

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



**ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN  
ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA  
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN  
JUAN BAUTISTA ICA,  
OCTUBRE 2019  
TESIS**

**PRESENTADA POR BACHILLER  
RAMOS FRANCO ROSSY**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA  
ICA – PERÚ**

**2020**

**ASESORA DE TESIS: DRA. ENF. OLINDA OSCCO TORRES**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios**

Por ser quien me guía y quien cuida mis pasos.

### **A la Universidad Privada San Juan Bautista**

Por brindarme la oportunidad de formarme como una profesional de calidad y brindarme las facilidades para ejecutar el trabajo de investigación.

### **A mi asesora**

Por su gran apoyo y guiarme durante todo el proceso investigativo.

## **DEDICATORIA**

Para mi hija, mis padres y mi esposo por ser parte vital y fundamental en mi desarrollo profesional.

## RESUMEN

**Introducción:** Realizar actividad física hace que la persona sienta bienestar físico a la vez que reduce los riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes y osteoporosis. El índice de masa corporal es importante porque permite prevenir y evitar alteraciones en el estado nutricional. El **objetivo** de la investigación fue determinar la actividad física y el estado nutricional en estudiantes del VII ciclo de la escuela profesional de enfermería de la Universidad San Juan Bautista Ica, Octubre 2019. **Metodología:** El estudio es descriptivo, cuantitativo y transversal. La muestra que se consideró fue de 36 estudiantes los cuales fueron obtenidos a través del muestreo no probabilístico por conveniencia. **Resultados:** Según datos generales de los estudiantes el 81%(29) tienen menos de 22 años, predomina el sexo femenino en 83%(30), el 86%(31) es soltero; el 94%(34) proceden de la costa y el 72%(26) solo estudian. La primera variable Actividad física según actividades cardiovasculares de los estudiantes es insuficiente en 64%(23) y suficiente en 36%(13); en las actividades de fuerza es suficiente en 56%(20) e insuficiente en 44%(16); en las actividades de flexibilidad la actividad física de los estudiantes es insuficiente en 61% (22) y suficiente en 39%(14) obteniéndose un consolidado global de insuficiente en 56%(20) y suficiente en 44%(16) según resultados obtenidos. Respecto a la variable Estado nutricional según el índice de masa corporal de los estudiantes, en el 56% (20) se encuentran entre los parámetros normales, el 33% (12) presenta sobrepeso, el 8% (3) obesidad y finalmente el 3% (1) delgadez **Conclusión:** La actividad física según actividades cardiovasculares y actividades de flexibilidad es insuficiente, el estado nutricional según IMC en estudiantes del VII ciclo de la escuela profesional de enfermería de la Universidad San Juan Bautista Ica es adecuado rechazándose la hipótesis planteada.

**PALABRAS CLAVE:** Actividad física, estado nutricional, estudiantes.

## ABSTRACT

**Introduction:** Performing physical activity makes the person feel better about himself at the same time that it reduces the risks of developing cardiovascular diseases, some types of cancer, diabetes and osteoporosis. The body mass index is important because it allows preventing and predicting alterations in nutritional status. The **objective** of the research was to determine the physical activity and nutritional status in students of the VII cycle of the professional nursing school of the San Juan Bautista Ica University, October 2019. **Methodology:** The study is descriptive, quantitative and cross-sectional. The sample that was considered was 36 students, which were obtained through non-probability sampling for convenience. **Results:** According to general data of the students, 81% (29) are less than 22 years old, the female sex predominates in 83% (30), 86% (31) is single; 94% (34) come from the coast and 72% (26) only study. The first variable Physical activity according to cardiovascular activities of the students is insufficient in 64% (23) and sufficient in 36% (13); in strength activities it is sufficient in 56% (20) and insufficient in 44% (16); In flexibility activities, students' physical activity is insufficient in 61% (22) and sufficient in 39% (14), obtaining a global consolidated of insufficient in 56% (20) and sufficient in 44% (16) according to the results obtained. . Regarding the variable Nutritional status according to the body mass index of the students, 56% (20) are among the normal parameters, 33% (12) are overweight, 8% (3) are obese and finally 3 % (1) thinness **Conclusion:** Physical activity according to cardiovascular activities and flexibility activities is insufficient, the nutritional status according to BMI in students of the VII cycle of the professional school of nursing of the San Juan Bautista Ica University is adequate, rejecting the hypothesis raised.

**KEY WORDS:** Physical activity, nutritional status, students.

## PRESENTACIÓN

La práctica de actividad física disminuye el riesgo del desarrollo de enfermedades crónicas las cuales se desarrollan en un largo periodo de tiempo como respuesta de hábitos sedentarios o inactividad física en las personas. El estado nutricional es resultado de una dieta equilibrada y saludable que aporta cantidades determinadas de energías y nutrientes de acuerdo al número de ingestas alimentarias en el cual interviene los hábitos alimentarios que inciden directamente en el estado nutricional de los estudiantes universitarios, grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional.

El objetivo general de la investigación fue determinar la actividad física y el estado nutricional en estudiantes del VII ciclo de la escuela profesional de enfermería de la Universidad San Juan Bautista Ica, Octubre 2019.

La importancia de la investigación es relevante por ser un problema de Salud Pública debido a que si se lleva un adecuado estilo de vida donde se practique la actividad física y se ingiera una dieta variada y equilibrada de acuerdo a los requerimientos diarios de la persona se podría prevenir alteraciones futuras en la salud y Enfermería en su papel preventivo promocional y educador fomenta estrategias en la adopción de conductas que favorezcan la salud.

La investigación está organizada en V Capítulos: El capítulo I comprende, el problema, planteamiento del problema, formulación del problema, objetivo general, objetivos específicos, justificación del problema y el propósito de estudio. En el capítulo II: Marco teórico, antecedentes bibliográficos, base teórica, hipótesis, variables, definición operacional de términos. En el capítulo III, la metodología de la investigación: Tipo de estudio, área de estudio, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, diseño de recolección de datos, procesamiento y análisis de datos. En el capítulo IV: Resultados y discusión. En el capítulo V: Conclusiones y recomendaciones. Finalizando con las referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

## ÍNDICE

CARÁTULA	i
ASESORA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
PRESENTACIÓN	vii
ÍNDICE	viii
LISTA DE TABLAS	x
LISTA DE GRÁFICOS	xi
LISTA DE ANEXOS	xii
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	
<b>I.a.</b> Planteamiento del problema	<b>13</b>
<b>I.b.</b> Formulación del problema	<b>14</b>
<b>I.c.</b> Objetivos	<b>14</b>
<b>I.c.1.</b> General	<b>14</b>
<b>I.c.2.</b> Específicos	<b>15</b>
<b>I.d.</b> Justificación.	<b>15</b>
<b>I.e.</b> Propósito	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
<b>II.a.</b> Antecedentes bibliográficos	<b>17</b>



<b>II.b.</b> Base Teórica	<b>20</b>
<b>II.c.</b> Hipótesis	<b>30</b>
<b>II.d.</b> Variables	<b>30</b>
<b>II.e.</b> Definición Operacional de Términos	<b>31</b>
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
<b>III.a</b> Tipo de estudio	<b>32</b>
<b>III.b.</b> Área de estudio	<b>32</b>
<b>III.c.</b> Población y muestra	<b>32</b>
<b>III.d.</b> Técnicas e instrumentos de recolección de datos	<b>33</b>
<b>III.e</b> Diseño de recolección de datos	<b>33</b>
<b>III.f.</b> Procesamiento y análisis datos	<b>34</b>
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>	
<b>IV.a.</b> Resultados	<b>36</b>
<b>IV.b.</b> Discusión	<b>42</b>
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
<b>V.a.</b> Conclusiones	<b>46</b>
<b>V.b.</b> Recomendaciones	<b>47</b>
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	<b>48</b>
BIBLIOGRAFÍA	<b>54</b>
ANEXOS	<b>55</b>

## LISTA DE TABLAS

<b>N°</b>		<b>Pág.</b>
<b>TABLA 1</b>	Datos generales de los estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2019.	<b>36</b>
<b>TABLA 2</b>	Actividad física según actividades cardiovasculares en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2019.	<b>70</b>
<b>TABLA 3</b>	Actividad física según actividades de fuerza en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2019.	<b>70</b>
<b>TABLA 4</b>	Actividad física según actividades de flexibilidad en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2019.	<b>71</b>
<b>TABLA 5</b>	Actividad física global en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2019.	<b>71</b>
<b>TABLA 6.</b>	Estado nutricional según IMC en estudiantes del VII Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de La Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2019.	<b>72</b>

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>N°</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>Pág.</b>
<b>GRÁFICO 1</b>	Actividad física según actividades cardiovasculares en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2019.	<b>37</b>
<b>GRÁFICO 2</b>	Actividad física según actividades de fuerza en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2019.	<b>38</b>
<b>GRÁFICO 3</b>	Actividad física según actividades de flexibilidad en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2019.	<b>39</b>
<b>GRÁFICO 4</b>	Actividad física global en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2019.	<b>40</b>
<b>GRÁFICO 5</b>	Estado nutricional según IMC en estudiantes del VII Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de La Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2019.	<b>41</b>

## LISTA DE ANEXOS

<b>N°</b>		<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b>	Operacionalización de Variables	<b>56</b>
<b>ANEXO 2</b>	Instrumento	<b>58</b>
<b>ANEXO 3</b>	Validez de Instrumento	<b>61</b>
<b>ANEXO 4</b>	Confiabilidad del Instrumento	<b>62</b>
<b>ANEXO 5</b>	Tabla de Códigos	<b>63</b>
<b>ANEXO 6</b>	Escala de Valoración de Instrumento	<b>65</b>
<b>ANEXO 7</b>	Tablas de Frecuencia y Porcentajes	<b>70</b>
<b>ANEXO 8</b>	Consentimiento Informado	<b>73</b>

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

### I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud en el 2015 afirmó que aproximadamente el 23% de la población adulta mayor de 18 años realiza poca actividad física, por otro lado el 81% de la población adolescente mundial de entre 11 y 17 años presenta niveles bajos de actividad física, predominando las mujeres con un 84%, en contraste con los hombres que presentaron un 78%.<sup>1</sup>

Los universitarios son un grupo vulnerable a una nutrición inadecuada y un bajo nivel de actividad física, el 61% de los estudiantes son inactivos; además la cifra es preocupante que entre los de 15 y 24 años un 75.6% no realiza actividad física según la investigación realizada en Chile en el 2018.<sup>2</sup>

Así también en México en el año 2016 un estudio sobre la actividad física reporta que hasta un 63.9% de los(as) estudiantes incrementan su actividad física cuando desean perder peso y las mujeres eligen actividades de tipo individual como baile, aeróbicos, mientras que los varones eligen actividades de esfuerzo como las pesas o deportes.<sup>3</sup>

Una investigación realizada en Colombia en el año 2015 reporta que de 306 estudiantes entre 18 y 25 años, un 26.47% presentó exceso de peso, sobrepeso en un 20.26%, 6.21% presentó obesidad, dentro de ellos el 50.6% presentaba una baja actividad física.<sup>4</sup>

Los resultados de un estudio realizado por Becerra en el 2015 en un total de 155 estudiantes de la Universidad Privada de Lima, el 61% de estudiantes no realiza ejercicios físicos o deporte de manera regular,

por otro lado el 55.2% de los estudiantes presentaron niveles bajos niveles de actividad física.<sup>5</sup>

Morales J, en el año 2016 reportó que menos de la cuarta parte de los estudiantes universitarios de la región Callao realizaban alguna actividad física, mientras que más de la cuarta parte pasa de tres o más horas al día realizando actividades sedentarias como ver televisión, jugar en la computadora o navegar en internet<sup>6</sup>.

A nivel local los resultados de la investigación realizada por Ravello D., reporta que el estado nutricional de los estudiantes universitarios fue normal en 64.3%; 33.3% tenían sobrepeso y un 2.4% presentó obesidad<sup>7</sup>.

En las aulas universitarias se pudo evidenciar que las estudiantes de Enfermería refieren que no tienen tiempo para ir al gimnasio por los estudios, se escucha comentarios como “no tengo tiempo para hacer ejercicios”, “los estudios me absorben todo el tiempo,” “estoy con unos kilitos demás” entre otras expresiones lo que motiva a realizar el estudio”.

#### **I.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

¿Cómo es la actividad física y el estado nutricional en estudiantes del VII ciclo de la escuela profesional de enfermería de la Universidad San Juan Bautista Ica, Octubre 2019?

#### **I.c. OBJETIVOS**

##### **I.c.1. OBJETIVO GENERAL:**

Determinar la actividad física y el estado nutricional en estudiantes del VII ciclo de la escuela profesional de enfermería de la Universidad San Juan Bautista Ica, Octubre 2019.

### **I.c.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

**OE1.** Identificar la actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad San Juan Bautista Ica, según sea:

- Actividades cardiovasculares
- Actividades de fuerza
- Actividades de flexibilidad.

**OE2.** Identificar el estado nutricional en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad San Juan Bautista Ica, según sea:

- IMC

### **I.d. JUSTIFICACIÓN:**

La investigación toma relevancia en la importancia que tiene el estado nutricional y la relación que tiene con la actividad física en la salud de los estudiantes convirtiéndose en las principales causas de enfermedades cardiovasculares y enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión. Por otro es relevante identificar si los estudiantes realizan algún tipo de actividad física por los enormes beneficios para la salud.

### **I.e. PROPÓSITO**

El propósito de esta investigación es dar a conocer la problemática sobre la actividad física y estado nutricional en los estudiantes, incidiendo principalmente en aspectos referidos en el diseño de políticas alimentarias y de salud que promuevan estilos de vida saludables a fin de prevenir enfermedades sensibilizando y concientizando a los estudiantes en la adopción de medidas necesarias como establecer horarios de clase adecuado e implementando talleres de educación física, sesiones de alimentación saludable lo que se traduciría en bienestar y confort en la población estudiantil.

Las conclusiones del estudio serán entregadas a las Autoridades de la Universidad a fin que realice la evaluación nutricional periódicamente para así prevenir enfermedades de mediano y largo plazo relacionados a la alteraciones del índice de masa corporal y servirá de base para otras investigaciones dentro de esta línea.



## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### II.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

Ramírez R. En el 2016 realizó una investigación de tipo descriptivo y correlacional con el objetivo de describir los **HÀBITOS NUTRICIONALES, REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÌSICA EN JOVENES UNIVERSITARIOS DEL CAMPUS DUQUES DE SORIA EN FUNCIÓN SEXO, IMC Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÌSICA. VALLADOLID.** El estudio contó con un total de 77 estudiantes de la Universidad. Resultados: De ellos 77.9% fueron mujeres y 22.1% varones, el rango de edad fue de  $21.02 \pm 2.45$ . El 25% de estudiantes viven con sus padres, el 63% vive en residencias estudiantiles, el 66% presentaron sobrepeso, el 15% presentaron obesidad, el 18.4% presentaron actividades de sedentarismo, el 55.3% presentaron actividad física media y el 26.3% presentó una actividad física elevada. Conclusiones: Los estudiantes de la universidad presentaron bajos niveles de actividad física por lo que se debe implementar programas de actividad física <sup>8</sup>.

Rangel L, Rojas L, Gamboa E. En el 2015 realizaron una investigación de tipo descriptivo y de corte transversal con el objetivo de describir la cantidad de **CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÌSICA, ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL EN ESTUDIANTES. COLOMBIA.** Se realizó en estudiantes de pregrado de una facultad de cultura física, deporte y recreación. La actividad física fue determinada mediante Cuestionario Mundial de Actividad Física. Se evaluó la actividad física en los dominios ocupacional, desplazamiento y tiempo libre. Resultados: El 21% presentó sobrepeso y 3.6% obesidad, según índice de masa corporal. El 12.6% presentó exceso de grasa total corporal. El 98.8% de los estudiantes es activo

físicamente y cumple con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física para la salud. El análisis estratificado del exceso de peso, actividad física y conducta sedentaria por semestre académico, evidencia mayor porcentaje sobrepeso u obesidad en los estudiantes que cursaban de sexto a décimo semestre. Conclusiones: La mayoría de estudiantes analizados son físicamente activos. Los estudiantes que se encontraban cursando la segunda mitad de la carrera presentan mayores porcentajes de exceso” de peso<sup>9</sup>.

Pi R, Vidal P, Brassesco B, Viola L, Aballay L. En el 2015 realizaron una investigación de tipo descriptivo y correlacional con el objetivo de establecer la **RELACION EXISTENTE ENTRE EL NÚMERO DE INGESTAS ALIMENTARIAS DIARIAS Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA NACIONAL DE LA CIUDAD DE CORDOVA. ARGENTINA.** De la muestra analizada casi un 50% presentó sobrepeso (SP) y un 40% grasa corporal (GC) elevada. En relación al número de ingestas, los estudiantes que realizaron menos de 4 y más de 6 ingestas tuvieron 2 veces más chance de presentar exceso de peso y de GC. A medida que aumenta la edad también lo hacen los depósitos de GC, y cuando disminuyen los niveles de actividad física (AF) aumenta la chance de presentar un índice de masa corporal (IMC) y GC elevada. Por otro lado, el consumo excesivo de glúcidos aumenta la chance de presentar GC elevada y SP, y el de proteínas y lípidos, el riesgo de GC elevada<sup>10</sup>.

Castillo L, Vivancos J. En el año 2019 ejecutaron un trabajo cuantitativo, nivel descriptivo con la finalidad de determinar la relación que existe entre **HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE 18 A 35 AÑOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE.** La muestra estuvo constituida por 230 estudiantes universitarios,

seleccionada mediante muestreo no probabilístico intencional. Resultados: El 62.6 % de los participantes presentan hábitos alimentarios adecuados; el 63.5 % presentan niveles moderados de actividad física, mientras que el 59.1 % de los estudiantes presentan un estrés académico moderado. Conclusiones: Los estudiantes, con un estilo de vida basado en buenos hábitos alimenticios y una práctica moderada de actividad física, conllevan a un mejor control de estrés en un ambiente universitario<sup>11</sup>.

Huisacayna F, Ninahuamàn L, Figueroa M. En el 2016 realizaron una investigación de tipo descriptiva y correlacional con el objetivo de determinar los **HÀBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÒN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD SAN LUIS GONZAGA DE ICA**. La muestra estuvo conformado por 220 estudiantes de Enfermería La recolección de información fue de manera, la técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Resultados: El 59,09% presentan hábitos alimenticios eficientes y 40,91% presentan hábitos alimenticios deficientes del 100%, el 54,55% tienen índice de masa corporal normal, el 36,36% tienen sobrepeso 6,36% con bajo peso y el 2,73%(6) sobre peso grado II u obesidad. Conclusiones: Existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica <sup>12</sup>.

Salazar G. En el 2015 realizó una investigación de tipo descriptivo y de corte transversal con el objetivo de determinar el **ESTADO NUTRICIONAL Y ACTIVIDAD FÌSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, ICA DICIEMBRE 2015. ICA**. La muestra fue de 40 estudiantes universitarios. Resultados: Un 78% presentan edad entre 17 – 21 años de edad, el 78% son de sexo femenino y el 90% proceden de la costa. Respecto a la variable estado nutricional; según dimensión índice de masa

corporal en forma global en el 54% es normal, el 32% están en sobrepeso, el 10% están en obesidad y el 3%(1) está en bajo peso. Respecto a la segunda variable, según dimensión actividad física de baja intensidad el 57% es medianamente favorable un 25% es favorable y un 18 % es desfavorable. Según dimensión actividad física de alta intensidad el 62% es medianamente favorable mientras que 20 % es favorable y el 18 % es desfavorable. En forma global se obtuvo que la actividad física el 76 % es medianamente favorable, en el 13% es desfavorable y el otro 12% es favorable. Conclusión: El estado nutricional es normal y la actividad física es medianamente favorable<sup>13</sup>.

**Los antecedentes de estudio en la investigación respecto a la actividad física y estado nutricional de estudiantes universitarios son importantes debido a que han aportado valiosa información y han servido para mejorar el aspecto metodológico de la investigación, también respaldan el estudio en el sentido del quehacer del profesional de enfermería en la atención a la población universitaria.**

## **II.b. BASE TEÓRICA**

### **ACTIVIDAD FÍSICA**

En las últimas décadas, diversos estudios científicos como de Ramos, han demostrado que la práctica de actividad física (AF) regular proporciona importantes beneficios para la salud, tanto en el plano fisiológico, psíquico como social <sup>14</sup> considerándose uno de los hábitos fundamentales para adoptar un estilo de vida activo y saludable según lo sostiene Langille y Rodgers<sup>15</sup>.

A pesar de las evidencias científicas que señalan los beneficios de la actividad física, la falta de práctica se ha convertido en uno de los principales problemas de la sociedad actual, tanto a nivel europeo

como mundial como lo refiere Kohl <sup>16</sup> et al., 2012, en el mismo orden de ideas se presenta un elevado número de personas sedentarias frente a las físicamente activas. (Expósito, Fernández, Almagro, y Sáenz López<sup>17</sup>, 2012).

Concretamente, estos bajos niveles de actividad física son todavía más preocupantes en la niñez, adolescencia y primera etapa de la adultez ya que en estas etapas se consolidan hábitos de vida saludables, por lo que debe convertirse en una cuestión prioritaria el desarrollo de estrategias para disminuir esta inactividad física” <sup>18</sup>. El cambio en el estilo de vida <sup>19</sup> y los hábitos saludables que pueden producirse en el tránsito de la etapa escolar a la etapa universitaria puede justificar este descenso en los niveles de práctica de actividad física.

Asimismo, desaparecen las clases de Educación Física, que anteriormente podían contribuir al cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física <sup>20</sup>. (Chen, Kim, y Gao, 2014). Por otro lado, la escasez o falta de adecuación de las actividades deportivas planificadas <sup>21</sup> en este grupo de población pueden dificultar que los estudiantes continúen asiduamente la práctica de actividad física en la etapa universitaria.

La edad de los estudiantes universitarios también puede ser un factor que influya en los niveles de práctica de actividad física. No obstante, la literatura científica muestra algunas discrepancias en los resultados encontrados. Algunos estudios señalan que se produce un descenso de los niveles de actividad física en los primeros años de universidad, mientras que otros han hallado unos mayores niveles de actividad física en los últimos cursos<sup>22</sup>.

## **Beneficios de la actividad física**

“La práctica regular de actividad física promueve:

- Prolonga la vida y mejora la calidad de los años por vivir.
- Reduce el estrés
- Mejora el estado de ánimo
- Mejora la salud de los huesos
- Conserva y mejora el equilibrio y la coordinación
- Aumenta la flexibilidad articular”.
- “Ayuda a mantener la masa muscular que se pierde con la edad.
- Mejora la función cardio-respiratoria y muscular.
- Ayuda a lograr una pérdida de peso si se combina con un plan de alimentación adecuado.
- Contribuye a preservar las funciones mentales en el adulto mayor (comprensión, memoria, concentración.
- Previene el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemia, obesidad, enfermedad cardiocerebrovascular, osteoporosis, cáncer de colon y mama.
- Disminuye los valores de colesterol LDL (malo) y triglicéridos.
- Aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno)
- Mejora los valores de presión arterial”.<sup>23</sup>

### **a) Actividades cardiovasculares**

Es “aquel que exige una demanda continuada de oxígeno en el cuerpo, haciendo que el propio músculo tenga que recurrir a la utilización como combustible directamente a las reservas de grasas, por lo que ayuda a la disminución de las mismas”.

“Los ejercicios aeróbicos son aquellos en los que se utiliza grandes masas musculares, como pueden ser las piernas o los glúteos, realizando grandes esfuerzos con las masas musculares de la parte baja de la espalda, todo esto realizado en un largo periodo de trabajo y a una intensidad lo más moderada posible. Por ejemplo realizar aerobio,

salir a trotar, andar a buen ritmo, esquí, realizar natación o incluso bailar, así como el entrenamiento motorizado con pesas”.<sup>24</sup>

#### **b) Actividades de fuerza.**

“La “fuerza es la capacidad de generar tensión frente a una resistencia, ya sea estática o en movimiento. Esta fuerza permite vencer una resistencia a ella mediante contracciones musculares. Esta cualidad guarda relación con el sistema de control del movimiento (sistema nervioso central) y con los sistemas energéticos cardiovascular y respiratorio. Por un lado, los músculos son los responsables del movimiento del cuerpo y, por el otro lado, las fibras musculares son las que consiguen transformar en movimiento una energía química que proviene del metabolismo. El entrenamiento de fuerza y los ejercicios permiten tonificar o desarrollar masa muscular y esto ofrece múltiples ventajas para el día a día y para la práctica del deporte. Muchas de las actividades que se realizan en el día a día (trasladar objetos, moverlos, llevar la compra) es también un buen trabajo de fuerza”.<sup>25</sup>

#### **c) Actividades de flexibilidad**

“Es la capacidad que tienen los músculos de adaptarse, mediante su alargamiento, a distintos grados de movimiento articular. Este trabajo se puede hacer usando una fuerza externa, o bien las fuerzas internas de la persona. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita. Es recomendable realizar ejercicios de estiramiento para mejorar la movilidad permitiendo mejorar el rango del movimiento articular, haciendo cualquier movimiento más eficiente”.<sup>26</sup>

### **Salud preventiva en la universidad**

La vida en la universidad implica emoción como también nuevos retos, riesgos y responsabilidades. Se conoce gente nueva, se aprende nuevas cosas donde el estudiante universitario toma sus propias decisiones teniendo que lidiar con aspectos relacionados a la comida,

bebidas aspecto físico, drogas y actividad sexual. Existen medidas que se deben adoptar para mantenerse saludable y seguro como comer una dieta equilibrada, dormir lo suficiente, realizar actividad física regular, mantenimiento de la salud a través de chequeos y vacunaciones, si decide tener relaciones sexuales debe hacerlo con precaución practicando sexo seguro, tomar decisiones inteligentes sobre el alcohol y las drogas como también pedir ayuda si se siente estresado o deprimido. <sup>27</sup>

## **ESTADO NUTRICIONAL**

“Es el resultante final del balance entre ingesta y requerimiento de nutrientes, los cuales se reflejan en las medidas antropométricas.

Para mantener un estado nutricional dentro de los parámetros normales es necesario ingerir los nutrientes en cantidades recomendadas de acuerdo a la edad, y satisfacer las necesidades: biológicas, psicológicas y sociales. La ingesta recomendada de nutrientes depende de muchos factores, pero a medida general, los requerimientos básicos que una persona necesita para mantener un equilibrio saludable en el organismo, lo constituyen los micronutrientes, macro nutrientes y las energías”. <sup>28</sup>

## **Valoración nutricional**

“Es aquella que permite determinar el estado de nutrición de un individuo, valorar las necesidades o requerimientos nutricionales y pronosticar los posibles riesgos de salud que pueda presentar en relación con su estado nutricional.

Al realizar esta valoración se puede encontrar grados de desnutrición o un estado nutricional normal, así también existen factores internos personales que desempeñan un importante papel en la determinación del nivel de nutrición, así pues, la cantidad de proteínas y energía que



requiere cada individuo se ve afectada por distintos factores como el ejercicio, la digestión, la temperatura ambiente y el metabolismo”<sup>29</sup>.

### **Indicadores del estado nutricional**

“**Peso:** Es la medición más utilizada como representativa de la masa corporal total, es muy útil para monitorear la evolución.

**Talla:** Es la distancia que existe desde el punto de vista más superior de la cabeza hasta la planta de los pies y su medida en cm”. <sup>30</sup>

### **Índice de masa corporal para la edad**

“Es el principal indicador nutricional en adultos. La fórmula del IMC utiliza las medidas de la estatura y el peso de una persona lo cual indica si una persona pesa muy poco, tiene un peso promedio, corre el riesgo de tener sobrepeso, o está excedida de peso. Existen diferentes gráficas para varones y mujeres menores de 20 años.

Se recomienda la valoración periódica del IMC, cada año o cada dos años, y cuando sea preciso para establecer tratamiento de la obesidad o del bajo peso y para evaluar los riesgos que un IMC alterado puede” tener sobre su salud. Cuando el IMC se encuentra en el rango de normalidad, entre 18.5 y 24.9, hay que intentar mantener el peso. Los hábitos saludables como una alimentación sana, equilibrada y variada.

“Se halla a través de la fórmula:  $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$

El índice de masa corporal es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo”. <sup>31</sup>

### **Valores del Índice de masa corporal**

Según la Organización Mundial de la Salud, los valores del Índice de masa corporal son:

“Delgadez : < 18.5

Normal	:	De 18.5 a 24.9
Sobrepeso	:	De 25 a 29.9
Obesidad	:	De 30 a 39.9
Obesidad mórbida	:	> 40. <sup>32</sup>

### **Alteraciones del estado nutricional**

Un estado nutricional inadecuado es cuando las medidas antropométricas están fuera de los parámetros normales. La nutrición inadecuada en el adolescente se puede manifestar como desnutrición u obesidad.<sup>33</sup>

**Delgadez:** Es producida por un consumo insuficiente de nutrientes. Produce una disminución de la capacidad para defenderse de las enfermedades infecciosas y aumenta el riesgo de muerte”.

Entre las principales causas de la desnutrición tenemos:

- Una ingestión insuficiente de calorías y proteínas, por desconocimiento de una correcta alimentación y nutrición o por carencias económicas para adquirir los alimentos.
- Diarreas y otras infecciones que producen pérdidas de los nutrientes aportados por los alimentos.
- Enfermedades que dificultan la absorción normal de nutrientes. Asimismo hay factores que aumentan el riesgo de la desnutrición como las prácticas de higiene inadecuadas durante la manipulación, conservación y almacenamiento de los alimentos y las prácticas de higiene personal inadecuadas.

**Obesidad:** “Es una enfermedad caracterizada por una cantidad excesiva de grasa corporal o tejido adiposo en relación a la masa corporal del ser humano. La Organización Mundial de la Salud, considera a la obesidad como una enfermedad y además un factor de

riesgo para tener altos niveles de lípidos sanguíneos, hipertensión, enfermedades del corazón, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

La obesidad es causada por un consumo de calorías superior al gasto energético, lo que lleva a depositar las calorías ingeridas en exceso en forma de grasa. Algunos hábitos de alimentación incorrectos como el consumo frecuente de papas fritas, galletas, chocolates, dulces, mayonesa y otros alimentos ricos en grasa, azúcar y/o sal que concentran una gran cantidad de calorías y grasas, explican el sobrepeso y obesidad”.<sup>34</sup>

“El estado nutricional influye en el rendimiento escolar de los adolescentes, ya que la mielinización neuronal y la atención que el adolescente requiere, dependen de la suficiente cantidad de nutrientes como las proteínas, el hierro y la cantidad de energías que consume durante el día, ya que el cerebro utiliza el 20% de energías consumidas solo para desarrollar actividades intelectuales, un déficit en el consumo de nutrientes ocasionaría debilidad, cansancio, baja atención u otros signos y síntomas que se relacionan con el rendimiento escolar; en la etapa escolar se da el máximo desarrollo intelectual, por el inicio de los pensamientos concretos y abstractos, según Piaget; sin embargo en la etapa adolescente influyen otros factores debido a los cambios físicos y psicológicos”.<sup>29</sup>

### **Intervenciones de enfermería.**

Las actividades de enfermería están relacionados a los hábitos alimentarios para mejorar el estado nutricional y al fomento de la actividad física como:

- Identificar los hábitos alimentarios del adolescente para identificar los problemas existentes.
- Brindar asesoramiento nutricional a través de las consejerías
- Enseñanza de las dietas idóneas a través de educación individual y grupal y de sesiones demostrativas.

- Proporcionar y fomentar una ingesta equilibrada de nutrientes.
- Enseñanza práctica sobre tipos de alimentos que deben consumir según sus requerimientos.
- Control de peso a través del índice de masa corporal.
- Educación a los miembros de la familia.
- Proponer tipos de dieta equilibrada.
- Enseñanza: ejercicio prescrito, inculcar la importancia de la realización de ejercicios.
- Fomentar la actividad física a través de sesiones grupales.
- Fomentar a la familia a realizar actividad física.
- Fomentar la participación de actividades físicas grupales como caminatas.
- Fomentar la práctica de deportes según sea conveniente.
- Enseñar los tipos de ejercicios o actividad física que deben realizar, asumiendo el tiempo e intensidad.
- Educar sobre la importancia del gasto cardiaco a través del control del pulso. <sup>35</sup>

### **Teorías de enfermería: Martha Rogers: Modelo de procesos vitales.**

“El objetivo del modelo es procurar y promover una interacción armónica entre el hombre y su entorno. Así las enfermeras que sigan este modelo deben fortalecer la conciencia e integridad de los seres humanos, y dirigir o redirigir los patrones de interacción existentes entre el hombre y su entorno para conseguir el máximo potencial de salud. Para esta autora, el hombre es un todo unificado en constante relación con un entorno con el que intercambia continuamente materia y energía, y que se diferencia de los otros seres vivos por su capacidad de cambiar este entorno y hacer elecciones que le permitan desarrollar su potencial. Los cuidados de enfermería se prestan a través de un proceso planificado que incluye la recogida de datos, el diagnóstico de enfermería, el establecimiento de objetivos a corto y largo plazo y los cuidados de enfermería más indicados para alcanzarlos. Las acciones

tienen como finalidad ayudar al individuo en la remodelación de su relación consigo mismo y su ambiente de modo que se optimice su salud. El método utilizado por Rogers es sobre todo deductivo y lógico, y le han influido claramente la teoría de los sistemas, la de la relatividad y la teoría electrodinámica.”

### **Dorothy Johnson: Modelo de sistemas conductuales**

“Considera a la persona como un sistema conductual. Según su modelo la enfermería considera al individuo como una serie de partes interdependientes, que funcionan como un todo integrado; estas ideas fueron adaptadas de la Teoría de Sistemas. Cada subsistema conductual tiene requisitos estructurales (meta, predisposición a actuar, centro de la acción y conducta) y funcionales (protección de las influencias dañinas, nutrición y estimulación) para aumentar el desarrollo y prevenir el estancamiento. El individuo trata de mantener un sistema balanceado, pero la interacción ambiental puede ocasionar inestabilidad y problemas de salud. La intervención de enfermería sólo se ve implicada cuando se produce una ruptura en el equilibrio del sistema. Un estado de desequilibrio o inestabilidad da por resultado la necesidad de acciones de enfermería, y las acciones de enfermería apropiadas son responsables del mantenimiento o restablecimiento del equilibrio y la estabilidad del sistema de comportamiento. Enfermería es una fuerza reguladora externa que actúa para preservar la organización e integración del comportamiento del paciente en un nivel óptimo bajo condiciones en las cuales el comportamiento constituye una amenaza para la salud física o social, o en las que se encuentra una enfermedad”.<sup>36</sup>

## **II.c. HIPÓTESIS:**

### **II.c.1. HIPÓTESIS GLOBAL**

La actividad física es insuficiente y el estado nutricional es inadecuado en estudiantes del VII ciclo de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2019.

### **II.c.2. HIPÓTESIS DERIVADAS**

**HD1:** La actividad física según actividades cardiovasculares, de fuerza y actividades de flexibilidad es insuficiente en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica octubre 2019.

**HD2:** El estado nutricional según IMC es inadecuado en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2019.

## **II.d. VARIABLES**

### **Variable 1:**

Actividad física

### **Variable 2:**

Estado nutricional.

## II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

**Actividad física:** Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

**Estado nutricional:** “Estado de salud de una persona en relación con los nutrientes de su régimen de alimentación.

**Estudiante:** La palabra estudiante es un sustantivo masculino o femenino que se refiere al aprendiz dentro del ámbito académico. Y que se dedica a esta actividad como su ocupación principal”.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **III.a. TIPO DE ESTUDIO**

La investigación es de tipo descriptivo, porque se describen las variables de estudio como se presentan en la realidad objetiva, de corte transversal porque los datos fueron obtenidos en un determinado momento haciendo un corte en el tiempo y cuantitativa porque los datos son presentados en tablas y gráficos correspondientes.

### **III.b. ÁREA DE ESTUDIO**

El trabajo de investigación se realizó en la Universidad Privada San Juan Bautista filial Ica, en la Escuela Profesional de Enfermería, el campus universitario se encuentra ubicada en la carretera Panamericana Sur a la altura del kilómetro 298 La Angostura, Distrito de Subtanjalla provincia y departamento de Ica, es una institución de Educación Superior Privada que cuenta con las carreras profesionales de Enfermería, Derecho, Administración, Ciencias de la comunicación, Ingeniería Civil, Ingeniería Agrónoma, Ingeniería de Sistemas, Medicina, Estomatología, Tecnología médica y Psicología.

### **III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **Población**

La población estuvo constituida por 43 estudiantes del VII ciclo de ambos turnos

#### **Muestra**

La muestra es de 36 estudiantes los cuales fueron obtenidos a través del muestreo no probabilístico por conveniencia, teniendo en cuenta lo siguiente:



### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes del VII ciclo de ambos turnos
- Estudiantes que asistan el día de la aplicación del instrumento.
- Estudiantes que deseen participar de la investigación.

### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes de otros ciclos y que no deseen participar de la investigación.

## **III.d. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

La técnica que se utilizó para la primera variable fue la encuesta y el instrumento el cuestionario el cual consta de 13 ítems divididos en 3 dimensiones con preguntas tipo Likert y que fueron realizadas según los objetivos que persigue el estudio, el cual se pasó por control de calidad a través de los jueces expertos con la prueba binomial obteniéndose un valor de 0.022 demostrándose su validez asimismo se realizó la confiabilidad con un valor de 0.74 lo que significa que es un instrumento confiable. Para la segunda variable se utilizó como técnica la entrevista y la somatometría

## **III.e. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

El inicio de recolección de datos, se da solicitando la autorización a la Coordinación de la Escuela Profesional de Enfermería, a fin de que permitan la aplicación del instrumento a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería.

Durante el proceso se les hizo las encuestas a los estudiantes, se les pesó y talló respetándose en todo momento los principios éticos de la investigación como son la beneficencia, no maleficencia, su privacidad, confidencialidad autonomía y justicia y la libre voluntad del estudiante de participar en la investigación.

### III.f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

“Los datos obtenidos con la aplicación del instrumento fueron clasificados y ordenados de forma manual.

El procesamiento de los mismos se realizó haciendo uso del paquete estadístico Microsoft Excel versión 2016. Como se indica:

- Elaboración del libro de códigos: En el cual se determinó el código para cada categoría.
- Elaboración de la tabla matriz: En la cual se almacenó la información recopilada.
- Clasificación de los datos: La información se distribuyó en frecuencias y porcentajes a través de tablas estadísticas.
- Presentación de los datos.

La presentación de los resultados se realizó a través de tablas de frecuencia y porcentajes, además de utilizar los gráficos correspondientes”.

Los valores asignados a la primera variable de estudio se detallan a continuación:

- **Actividades cardiovasculares:**  
Suficiente: (13-18 pts.)  
Insuficiente:(6-12 pts.)
- **Actividades de fuerza:**  
Suficiente: (9-12 pts.)  
Insuficiente:(4-8 pts.)
- **Actividades de flexibilidad:**  
Suficiente: (7-9 pts.)  
Insuficiente:(3-6 pts.)
- **Global:**  
Favorable: (27-39 pts.)  
Desfavorable:(13-26 pts.)

Para la variable Estado Nutricional se utilizó a través de la fórmula:  
 $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$  para obtener los parámetros correspondientes.

Delgadez	:	< 18.5
Normal	:	De 18.5 a 24.9
Sobrepeso	:	De 25 a 29.9
Obesidad	:	De 30 a 39.9
Obesidad Mórbida	:	> 40.

## CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### IV.a. RESULTADOS

TABLA 1

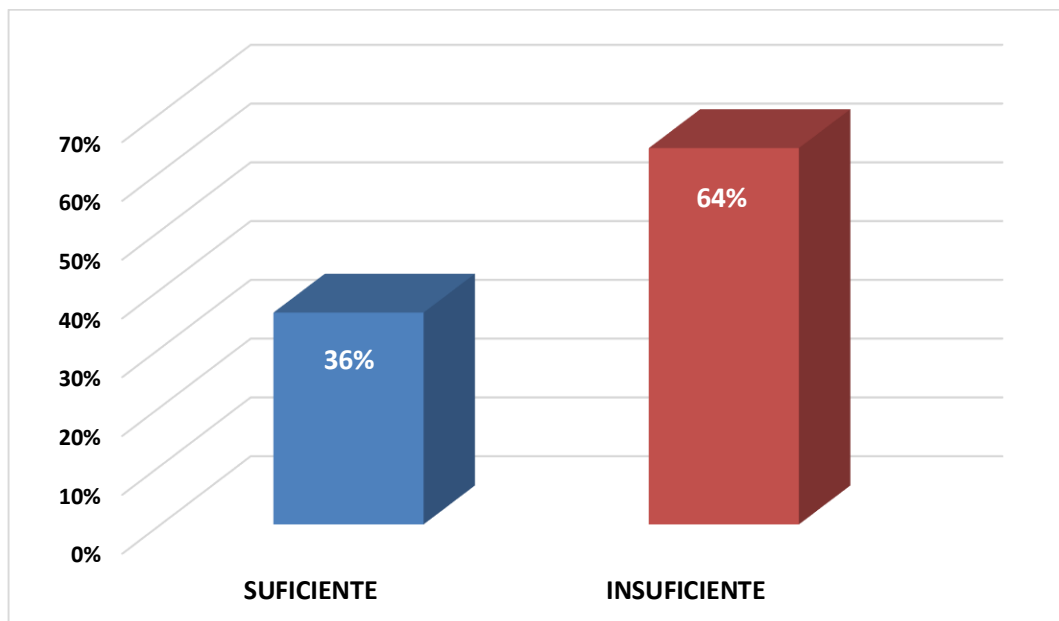
DATOS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA, OCTUBRE 2019

DATOS	CATEGORIA	n=36	100%
<b>EDAD</b>			
	<b>&lt; 22 años</b>	<b>29</b>	<b>81</b>
	23-24 años	4	11
	>25 años	3	8
<b>SEXO</b>			
	<b>Femenino</b>	<b>30</b>	<b>83</b>
	Masculino	6	17
<b>ESTADO CIVIL</b>			
	Casado(a)	3	8
	<b>Soltero(a)</b>	<b>31</b>	<b>86</b>
	Conviviente	2	6
<b>LUGAR DE PROCEDENCIA</b>			
	<b>Costa</b>	<b>34</b>	<b>94</b>
	Sierra	2	6
	Selva	-	-
<b>OCUPACIÓN</b>			
	Trabaja y estudia	10	28
	<b>Solo estudia</b>	<b>26</b>	<b>72</b>

Según datos generales de los estudiantes el 81%(29) tienen menos de 22 años, en cuanto al sexo predomina el femenino en 83%(30), el 86%(31) es soltero; en cuanto al lugar de procedencia el 94%(34) es de la costa y finalmente el 72%(26) solo estudian.

## GRÁFICO 1

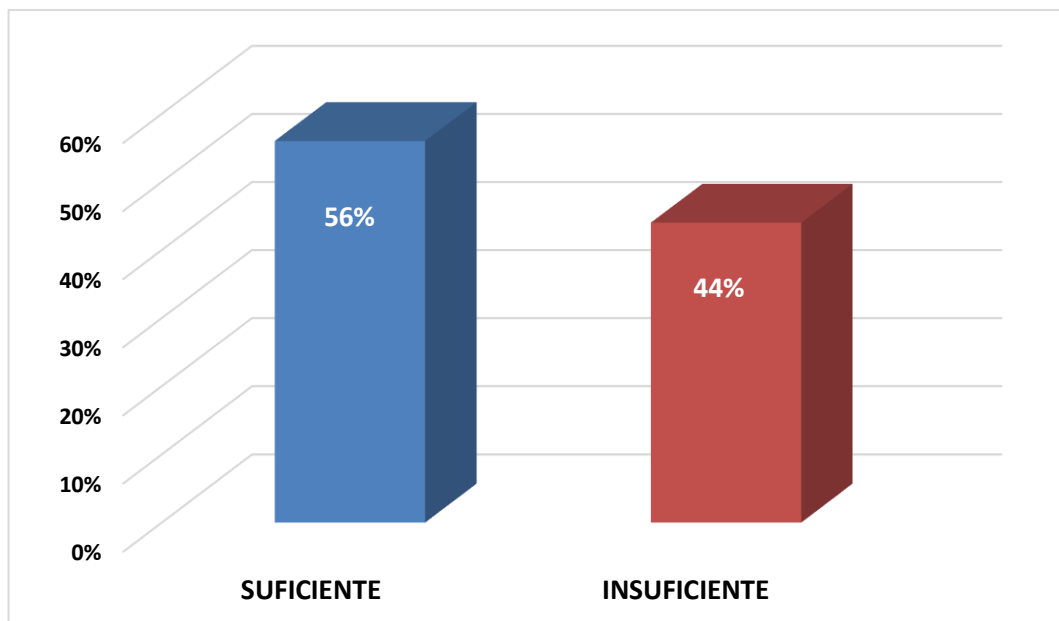
### ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA, OCTUBRE 2019



Según actividades cardiovasculares de los estudiantes es insuficiente en 64%(23) y suficiente en 36%(13) según resultados.

## GRÁFICO 2

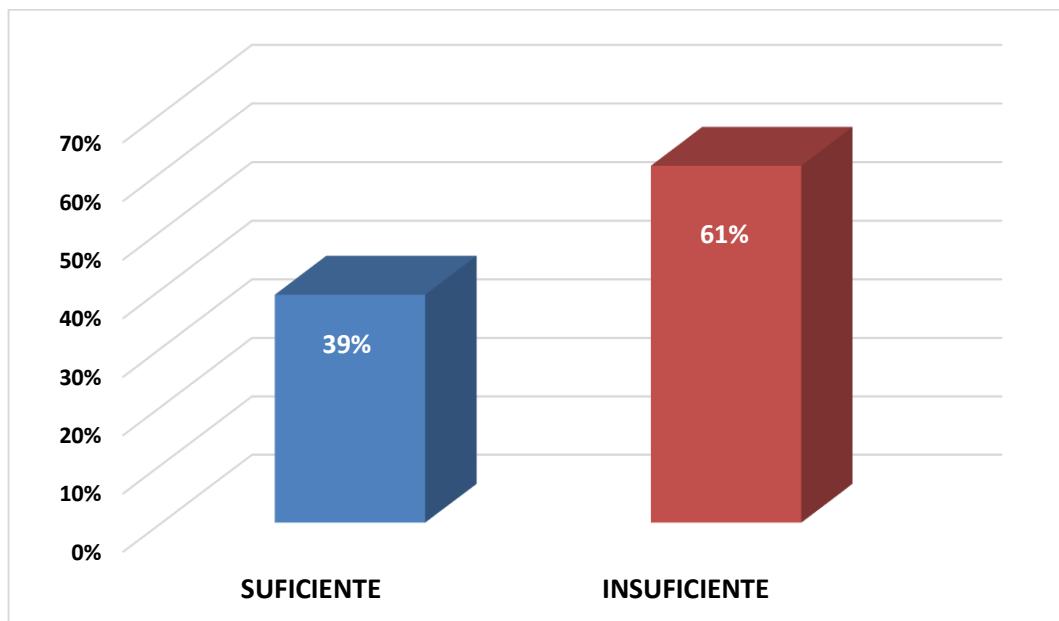
**ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ACTIVIDADES DE FUERZA EN  
ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA  
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN  
JUAN BAUTISTA ICA,  
OCTUBRE 2019**



La actividad física en los estudiantes según actividades de fuerza es suficiente en 56%(20) e insuficiente en 44%(16).

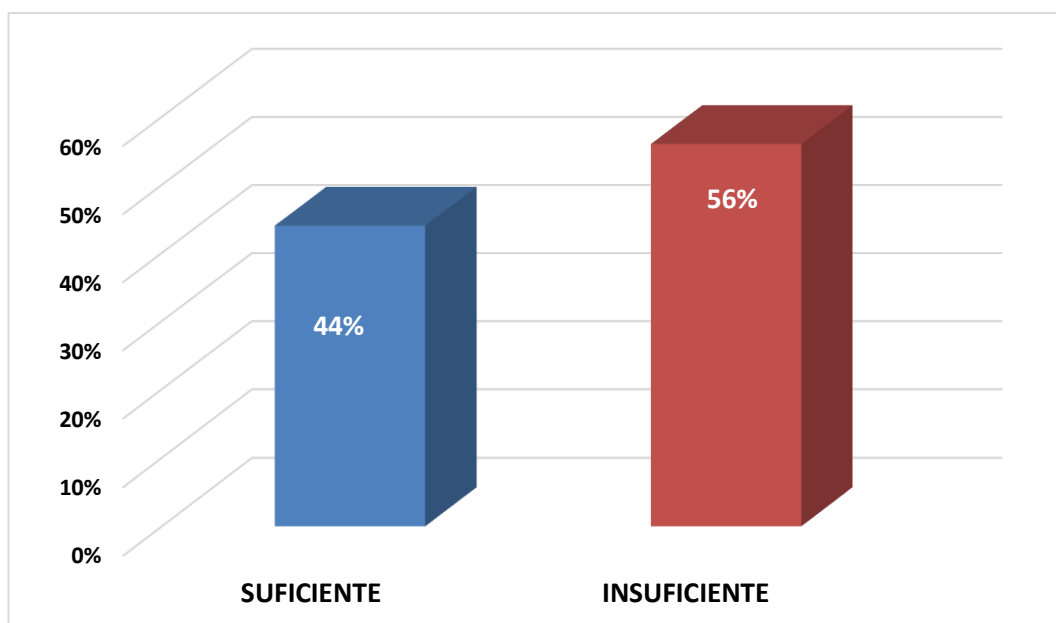
### GRÁFICO 3

**ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA, OCTUBRE 2019.**



Según actividades de flexibilidad, la actividad física de los estudiantes es insuficiente en 61%(22) y suficiente en 39%(14) según resultados.

**GRÀFICO 4**  
**ACTIVIDAD FISICA GLOBAL EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA**  
**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA,**  
**OCTUBRE 2019**

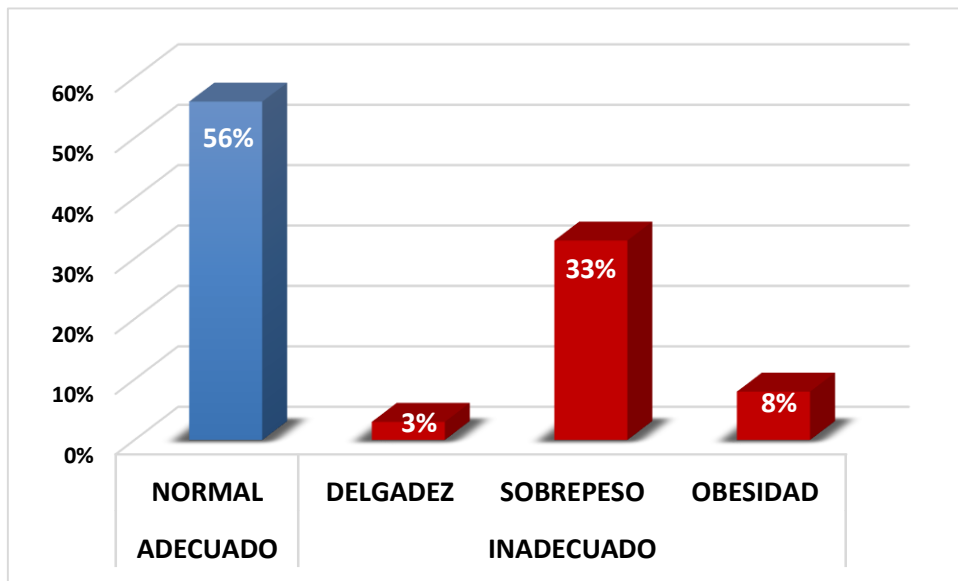


La actividad física global en los estudiantes es insuficiente en 56%(20) y suficiente en 44%(16) según resultados obtenidos.



## GRÁFICO 5

### ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA, OCTUBRE 2019.



El estado nutricional según el índice de masa corporal de los estudiantes, se observa que el 56%(20) se encuentran entre los parámetros normales, el 33%(12) presenta sobrepeso, el 8%(3) obesidad y finalmente el 3%(1) delgadez.

#### IV.b. DISCUSIÓN:

**Tabla 1:** Referente a la población en estudio, el 81% tienen menos de 22 años, predomina el sexo femenino en 83%, el 86% es soltero; el 94% proceden de la costa y el 72% estudian. Resultados similares con los hallados por Ramírez R.<sup>7</sup> 77.9% fueron mujeres y 22.1% varones, el rango de edad fue de  $21.02 \pm 2.45$ , Santillán J.<sup>11</sup> el 74.56% fueron mujeres y 25.44% varones, Salazar G.<sup>14</sup> Un 78% presentan edad entre 17 – 21 años de edad, el 78% es de sexo femenino y el 90% proceden de la costa, Pérez G, Laiño F, Zelarayan J, Márquez S.<sup>10</sup> no trabajaban solo estudiaban.

Los datos presentados reflejan a estudiantes en la etapa de la adultez joven lo cual demuestra que se encuentran dentro de un grupo vulnerable desde el ámbito nutricional y de actividad física, hay que tener en cuenta que la mayoría es de sexo femenino y cuidan su imagen personal por ello se debe estar atento y evaluando el índice de masa corporal para prevenir alteraciones del estado nutricional. El ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los jóvenes que puede verse afectado por las presiones a que están sometidos debido a largas jornadas, horarios y que muchas veces sus hábitos alimentarios son inadecuados.

**Gráfico 1:** “Según actividades cardiovasculares de los estudiantes es insuficiente en 64% y suficiente en 36%; resultados que se pueden comparar con los hallados por Pérez G, Laiño F, Zelarayan J, Márquez S.<sup>10</sup> El 79,8% de los estudiantes, y el 97,2% de aquellos que cursaban Educación Física cumplían con las recomendaciones de realización de actividad física, así también los resultados son contrarios con Santillán J.<sup>11</sup> En lo que corresponde a conducta sedentaria, la mayor parte de hombres presentó una conducta sedentaria baja 58.14%.

Por los resultados se puede inferir que en su mayoría los estudiantes no están realizando actividad física según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud teniendo en cuenta que son actividades que son necesarias para beneficio de la salud como realizar caminatas al menos 3 veces a la semana controlando el porcentaje de grasa corporal que evitaría enfermedades cardiovasculares y fortalecería los huesos aumentando la densidad ósea. Constantemente se informa sobre los beneficios para la salud aunque podría deberse a la falta de tiempo o salir cansado de los estudios o simplemente por uno les gusta realizar actividad física; se debería desarrollar programas de intervención como incluir la práctica de actividad física y deportiva en todos los ciclos académicos.

**Gráfico 2:** La actividad física en los estudiantes según actividades de fuerza es suficiente en 56% e insuficiente en 44%, hallazgos que guardan similitud con los obtenidos por Rangel L, Rojas L, Gamboa E. <sup>8</sup> El 98.8% de los estudiantes es activo físicamente y cumple con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física para la salud y son diferentes con los obtenidos por Ramírez R. <sup>7</sup> el 18.4% presentaron actividades de sedentarismo, el 55.3% presentaron actividad física media y el 26.3% presentó una actividad física elevada.

En esta dimensión continúan resultados de insuficiente en 44%, se podría decir en esta dimensión que cuando se es joven nada les pasará “y no le da importancia a la salud pero una rutina semanal de actividad física traería menos lesiones en la adultez, lo cierto es que el ejercicio es ideal para revitalizar y dar energía pues durante el entrenamiento se libera endorfinas que hacen sentir mejor a la persona generando en el cuerpo una satisfacción tal que la mente logra relajarse para adquirir conocimientos de forma más eficiente” y continúe con más ganas de seguir estudiando.

**Gráfico 3:** Según actividades de flexibilidad, la actividad física de los estudiantes es insuficiente en 61% y suficiente en 39% resultados que se pueden comparar con Salazar G<sup>14</sup>. En la actividad física de baja intensidad en el 57% es medianamente favorable, 25% favorable y 18 % es desfavorable.

Por lo encontrado y según los resultados que se han encontrado luego de la aplicación del instrumento es insuficiente la actividad física que realizan los estudiantes siendo en esta dimensión actividades físicas indispensables y beneficiosas para las personas siendo la juventud un periodo reconocido como de mayor riesgo. Cuando se presentan niveles bajos de actividad física se produce el sedentarismo que se puede entender como la no realización de actividad física de al menos 25 a 30 minutos de duración.

**Gráfico 4:** La actividad física global en los estudiantes es insuficiente en 56% y suficiente en 44%, hallazgos que guardan similitud con Salazar G. <sup>14</sup> En forma global obtuvo que la actividad física el 76 % es medianamente favorable, en el 13% es desfavorable y el otro 12% es favorable.

La actividad física global es insuficiente lo cual podría estar relacionado al desconocimiento de los niveles mínimos recomendados de actividad física por lo que se debe dar recomendaciones para que su práctica sea beneficiosa para la salud a nivel fisiológico, psicológico y social debido a que el ejercicio aporta múltiples beneficios sobre todo en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles asegurando espacios físicos propicios para su desarrollo a través de programas educativos que motiven a la ejecución del ejercicio físico adoptando así conductas saludables.

**Gráfico 5:** El estado nutricional según el índice de masa corporal de los estudiantes, el 56% se encuentran entre los parámetros normales, el 33% presenta sobrepeso, el 8% obesidad y finalmente el

3% delgadez, resultados que son parecidos en cuanto al estado nutricional normal con Huisacayna F, Ninahuamàn L, Figueroa M. <sup>13</sup>, el 54,55% tienen índice de masa corporal normal, el 36,36% tienen sobrepeso 6,36% con bajo peso y el 2,73% sobrepeso grado II u obesidad; Salazar G. <sup>14</sup> según dimensión índice de masa corporal en forma global en el 54% es normal, el 32% están en sobrepeso, el 10% están en obesidad y el 3% está en bajo peso. Los resultados son contrarios con Ramírez R. <sup>7</sup> el 66% presentaron sobrepeso, el 15% presentaron obesidad, Pi R, Vidal P, Brassesco B, Viola L, Aballay L.<sup>9</sup> De la muestra analizada casi un 50% presentó sobrepeso y Santillán J. <sup>11</sup> observó un estado nutricional de sobrepeso del 39.53% en hombres y 19.05% en mujeres, además de un estado nutricional de obesidad de 6.98% en hombres y 5.56% en mujeres.

En su mayoría los estudiantes universitarios tienen un estado nutricional normal pero hay que tener en cuenta que existen porcentajes de estudiantes con sobrepeso, obesidad y delgadez debido a que la nutrición ejerce una influencia tanto positiva como negativa en la salud a lo largo de la vida. Se tiene que tener en cuenta que la población universitaria es un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional porque omiten comidan con frecuencia y realizan pequeñas ingestas entre las principales comidas por tanto hay que educar para el desarrollo de hábitos alimentarios saludables corrigiendo las deficiencias encontradas.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **V.a. CONCLUSIONES**

1. La actividad física según actividades cardiovasculares y actividades de flexibilidad es insuficiente en estudiantes del VII ciclo por lo que se acepta la hipótesis para estas dimensiones y en actividades de fuerza es suficiente rechazándose la hipótesis derivada 1 para esta dimensión.
2. El estado nutricional según IMC es adecuado por lo que se rechaza la hipótesis derivada 2 del estudio.

## **V.b. RECOMENDACIONES**

1. A las Autoridades de la Institución Universitaria para que consideren la participación deportiva en los estudiantes como un reto importante de la salud pública a través del diseño de programas de intervención para el fomento de la práctica de actividad física en la población estudiantil donde juega un papel fundamental la adquisición y actitudes positivas a través de la modificación de hábitos sedentarios arraigados y que los estudiantes deberían realizar actividades durante tres o más veces por semana con una duración de 20 minutos o más y que requieren una intensidad física moderada a vigorosa con una conducta saludable. Es importante que los jóvenes sean conscientes de las consecuencias que tienen la inactividad física y el sedentarismo y que conozca las actuales recomendaciones de actividad física practicando con regularidad que ayude a mantenerse ágil físicamente.
2. Al profesional de Enfermería y docentes de la Universidad para que refuercen y orienten a los estudiantes universitarios sobre la importancia de un buen estado nutricional, si bien es cierto se obtuvo resultado normal en la mayoría de los estudiantes no se debe bajar la guardia e incentivar la realización de intervenciones nutricionales como campañas de educación y promoción de una adecuada alimentación dirigido a los estudiantes en estudio lo cual evitaría alteraciones relacionadas al estado nutricional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Actividad física: Hoja de hechos N°385. [En línea]. [Fecha de acceso el 15 de setiembre del 2018]. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical\\_activity\\_intensity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/en/)
2. Rodríguez F, Montero C, Villa E, Solís P, Chillón P. Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. Rev Med Chile. 2018. Vol. 146. [En línea]. [Fecha de acceso el 15 de setiembre del 2018]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v146n4/0034-9887-rmc-146-04-0442.pdf>
3. Trejo P, Mollinedo F, Araujo R, Valdez G, Sánchez P. Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios”. Rev Cub Med Gen Integr. Vol. 32. N° 1. [En línea]. [Fecha de acceso el 15 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v32n1/mgi09116.pdf>
4. Rangel L, Rojas L, Gamboa E. Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. Nutr Hosp. Colombia. 2015. Vol. 31. N° 2. [En línea]. [Fecha de acceso el 15 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/7757.pdf>
5. Becerra S. Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima. 2016. Pág. 34.
6. Morales J, Añez R, Suarez C. Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. Rev. Perú. Med. Exp. Salud pública. Vol. N° 33. N° 3. Lima. 2016. [En línea]. [Fecha de acceso el 15 de setiembre del 2018]. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342016000300012](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000300012)
7. Mejía D. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de enfermería de VIII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista Filial Ica. [Tesis licenciatura] 2015 Disponible



en<[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPSJ\\_1af7791e0f0f217170c27810a7837213/Description#tabnav](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPSJ_1af7791e0f0f217170c27810a7837213/Description#tabnav)

8. Ramírez R. Valoración del estado nutricional y de actividad física en jóvenes universitarios. Efecto de un programa educativo de promoción de la salud en una muestra de mujeres universitarias. [Tesis para optar la licenciatura en fisioterapia]. Valladolid. 2016. [En línea]. [Fecha de acceso el 18 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/23033>
9. Rangel L, Rojas L, Gamboa E. Actividad física y composición corporal en estudiantes universitarios de cultura física, deporte y recreación. [Artículo de investigación]. Colombia. 2015. [En línea]. [Fecha de acceso el 18 de setiembre del 2018]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-08072015000300005&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-08072015000300005&script=sci_abstract&tlng=es)
10. Pi R, Vidal P, Brassesco B, Viola L, Aballay L. Estado nutricional en estudiantes universitarios: Su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. [Artículo de investigación]. Nutr Hosp. Vol. 31. N° 2. Argentina. 2015. [En línea]. [Fecha de acceso el 19 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8399.pdf>
11. Castillo L, Vivancos J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de 18 a 35 años de una Universidad Privada de Lima Este. [Tesis licenciatura] 2019 <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1943>
12. Huisacayna F, Ninahuaman L, Figueroa M. Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica. [Artículo de investigación]. Ica. 2016. [En línea]. Rev. Enferm. vanguard. Vol. 5. N° 2. [Fecha de acceso el 21 de setiembre del 2018]. Disponible en: <file:///C:/Users/user/Downloads/101-363-1-PB.pdf>
13. Salazar G. Estado nutricional y actividad física en los estudiantes del V ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada

San Juan Bautista, Ica – diciembre 2015. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ica 2015. [En línea]. [Fecha de acceso el 21 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/180674>

14. Ramos P, Rivera R, Moreno C, Jiménez A. Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 99-106. 2012.
15. Langille, J, Rodgers W. Exploring the influence of a social ecological model on school-based physical activity. *Health Education and Behavior*, 37(6), 879-894. Disponible en: 10.1177/1090198110367877.2010
16. Kohl H, Craig C, Lambert E, Inoue S, Alkandari J, Leetongin G, Kahlmeier S. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380(9838), 294-305 Disponible en: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8. 2012.
17. Expósito C, Fernandez E, Bartolomé J, Saenz P. Validación de la escala medida de la intencionalidad para ser físicamente activo adaptada al contexto universitario. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 49-56. 2012.
18. Hills A, Dengel D, Lubans D. Supporting Public Health Priorities: Recommendations for Physical Education and Physical Activity Promotion in Schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368-374. 2015. Disponible en: 10.1016/j.pcad.2014.09.010
19. Varela V, Cancela J, Ayan C, Martín V, Molina A. Lifestyle and health among Spanish university students: Differences by gender and academic discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(8), 2728-2741.2012. URL disponible en: 10.3390/ijerph9082728.
20. Chen S, Kim Y, Gao Z. The contributing role of physical education in youth's daily physical activity and sedentary behavior. *BMC Public Health*, 4(14), 110. 2014. Disponible en: 10.1186/1471-2458-14-110.

21. Rona M, Gokmen H. The perception level of Gazi university students concerning the objectives of physical education. Hacettepe University Journal of Sport Sciences, 3,13-22.2005
22. Pedisić Ž, Rakovac M, Bennie J, Jurakić D, Bauman A. Levels and correlates of domain-specific physical activity in university students: Cross-sectional findings from Croatia. Kinesiology, 46(1), 12-22. 2014.
23. Ministerio de Sanidad y de educación. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia [sede web]. España. [Acceso el 21 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
24. Ministerio de Salud. Actividad física. 2014. [En línea]. Argentina. [Fecha de acceso el 21 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/actividad-fisica>
25. Instituto Nacional del corazón y la sangre. Actividad física y el corazón. Estados Unidos. 2013. [En línea]. [Fecha de acceso el 21 de setiembre del 2018]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>
26. Gobierno de La Rioja. Actividad física. España. 2016. [En línea]. [Fecha de acceso el 21 de setiembre del 2018]. Disponible en: <https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/actividad-fisica-y-deporte/actividad-fisica>.
27. Medline Plus. Salud en la Universidad. [Base de datos] Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. 2020. Temas de salud. <https://medlineplus.gov/spanish/collegehealth.html>
28. Ros J. Actividad física más salud: Hacia un estilo de vida activo. [En línea]. [Fecha de acceso el 21 de setiembre del 2018]. Disponible en: [http://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica\\_salud.pdf](http://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica_salud.pdf)
29. Colquicocha, J. Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar n° 0096

- Lima, 2008. [Tesis para optar título Profesional de Enfermería]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [En Línea]. 2009. [Fecha de acceso 23 de setiembre del 201]. Disponible en: [http://www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2009/colquicocha\\_hj/pdf/colquicocha\\_hj.pdf](http://www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2009/colquicocha_hj/pdf/colquicocha_hj.pdf).
- 30.** Lorenzo H. Unidad de Nutrición y Dietética Clínica. Hospital Universitario La Paz. [En línea]. Madrid. [Publicado Abril del 2001]. [Fecha de acceso el 23 de setiembre del 2018]. Disponible en: [http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/contenido/jsp/parserurl.jsp?url=web\\_saludalia/vivir\\_sano/doc/nutricion/doc/doc\\_valoracion\\_nutricional.xml](http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/contenido/jsp/parserurl.jsp?url=web_saludalia/vivir_sano/doc/nutricion/doc/doc_valoracion_nutricional.xml).
- 31.** Velásquez B. Valoración del estado nutricional y edad de la menarquía en adolescentes indígenas del “Ites Shiry Cacha” de la parroquia cacha, Riobamba. [Tesis de grado]. Ecuador: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. [En Línea]. 2011. [Fecha de acceso 24 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1241/1/34T00217.pdf>.
- 32.** OMS. Evaluación del estado nutricional. [En Línea]. Honduras. 2010. [Fecha de acceso 24 de setiembre del 2018]. Disponible en: [https://www.paho.org/hon/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=209-evaluacion-del-estado-nutricional&category\\_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211](https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=209-evaluacion-del-estado-nutricional&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211)
- 33.** OMS. Obesidad y sobrepeso. [En Línea]. [Fecha de acceso 24 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- 34.** Dirección general de promoción de la salud. “Documento técnico. Modelo de abordaje de promoción de la salud. Acciones a desarrollar en el eje temático de alimentación y nutrición saludable”. [En Línea]. Perú. [Fecha de acceso 25 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd63/doctecnico148.pdf>.

- 35.** Sánchez A. Promoción de alimentación saludable en el niño y adolescente con riesgo a sobrepeso. Salamanca. 2017. [Fecha de acceso el 26 de setiembre del 2018]. Disponible en: [https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/133268/1/TFG\\_NiyigenaProvidence\\_PromocionAlimentacionSaludableNi%C3%B1osEscolarSobrepeso.pdf](https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/133268/1/TFG_NiyigenaProvidence_PromocionAlimentacionSaludableNi%C3%B1osEscolarSobrepeso.pdf)
- 36.** Cisneros F. Instrucción a las teorías y modelos de enfermería Universidad del Cauca. Ecuador. 2002. [En línea]. [Fecha de acceso el 26 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/IntroduccionALasTeoriasYModelosDeEnfermeria.pdf>.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bueno M, Sarria A, Pérez J. Nutrición en pediatría. Editorial Ergon. Madrid. 2003.
- Hernández R, Fernández C. Baptista P. Fundamentos de metodología de la investigación. Editorial McGraw-Hill/Interamericana de España. 1era edición. España. 2007
- Martínez J, Grao E, Moral A. Motivaciones para la práctica de actividad física en adolescentes. Editorial Wanceulen. 1era edición. México. 2015
- Marugan J, Monasterio L, Pavón P. Alimentación en el adolescente. Protocolos de diagnóstico terapéuticos de gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica. España. 2006. Vol. 4. Pág. 3.
- MINSA. Norma Técnica: Atención Integral de la salud en la etapa de vida adolescente. 2da versión. Lima. 2012.
- Muñoz C. Como elaborar y asesorar una investigación de tesis. Editorial Pearson, 2da edición. México. 2010
- Roselli P. La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes. Editorial Panamericana. Colombia. 2018.
- Torresani M. Cuidado nutricional pediátrico. Editorial Eudeba. 2da edición. Buenos Aires. 2007.

# **ANEXOS**

## ANEXO Nº 1

### OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE 1	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Actividad física	La actividad física es todo aquello que se realiza en constante movimiento, cuando quema grasa corporal o simplemente ejercitas tu cuerpo para mantenerlo saludable. Una actividad tiene muchos conceptos como nadar, correr, montar a caballo, saltar, andar en bicicleta entre otros.	La actividad física es toda aquella actividad que el estudiante realiza en sus ratos libres y en donde use sus movimientos, de cualquier forma, ya sea estructurada o no, los valores finales serán: suficiente e insuficiente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad cardiovascular</li>   <li>• Actividades de fuerza</li>   <li>• Actividades de flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aeróbicos</li> <li>• Realizar trotes</li> <li>• Realizar caminatas</li> <li>• Realizar natación</li> <li>• Realizar ciclismo</li> <li>• Asistencia a gimnasio</li>   <li>❖ Cargar pesas</li> <li>❖ Cargar objetos en el hogar</li> <li>❖ Mover cosas en el hogar</li> <li>❖ Practica deportes</li>   <li>✚ Realizar flexiones en el hogar</li> <li>✚ Realiza yoga o Tai chi</li> <li>✚ Realizar estiramientos antes de hacer ejercicios.</li> </ul>



VARIABLE 2	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Estado nutricional	Consiste en la determinación del nivel de salud de un individuo, desde el punto de vista de su nutrición. Supone examinar el grado en que las demandas fisiológicas, bioquímicas y metabólicas, están cubiertas por la ingestión de nutrientes.	Es el equilibrio entre los requerimientos naturales del organismo y el consumo de alimentos necesarios para el estudiante según sus edades y actividades que realizan, los valores finales serán: Adecuado e inadecuado	Índice de Masa Corporal (IMC)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peso</li> <li>• Talla</li> </ul>

## ANEXO Nº 2

### INSTRUMENTO

#### I. INTRODUCCIÓN

Buenos días, mi nombre es Rossy Elizabeth Ramos Franco, soy bachiller de la Universidad Privada San Juan Bautista de la Escuela Profesional de Enfermería, estoy realizando una investigación con el objetivo 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 OCTUBRE 2019**. Los resultados de la investigación se utilizarán solo con fines de estudio, los datos proporcionados serán anónimos y confidencial, esperando su respuesta, se le agradece anticipadamente su valiosa participación.

#### II. INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente y marque con un (X) la respuesta que usted considere correcta.

#### ACTIVIDAD FÍSICA

Nº	ITEMS	S	AV	N
<b>ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES</b>				
1	Realizas aeróbicos al menos 3 veces por semana			
2	Realizas trotes 3 veces por semana			
3	Realizas caminatas al menos 3 veces por semana			
4	Realizas actividades como natación al menos 3 veces por semana			
5	Realizas ciclismo al menos 3 veces por semana			

6	Asistes al gimnasio al menos 3 veces por semana			
<b>ACTIVIDADES DE FUERZA</b>				
7	Cargas pesos al menos 3 veces por semana			
8	Sueles cargar objetos en casa como bolsas o recados al menos 3 veces por semana			
9	Sueles mover objetos como muebles, camas, etc., en el hogar al menos 3 veces por semana.			
10	Realizas deportes al menos 3 veces por semana			
<b>ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD</b>				
11	Realizas actividades como flexiones al menos 3 veces por semana			
12	Practicas Yoga o Tai Chi al menos 3 veces por semana			
13	Antes de realizar algún deporte realiza actividades de estiramiento.			

### FICHA DE RECOLECCION DE DATOS PARA MEDIR EL IMC

<b>N°</b>	<b>PESO</b>	<b>TALLA</b>	<b>IMC</b>	<b>DX. NUTRICIONAL</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## ANEXO N° 3

### VALIDEZ DE INSTRUMENTO

**Se ha considerado:**

Criterios	Jueces								
	1	2	3	4	5	6	7	8	Total
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
La estructura del instrumento es adecuada.	1	1	0	1	1	1	1	1	0.035
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de variables.	1	1	1	1	1	1	0	1	0.035
La secuencia presentada facilita el desarrollo del cuestionario.	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
Los ítems son claros y entendibles.	1	1	1	1	1	1	1	0	0.035
El número de ítems es adecuado para su aplicación.	1	1	1	1	1	1	1	0	0.035
Total									0.152

0 = Si la respuesta es negativa.

1 = Si la respuesta es positiva.

N = Número de ítems.

$$P = \frac{\sum P}{N^{\circ} \text{ de Ítems}}$$

$$P = 0.022$$

Si  $P \leq 0.05$ , el grado de concordancia es significativo, por lo tanto, el instrumento es válido

## ANEXO N° 4

### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Para determinar la confiabilidad del instrumento se aplicó el cálculo del Coeficiente Alfa de Cronbach, que se lleva a cabo mediante la varianza de los ítems y la varianza del puntaje total, considerando la siguiente fórmula.

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

Donde:

$S_i^2$ : La suma de la varianza de cada ítems.

$S_T^2$ : La varianza del total

K: el número de ítems.

Usando el software estadístico Excel, se obtuvo los siguientes resultados Estadísticos de fiabilidad:

$$\frac{13}{13-1} \left( 1 - \frac{7.50}{23.50} \right)$$

(1.08) (1- 0.31)

(1.08) (0.69)

Alfa de Cronbach: 0.74

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

**ANEXO Nº 5**  
**TABLA DE CÓDIGOS**

<b>DATOS GENERALES</b>	<b>ITEMS</b>
<b>EDAD</b>	
< 22 años	<b>1</b>
23- 24 años	<b>2</b>
>25 años	<b>3</b>
<b>SEXO</b>	
Femenino	<b>1</b>
Masculino	<b>2</b>
<b>ESTADO CIVIL</b>	
Casado(a)	<b>1</b>
Soltero(a)	<b>2</b>
Conviviente	<b>3</b>
<b>LUGAR DE PROCEDENCIA</b>	
Costa	<b>1</b>
Sierra	<b>2</b>
Selva	<b>3</b>
<b>OCUPACIÓN</b>	
Trabaja y estudia	<b>1</b>
Solo estudia	<b>2</b>

## TABLA DE CÓDIGO DE VARIABLES

<b>ACTIVIDAD FÍSICA (1- 13 ITEMS)</b>		
<b>SI</b>	<b>A VECES</b>	<b>No</b>
3	2	1



## ANEXO Nº 6

### ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

ACTIVIDAD FÍSICA																						
DATOS GENERALES					ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES							ACTIVIDADES DE FUERZA					ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD					
Nº	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	ST	7	8	9	10	ST	11	12	13	ST	T
1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	9	1	1	1	1	4	1	1	1	3	16
2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	7	2	2	2	2	8	1	1	1	3	18
3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	7	2	2	2	2	8	1	1	1	3	18
4	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	11	2	2	2	2	8	1	1	1	3	22
5	1	1	2	1	2	2	1	2	1	3	1	10	2	2	2	1	7	2	2	1	5	22
6	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	18	3	3	1	3	10	3	3	3	9	37
7	1	1	2	1	2	1	3	3	3	2	3	15	3	1	3	3	10	2	3	3	8	33
8	1	1	2	1	2	3	2	2	3	2	3	15	3	1	3	3	10	3	3	1	7	32
9	1	2	2	1	1	3	3	3	1	2	2	14	3	3	1	3	10	1	3	3	7	31
10	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	3	14	3	3	3	2	11	3	3	3	9	34
11	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	14	3	3	3	3	12	3	3	3	9	35
12	1	2	2	1	2	1	1	2	3	3	3	13	3	3	3	3	12	3	3	2	8	33
13	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	13	3	3	3	2	11	3	3	3	9	33
14	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	3	9	1	2	2	5	26
15	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	12	3	2	2	2	9	3	3	1	7	28
16	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	13	3	3	1	3	10	1	3	3	7	30
17	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	13	2	3	3	3	11	2	2	3	7	31
18	1	1	2	1	1	3	3	1	1	2	3	13	3	3	3	1	10	1	3	3	7	30
19	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	12	3	3	3	3	12	2	2	2	6	30
20	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	12	1	3	3	3	10	1	1	2	4	26
21	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	12	1	2	2	2	7	1	1	1	3	22

22	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	12	2	3	3	3	11	1	1	1	3	26
23	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	12	3	3	3	1	10	1	1	1	3	25
24	1	1	2	1	2	3	1	2	2	2	2	12	2	2	2	2	8	1	1	1	3	23
25	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	8	2	2	2	2	8	1	1	1	3	19
26	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	6	1	2	1	1	5	1	1	1	3	14
27	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	4	2	1	2	5	15
28	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	7	2	1	1	1	5	2	2	2	6	18
29	1	1	2	1	2	2	2	3	1	1	1	10	2	2	2	2	8	1	1	1	3	21
30	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	2	10	1	1	1	2	5	1	1	1	3	18
31	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	12	1	2	2	2	7	1	1	2	4	23
32	3	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	15	3	3	3	2	11	2	2	2	6	32
33	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	12	3	3	3	3	12	3	3	3	9	33
34	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	8	2	2	2	1	7	1	2	2	5	20
35	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	9	1	1	1	1	4	2	2	1	5	18
36	1	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	12	3	3	3	9	39

**TABLA MATRIZ DE LA SEGUNDA VARIABLE**

<b>N°</b>	<b>PESO</b>	<b>TALLA</b>	<b>IMC</b>	<b>DX. NUTRICIONAL</b>
1	50 kg	1.57 cm	20.32	Normal
2	60 kg	1.59 cm	23.80	Normal
3	59 kg	1.59 cm	23.41	Normal
4	42 kg	1.55 cm	17.5	Delgadez
5	62 kg	1.52 cm	26.83	Sobrepeso
6	50 kg	1.45 cm	23.80	Normal
7	52 kg	1.50 cm	23.11	Normal
8	51 kg	1.62 cm	19.46	Normal
9	70 kg	1.62 cm	26.71	Sobrepeso
10	70 kg	1.65 cm	25.73	Sobrepeso
11	55 kg	1.52 cm	23.80	Normal
12	60 kg	1.64 cm	22.38	Normal
13	58 kg	1.63 cm	21.88	Normal
14	68 kg	1.54 cm	28.94	Sobrepeso
15	69 kg	1.50 cm	30.66	Obesidad
16	93 kg	1.82 cm	28.09	Sobrepeso

17	72 kg	1.66 cm	26.18	Sobrepeso
18	56 kg	1.42 cm	27.86	Sobrepeso
19	51 kg	1.60 cm	19.92	Normal
20	58 kg	1.65 cm	23.86	Normal
21	45 kg	1.50 cm	20	Normal
22	61 kg	1.66 cm	22.18	Normal
23	68 kg	1.56 cm	27.98	Sobrepeso
24	70 kg	1.56 cm	28.80	Sobrepeso
25	60 kg	1.65 cm	22.05	Normal
26	56 kg	1.50 cm	24.88	Normal
27	61 kg	1.63 cm	23.01	Normal
28	65 kg	1.58 cm	26.10	Sobrepeso
29	65 kg	1.60 cm	25.39	Sobrepeso
30	87 kg	1.60 cm	33.98	Obesidad
31	95 kg	1.78 cm	30.06	Obesidad
32	56 kg	1.57 cm	22.76	Normal
33	50 kg	1.57 cm	20.32	Normal
34	52 kg	1.60 cm	20.31	Normal

<b>35</b>	<b>58 kg</b>	<b>1.58 cm</b>	<b>23.29</b>	<b>Normal</b>
<b>36</b>	<b>70 kg</b>	<b>1.65 cm</b>	<b>25.73</b>	<b>Sobrepeso</b>

**ANEXO Nº 7**  
**TABLAS DE FRECUENCIA Y PORCENTAJES**

**TABLA 2**  
**ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES EN**  
**ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL**  
**DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA**  
**SAN JUAN BAUTISTA ICA,**  
**OCTUBRE 2019**

<b>ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SUFICIENTE (13-18 pts.)	13	36
INSUFICIENTE (6-12 pts.)	23	64
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

**TABLA 3**  
**ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ACTIVIDADES DE FUERZA EN**  
**ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA ESCUELA**  
**PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA**  
**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN**  
**JUAN BAUTISTA ICA,**  
**OCTUBRE 2019**

<b>ACTIVIDADES DE FUERZA</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SUFICIENTE (9-12 pts.)	20	56
INSUFICIENTE (4-8 pts.)	16	44
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

**TABLA 4**  
**ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD EN**  
**ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL**  
**DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA**  
**SAN JUAN BAUTISTA ICA,**  
**OCTUBRE 2019**

<b>ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SUFICIENTE (7-9 pts.)	14	39
INSUFICIENTE (3-6 pts.)	22	61
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

**TABLA 5**  
**ACTIVIDAD FÍSICA GLOBAL EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE**  
**LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA**  
**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA,**  
**OCTUBRE 2019**

<b>GLOBAL</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SUFICIENTE (27-39 pts.)	16	44
INSUFICIENTE (13-26 pts.)	20	56
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

**TABLA 6**  
**ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC EN ESTUDIANTES DEL VII**  
**CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN**  
**JUAN BAUTISTA ICA,**  
**OCTUBRE 2019**

<b>INDICE DE MASA CORPORAL</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
DELGADEZ (<18.5)	1	3
NORMAL (18.5-24.9)	20	56
SOBREPESO (25-29.9)	12	33
OBESIDAD (30-39.9)	3	8
OBESIDAD MORBIDA(>40)	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100</b>



**ANEXO N° 8**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo.....he sido invitada(o) a formar parte de una investigación para determinar “Actividad física y estado nutricional en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica octubre 2019”. He sido informada(o) al respecto, sabiendo que los datos serán anónimos, respetando mi voluntad de participar en la investigación y manteniendo mi identidad en forma confidencial.

Aseguro mi participación firmando en señal de aceptación.

\_\_\_\_\_

Firma del participante

\_\_\_\_\_

Firma de la Investigadora

\_\_\_\_\_

Lugar y fecha