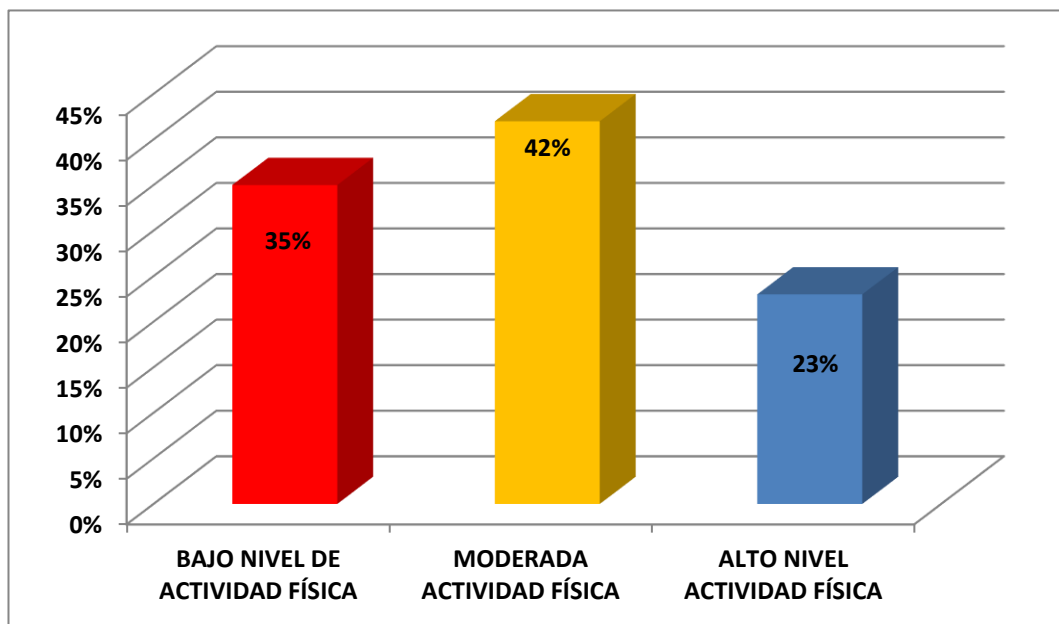
**Nivel de actividad física según dimensión frecuencia y duración
en internos de enfermería de la Universidad Privada
San Juan Bautista, Ica
año 2022**



Según dimensión frecuencia y duración es moderada en 48%(25), presentan bajo nivel de actividad física en 37%(19) y alto nivel de actividad física en 15%(8) según resultados.

Gráfico 4

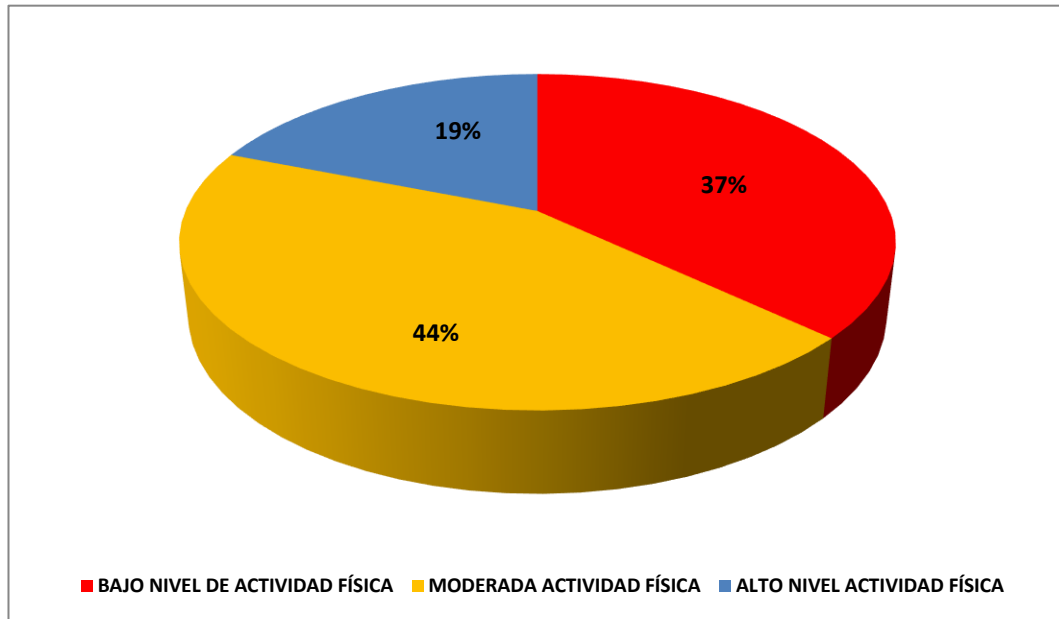
Nivel de actividad física según dimensión intensidad de actividad física en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022



Según dimensión intensidad de actividad física es moderada en 42%(22), presentan bajo nivel de actividad física en 35%(18) y alto nivel de actividad física en 23%(12) según resultados.

Gráfico 5

**Nivel de actividad física global en internos de enfermería de la
Universidad Privada San Juan Bautista, Ica
año 2022**



El nivel de actividad física global de los internos de enfermería es moderada en 44%(23), bajo nivel de actividad física en 37%(19) y alto nivel de actividad física en 19%(10) según resultados obtenidos.

IV.b. Discusión

Tabla 1: Según datos generales de los internos de enfermería el 94% tienen entre de 21 a 25 años, el sexo predominante es el femenino en 81%, los resultados son parecidos respecto a la edad y el género con Pulido¹⁰, donde el rango de edad es de 15 a 31 años, León-Reyes et al¹¹, la muestra estuvo compuesta por mujeres (n=413) y hombres (n=323), entre 17 y 25 años

Según los resultados se aprecia que la mayoría de los internos de enfermería se encuentran en la etapa de adulto joven con todas las potencialidades físicas, mentales y psicológicas, predomina el sexo femenino como insignia de la profesión de enfermería.

Gráfico 1: El índice de masa corporal de los internos de enfermería es normal en 40%, presentan sobrepeso el 37% y el 23% tienen obesidad, hallazgos similares con Ramos¹⁴, donde el 56% se encontraba dentro de los parámetros normales, el 33% presentaba sobrepeso, el 8% presentaba obesidad y el 3% eran delgados.

Los hallazgos encontrados son de índice de masa corporal normal de acuerdo a la somatometría realizada, pero es preocupante que también se encuentran resultados de sobrepeso y obesidad lo cual puede conllevar a que presenten baja calidad de vida por las enfermedades que pudieran presentar, en tal sentido se debe reorientar y sensibilizar a los participantes del estudio que siendo personal de salud deben tomar conciencia y realizar actividades que promuevan un estilo de vida saludable donde se incluya un peso adecuado y una alimentación equilibrada.

Gráfico 2: Según dimensión tipo de actividad física en los internos de enfermería es moderada en 44%, presentan bajo nivel de actividad física en 41% y alto nivel de actividad física en 15%, hallazgos que guardan

similitud a los obtenidos en el estudio de Pulido¹⁰, muestra que el 22,2% de los estudios superó el 50% de nivel moderado de actividad física.

Según los hallazgos hay un porcentaje de bajo nivel de actividad física en 41% lo cual permite inferir que tienen un estilo de vida sedentario, no queman las suficientes calorías al no realizar actividad física durante la semana por estar dedicado a las actividades académicas propias de un estudiante, no invierten diariamente en realizar actividad física al menos de 25 a 30 minutos, ante tal situación se debería coordinar con la Coordinadora de Enfermería para que implante sesiones de actividad física en el entorno académico y cuando se encuentren realizando sus prácticas clínicas con una duración mínima de 10 minutos que ayude al fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad.

Gráfico 3: Según dimensión frecuencia y duración es moderada en 48%, bajo nivel de actividad física en 37% y alto nivel de actividad física en 15%, resultados que se pueden comparar con Ramos¹⁴, porque la actividad física en los estudiantes fue del 64% insuficiente y suficiente en 36%.

Mantenerse activo es una de las mejores formas en que la actividad física puede ayudar a sentirse mejor, sin embargo, hay un bajo nivel de actividad física en frecuencia y duración en 37%, por tal motivo se les debe persuadir para que realicen actividades recreativas y de desplazamiento a pie, en bicicleta y que realicen un mínimo de 30 minutos diarios de intensidad moderada que contribuya a mantener un peso saludable disminuyendo el riesgo de obesidad; recomendar que suban por las escaleras en lugar de usar el ascensor porque incluso las pequeñas cantidades de actividad física ayudan en los beneficios para la salud.

Gráfico 4: Según dimensión intensidad de actividad física es moderada en 42%, presentan bajo nivel de actividad física en 35% y alto nivel de actividad física en 23%, resultados diferentes con Huaroto y Policarpio¹²,

en que los participantes en 39% presentaron bajos niveles de actividad física.

Los ejercicios de alta intensidad son aquellos que puede hacer que el ritmo cardíaco aumente hasta un 75 por ciento más que el ritmo habitual. Este tipo de ejercicios ayudan a quemar calorías y estimulan varios procesos metabólicos del cuerpo. En el estudio se observan resultados de moderada y sobre todo inquieta el bajo nivel de actividad física, lo cual es perjudicial para los estudiantes porque los conduce a que presenten enfermedades crónicas y puede ser motivo de niveles altos de colesterol y triglicéridos en la sangre, presión arterial elevada, diabetes, sobrepeso y obesidad, por tal motivo se debe seguir insistiendo que la constancia en la actividad física es la clave para mantener un estilo de vida saludable.

Gráfico 5: El nivel de actividad física global de los internos de enfermería es moderada en 44%, bajo nivel de actividad física en 37% y alto nivel de actividad física en 19%, hallazgos parecidos con Diestra y Albornoz¹³, el 52,1% de los estudiantes presenta actividad física moderada.

Consecuentemente, el resultado global es moderado, pero así también se evidencia que existen niveles bajos de actividad física lo que podría deberse a la falta de tiempo por estar realizando su internado y fundamentalmente se debe tener en cuenta programas de actividades adaptados a las preferencias y a los estilos de vida de la población en estudio, evitando de esta forma efectos perjudiciales en el organismo.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

1. El índice de masa corporal de los internos de enfermería es normal.
2. La actividad física según tipo de actividad física, frecuencia y duración e intensidad es moderada

V. b. Recomendaciones

1. Se recomienda a las licenciadas del tópico de Enfermería para que realicen chequeos periódicos en los internos de enfermería con la toma del peso y talla para detectar en forma precoz alteraciones en el índice de masa corporal. Por lo encontrado de sobrepeso y obesidad en los internos se debe indicar un plan de alimentación saludable, cambiando los hábitos insanos por un estilo de vida saludable, recomendar que deben mantener un peso saludable, todas estas acciones a través de intervenciones de educación reforzando la promoción de la salud y prevención de enfermedades.
2. A los internos de enfermería, para que incrementen su actividad física en la rutina diaria en forma regular, reduciendo el tiempo de actividades sedentarias, evitando que estén en la misma postura durante mucho tiempo haciendo pausas activas durante las sesiones de clases. Sugerir a los internos de enfermería para que planifiquen las actividades físicas eligiendo actividades de intensidad y frecuencia acorde a objetivos razonables para que la actividad física se realice de forma satisfactoria y divertida, de tal manera que permanezcan activos incorporando ejercicios que mejoren la capacidad aeróbica, flexibilidad y aumentar un crecimiento muscular lo que incrementará las capacidades de equilibrio y coordinación

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Página principal. 2018 [citado 1 de agosto de 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Who.int [Internet]. Inactividad física, un problema de salud pública mundial. Sitio web mundial: 2018 [actualizado 17 de octubre del 2019; citado 30 mayo 2019]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
3. Rojas L, Rodríguez I, Rodríguez K, Espinoza I, Sacerio I, Angulo C. Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. Rev. Finlay vol.10 no.4 Cienfuegos oct.-dic. 2020 Epub 30-Dic-2020. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342020000400420
4. Sánchez S, Romero E, González K, Avelino S, Hernández Z. Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. UVserva [Internet]. 25 de abril de 2022 [citado 18 de junio de 2022];(13):244-52. Disponible en: <https://uvserva.uv.mx/index.php/Uvserva/article/view/2831>
5. Caro-Freile A, Rebolledo-Cobos R. Determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: una revisión de literatura. [Internet]: Universidad del Magdalena. Duazary, Colombia. vol. 14, núm. 2, pp. 1-8, 2017 Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5121/512158734020/html/>
6. La República.Perú.2019. [Internet]. Disponible en: <https://larepublica.pe/reportero-ciudadano/1222732-mas-del80-de-jovenes-en-el-peru-no-realizan-actividad-fisica>
7. Acuña L, Arias Y, Chipana D, Sifuentes L, Quispe P. Exceso de peso y actividad física en estudiantes de enfermería de una universidad del norte de Lima. [Internet]. Peruvian Journal of Health Care and Global

- Health 3(1), 44–47. 2019. Disponible en: <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/35>
8. Espinoza M. Estado nutricional y estilo de vida de los internos de medicina del Hospital de Ventanilla en el mes de julio, año 2019 Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2844523>
 9. Asenjo J, Oblitas A, Sempertegui N. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la ciudad de Chota José. [Internet]. Universidad Nacional Autónoma de Chota. Revista Científica de Enfermería-RECIEN. Disponible en: https://scholar.google.es/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=FMBkVxAAAAAJ&citation_for_view=FMBkVxAAAAAJ:u-x6o8ySG0sC
 10. Pulido C. Incidencia de actividad física e índice de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios en Latinoamérica. Revisión sistemática [Tesis de pregrado]. Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, Colombia. 2021. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11634/32465>
 11. León B, León M, Pinza W, León C. Estudio del índice de masa corporal en la actividad física: comportamiento en estudiantes universitarios ecuatorianos. [Tesis de pregrado] 2021. Disponible en: <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/185/600>
 12. Huaroto C, Policarpio W. Índice de masa corporal (IMC) y actividad física en estudiantes del v ciclo de la facultad de ciencias contables de la Universidad Nacional del Callao. [Tesis de pregrado] 2019. Disponible en: http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/5366/TESIS_PREGRADO_HUAROTO_POLICARPIO_FCS_FISICA_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y
 13. Diestra A, Albornoz R. Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión. [Internet] Universidad Peruana Unión. 2018. Disponible en:

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4514/Angela_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=4

14. Ramos R. Actividad física y estado nutricional en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica. [Internet] 2020. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPSJ_e95bb979aeb24a93d94277d49b184b99/Description#tabnav
15. Oliveira J. Terapias não tradicionais na obesidade. Abeso, São Paulo, n. 6, p. 7, 2002. Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud. Acerca del índice de masa corporal para adultos. [Internet]. CDC.2021. Disponible en: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
16. Da Silva R. Obesidade, perfil lipídico e sua relação com o nível de atividade física de adolescentes escolares. [Internet]. Brasília (DF). Faculdade Ciências da Saúde, Universidade de Brasília (UnB), 2007
17. García J. ¿Qué es la Somatometría y por qué es clave para la salud de tus hijos? [Internet]. BienstarAIDia 2017. Disponible en: <http://bienstaraldia.com/2017/04/28/la-somatometria-clave-la-salud-tus-hijos/>
18. Toache A. ¿Qué es la somatometria según la OMS? [Internet]. 2021. Disponible en: <https://aleph.org.mx/que-es-somatometria-segun-la-oms>
19. Acero J. Peso corporal. [Internet]. G-SE-2013. Cali. California. Disponible en: <https://g-se.com/peso-corporal-bp-857cfb26e59136>
20. Merlo J. El peso corporal. [Internet]. Clinica ServiDigest.2022. Disponible en: <https://www.servidigest.com/equipo-medico/>
21. Rabat J, Rebollo I. Medidas antropométricas. [Internet]. Junta de Andalucía. 2015. Disponible en: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:km6mlhPRoAgJ:www.sspa.juntadeandalucia.es/sas/hantequera/promsalud/wp-content/uploads/sites/20/2015/03/Alimentaci%25C3%25B3n-y->

medidas-antoprom%25C3%25A9tricas.pdf+&cd=16&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe

22. López Y. Fundamentos de Enfermería. [Internet]. Universidade de Vigo. Enfermería Pontevedra – 2015 -2016. Disponible en: <https://www.studocu.com/es/document/universidade-de-vigo/fundamentos-de-enfermaria/peso-y-talla/425679>
23. Francois J. Estatura Definición [Internet]. 2014. Disponible en: https://salud.ccm.net/faq/17780-estatura-definicion#simili_main
24. Centros para el control y la prevención de enfermedades Peso saludable: ¡No es una dieta, es un estilo de vida! [Internet]. CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente. Disponible en: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
25. Alonso R. Índice de masa corporal (IMC): aciertos y desaciertos. [Internet]. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N.º 159, agosto de 2011. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
26. García-Alejo G. Recomendaciones dietéticas para pacientes con bajo peso o peso insuficiente aumento de peso grasa y masa muscular. Dietopro Blog. [Internet] 2018. [Citado el: 13 de mayo de 2021.] Disponible en: <https://dietopro.com/blog/2018/02/18/recomendaciones-dieteticas-parapacientes-con-bajo-peso-o-peso-insuficiente-aumento-de-peso-grasa-y-masa-muscular/>.
27. Saenger F. La importancia de encontrarse en el normopeso para la salud. [Internet]. 2020, Opción médica.
28. Rodríguez S, Donoso D, Sánchez E, Muñoz R, Conei D, Del Sol M, et al. Uso del índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal en el análisis de la función pulmonar. 2019, Int. J. Morphol, págs. 592-7:592.
29. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet]. Datos y cifras. 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical->

36. Corbin CH. Pangrazi R. Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention [Internet], DHPAHIP 2004. Disponible en: <https://eric.ed.gov/?id=ED470691>
37. Zamarripa-Rivera J, Ruiz-Juan F, López-Walle J, Fernández R. Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey Nuevo León, México. [Internet]. Espiral. Cuadernos del Profesorado, 7(14), 3-12. 2014. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.
38. Taller Innovadieta: Actividad física. Tiempo dedicado a la actividad física. [Internet]. UCM Multimedia..UCM. Mayo 2014. Disponible en: https://formacion.intef.es/pluginfile.php/43331/mod_imsccp/content/3/tiempo_dedicado_a_la_actividad_fisica.html#:~:text=A%20medida%20que%20se%20alcanza,f%C3%ADsica%2C%205%20d%C3%ADas%20por%20semana.
39. Medline Plus. ¿Cuánto ejercicio debo hacer? [Internet]. Biblioteca Nacional de Medicina. 2022. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/howmuchexercisedoineed.html#:~:text=Para%20adultos%3A,s%C3%B3lo%20un%20par%20de%20d%C3%ADas>
40. Mayo clinic. Intensidad del ejercicio: cómo medirla. [Internet].2022. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/hlv-20049447>
41. Biolatto.L. ¿Qué es el ejercicio vigoroso y cómo aplicarlo a nuestra rutina? [Internet] Mejor con salud. 2022. Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com/ejercicio-vigoroso-aplicarlo-rutina/>
42. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la Salud. Ginebra: OMS; 2010. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=1396565&pid=S1726-4634201600030001200001&lng=es

43. American College of Sports Medicine. ACSM, AHA Support Federal Physical Activity Guidelines [Internet]. Acceso 10/10/2015. Indianapolis: ACSM; 2011 [cited 2016 Jan 27]. Disponible en: <https://www.acsm.org/about-acsm/media-room/acsm-in-the-news/2011/08/01/acsm-aha-support-federal-physical-activity-guidelines>.
44. Medline Plus. ¿Cuánto ejercicio debo hacer? [Internet]. Biblioteca Nacional de Medicina. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/howmuchexercisedoineed.html>
45. Zabalegui A. El rol del profesional en Enfermería. [Internet]. Aquichan. 2003. Barcelona. España Aquichan vol.3 no.1 Bogotá Jan. /Dec. 2003. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972003000100004
46. Consejos para una vida saludable. [Internet] Danone. España 2022. Disponible en: <https://www.danone.es/beneficios/consejos-vida-saludable/>
47. Orem D. Modelo de Orem conceptos de enfermería en la práctica 4ta ed. Barcelona: Edic. Científicas y Técnicas D.L. 1993 Disponible en: <https://www.worldcat.org/title/modelo-de-orem-conceptos-de-enfermeria-en-la-practica/oclc/435388344>
48. Rodríguez Y, Mejías M, Moreno M. Historia de la formación del recurso humano de enfermería en Venezuela. *Enferm. glob.* [revista en la Internet]. 2011 Oct [citado 24 Mar 2016];10(24):[aprox. 9 p.]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412011000400023&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4321/S1695-61412011000400023>
49. Alexander J, Wertman D, Lauer T, Marriner Tomey A, Neal S, Williams S. Virginia Henderson: definición de enfermería. En: Marriner Tomey A; Raile Alligood M. Modelos y teorías de enfermería. 4ta Ed. Madrid: Harcourt; 2000. p. 99-111.

50. Rosado M. La finalidad de la metodología cuantitativa. [Internet]. ismas@isdfundacion.org. 2021. Disponible en: <https://isdfundacion.org/2018/11/01/finalidad-metodologia-cuantitativa/#:~:text=La%20metodolog%C3%ADa%20cuantitativa%20est%C3%A1%20compuesta,o%20de%20sus%20representaciones%20sociales.>
51. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Interamericana. México. Disponible en: https://eduvirtual.cuc.edu.co/moodle/pluginfile.php/584429/mod_resource/content/1/RESUMEN%20DEL%20LIBRO%20-METODOLOGIA%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N%20CIENTIFICA-SAMPIERI.pdf
52. Cauna A. Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís “Villa del Lago” Puno - 2019 [Internet] Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/16214>
53. Gómez-Campos R, Vilcazán E, De Arruda M, Hespagnol J, Cossio-Bolaños M. Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. [Internet]. Anales de la Facultad de Medicina, 73(4), 307-313. 2012.

BIBLIOGRAFÍA

- Acuña L, Arias Y, Chipana D, Sifuentes L, Quispe P. Exceso de peso y actividad física en estudiantes de enfermería de una universidad del norte de Lima. [Internet]. Peruvian Journal of Health Care and Global Health 3(1), 44–47. 2019.
- Alexander J, Wertman D, Lauer T, Marriner Tomey A, Neal S, Williams S. Virginia Henderson: definición de enfermería. En: Marriner Tomey A; Raile Alligood M. Modelos y teorías de enfermería. 4ta Ed. Madrid: Harcourt; 2000. p. 99-111.
- Asenjo J, Oblitas A, Sempertegui N. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la ciudad de Chota José. Universidad Nacional Autónoma de Chota. Revista Científica de Enfermería-RECIEN.
- Carmona V. Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto. Fundación ALAMOS. Medellín, Colombia. CES Movimiento y Salud. 2015; 3(1): 16-22.
- Gómez-Campos R, Vilcazán E, De Arruda M, Hespagnol J, Cossio-Bolaños M. Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. Anales de la Facultad de Medicina, 73(4), 307-313. 2012.
- Hernández L. Metodología de la investigación en ciencias de la salud. Editorial Ecoe ediciones. 3era edición. Colombia. 2017.
- Lema L, Salazar I, Varela M, Tamayo J, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensam Psicológico. 2009;5(12):71-88.

ANEXOS

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE 1	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
ÍNDICE DE MASA CORPORAL	El índice de masa corporal es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo, ideada por el estadista belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet.	Se registrará la Somatometría de los internos de Enfermería a través de los Indicadores antropométricos utilizando una balanza y un tallímetro.	Peso/Talla	<p style="text-align: center;">< 18.5</p> <p style="text-align: center;">18.5 a 24.9</p> <p style="text-align: center;">25.0 a 29.9</p> <p style="text-align: center;">> a 30</p>	<p style="text-align: center;">Por debajo del peso</p> <p style="text-align: center;">Peso normal</p> <p style="text-align: center;">Con sobrepeso</p> <p style="text-align: center;">Obesidad</p>

VARIABLE 2	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
ACTIVIDAD FÍSICA	Son todos aquellos movimientos corporales que implican gasto de energía.	Es el movimiento corporal regular que realizan los internos de Enfermería y que podrá ser medida a través de la aplicación de una encuesta	Tipo de actividad física. Frecuencia y duración.	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de actividad física durante la semana. • Costumbre en el tiempo libre. • Realización de actividad física en el tiempo libre. • Realización de actividad física en vacaciones. ❖ Días por semana de realización física. ❖ Minutos totales de actividad física en el día. 	Bajo nivel de actividad física. Moderada actividad física. Alto nivel de actividad física.

			<p>Intensidad de actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Días/semana de actividad vigorosa. ○ Minutos/día de actividad vigorosa. ○ Días/semana de actividad moderada. ○ Minutos/día de actividad moderada. 	
--	--	--	--	--	--

ANEXO 2: INSTRUMENTO

Índice de masa corporal y nivel de actividad física en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022.

Presentación: Buenos días, estimado Interno de Enfermería, soy Luis Enrique Ramos Mendoza, egresado del Programa de Estudios de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, le solicito responder el cuestionario con sinceridad. La información que brindes es confidencial y anónima.

Instrucciones: A continuación, te presento varias preguntas, en la cual deberás marcar con una "X", considerando que las respuestas serán de acuerdo a tu vivencia.

I. DATOS GENERALES

1. Edad:

- a) Menor de 20 años
- b) De 21 a 25 años
- c) De 26 años a más.

2. Sexo:

- a) Masculino
- b) Femenino

II. DATOS ESPECÍFICOS:

Ficha de recolección de datos para medir el índice de masa corporal

Somatometría


N°	Peso	Talla	Percentil (IMC)	Diagnóstico
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

ACTIVIDAD FÍSICA

Las preguntas están relacionadas con el tiempo que ocupas realizando actividad física en una semana, incluyen las actividades que realizas para ir de un lugar a otro, por realizar deporte, ejercicio o como parte de sus actividades en casa o en un club, academia.

Para responder las preguntas recuerda que:

Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal. Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal.

<p>Actividad física moderada</p> <p>El corazón late más rápido de lo normal</p> <p>Puede hablar, pero no puede cantar</p>	 <p style="text-align: center;">Caminata</p>	 <p style="text-align: center;">Aeróbicos</p>	 <p style="text-align: center;">Bailar</p>
<p>Actividad física vigorosa</p> <p>El número de latidos de su corazón aumenta mucho más</p> <p>No puede hablar o el habla es interrumpida por respiraciones profundas</p>	 <p style="text-align: center;">Voleibol</p>	 <p style="text-align: center;">Correr</p>	 <p style="text-align: center;">Correr en bicicleta</p>

Tipo de actividad física

1. ¿Realizas algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?

- a) Un deporte en específico
- b) Trabajar (construcción, cosecha)
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas (como limpieza, lavandería).
- d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias.
- e) Ninguna

2. ¿Cómo acostumbras ocupar tu tiempo libre (fuera del horario de internado)

- a) En ninguna actividad
- b) Mirando televisión
- c) Trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas
- d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta.
- e) Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción.

3. ¿Realizas alguna actividad física durante el tiempo libre (fuera del horario de internado)

- a) Práctica de deportes como fútbol, vóley, básquet
- b) Juegos recreativos (pesca, escondidas)
- c) Actividades como pintura, música, costura
- d) Ninguna actividad.

4. En los meses de vacaciones, ¿realizas actividad física?

- a) Ninguna
- b) Solo a veces
- c) A menudo
- d) Siempre

Frecuencia y duración

5. ¿Cuántos días por semana realizas actividad física?

- a) Ninguno
- b) 2 o 3
- c) 4 o 5
- d) Más de 5

6. En los días que realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 11 a 29 minutos
- c) De 30 a 39 minutos
- d) Más de 40 minutos

Intensidad de actividad física

7. ¿Cuántos días/semana realizas actividad física vigorosa?

- a) Ninguna
- b) 2 o 3
- c) 4 o 5
- d) Más de 5

8. ¿Cuántos minutos/día realizas actividad física vigorosa?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 11 a 29 minutos
- c) De 30 a 39 minutos

d) Más de 40 minutos

9. ¿Cuántos días/semana realizas actividad física moderada?

a) Ninguna

b) 2 o 3

c) 4 o 5

d) Más de 5

10. ¿Cuántos minutos/día realizas actividad física moderada?

a) Menos de 10 minutos

b) De 11 a 29 minutos

c) De 30 a 39 minutos

d) Más de 40 minutos

11. Tienes por costumbre ir de casa al hospital, centro de salud en:

a) Movilidad particular

b) Transporte urbano

c) A pie

ANEXO 3

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Nivel de actividad física	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	11	0.81	Alta

COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH

Donde:

S_i^2 : La suma de la varianza de cada ítem.

S_t^2 : La varianza del total

K: el número de ítems.

Usando el software estadístico Excel, se obtuvo los siguientes resultados

Estadísticos de fiabilidad:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Una confiabilidad es buena cuando su coeficiente se acerca a 1, por lo tanto, el instrumento es confiable.

ANEXO 4

ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (PESO/TALLA)	
CATEGORIA	PUNTAJE
Por debajo del peso	(< 18.5)
Peso normal	(18.5-24.9)
Con sobrepeso	(25.0-29.9)
Obesidad	(> 30)

ACTIVIDAD FÍSICA-TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bajo nivel de actividad física	(4-8 pts.)
Moderada actividad física	(9-13 pts.)
Alto nivel de actividad física	(14-17 pts.)

ACTIVIDAD FÍSICA-FRECUENCIA Y DURACIÓN	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bajo nivel de actividad física	(2-4 pts.)
Moderada actividad física	(5-7 pts.)
Alto nivel de actividad física	(8 pts.)

ACTIVIDAD FÍSICA-INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bajo nivel de actividad física	(5-10 pts.)
Moderada actividad física	(11-15 pts.)
Alto nivel de actividad física	(16-20 pts.)

ACTIVIDAD FÍSICA GLOBAL	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bajo nivel de actividad física	(11-22 pts.)
Moderada actividad física	(23-34 pts.)
Alto nivel de actividad física	(>= 35 pts.)

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado Interno(a) de Enfermería, me encuentro realizando una investigación que lleva como título “Índice de masa corporal y nivel de actividad física en internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022.” Lo primero que realizaré es explicarle el propósito, riesgos, beneficios, confidencialidad del estudio para que puedas aceptar la participación en la investigación de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

Tiene como finalidad describir el índice de masa corporal y la actividad física que realizan en el día a día.

Riesgos:

La investigación utiliza instrumentos que están identificados y no se realizó ningún otro tipo de evaluación. Por lo tanto, el estudio no revista riesgos por su participación, y cualquier consulta puede realizarla a Luis Enrique Ramos Mendoza, celular 912097740 y correo institucional Luisse.ramos@upsjb.edu.pe

Así también, el trabajo en estudio y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, asimismo podrá contactarse con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba (Presidente del CIEI) o su correo institucional: Antonio.flores@upsjb.edu.pe

Beneficios:

La investigación no realizó compensaciones económicas por su participación, quiere decir que no se otorgó pago alguno por su participación. La información que brinde de manera veraz expondrá datos

que podrán utilizarse para resolver situaciones que se puedan encontrar en los resultados del estudio.

Confidencialidad:

Para los efectos del estudio, la persona autorizada es solo el investigador, y para efectos posteriores se procederá a colocar el Código de Identificación (ID) que consiste en un número correlativo, lo que permitió la elaboración de la base de datos, para posteriormente realizar el análisis estadístico y que será conservado de manera confidencial.

Por lo tanto, yo -----, manifiesto que he sido informado(a) sobre el estudio a realizar y doy mi conformidad para la participación.

Nombre y apellidos del participante.

Firma

Nombre y apellidos del investigador.

Firma