



**UNAP**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**

**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE  
LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONÍA PERUANA, SEGUNDO  
SEMESTRE - 2012**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTOR:**

**BACH. ALAN HILTON VÁSQUEZ RUÍZ  
BACH. EDWIN ARTURO ALVARADO RAYME**

**ASESOR:**

**Dr. LUIS ENRIQUE TORRES GARCÍA**

**IQUITOS, MARZO 2013**

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional. A mi hermana, a pesar de nuestra distancia física, siento que estás conmigo siempre y sé que este momento es tan especial para ti como lo es para mí. A ti mi querido JOSHUA, porque te amo infinitamente querido hijo.

ALAN HILTON VASQUEZ RUIZ

A mi madre por el esfuerzo la dedicación y las ganas de superación, a mi padre por las grandes enseñanzas que me dio, mi hermano por tan valiosos consejos y a mi familia , fuente permanente de energía en mi trabajo diario; a mis maestros, colegas y alumnos, por ser un estímulo para mí en esta nueva etapa de mi vida profesional.

EDWIN ARTURO ALVARADO RAYME

## AGRADECIMIENTO

- ) Agradecemos en primer lugar a Dios quien nos dio la vida y la ha llenado de bendiciones en todo este tiempo, a él que con su infinito amor nos ha dado la sabiduría suficiente para culminar nuestra carrera universitaria.
- ) Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento, reconocimiento y cariño a nuestros padres por todo el esfuerzo que hicieron para darnos una profesión y hacer de nosotras personas de bien, gracias por los sacrificios y la paciencia que demostraron todos estos años; gracias a ustedes hemos llegado a donde estamos.
- ) Gracias a nuestros hermanos y hermanas quienes han sido nuestros amigos fieles y sinceros, en los que hemos podido confiar y apoyarnos para seguir adelante.
- ) Gracias a todas aquellas personas que de una u otra forma nos ayudaron a crecer como personas y como profesionales.
- ) Agradecemos también de manera especial a nuestro director de tesis quién con sus conocimientos y apoyo supo guiar el desarrollo de la presente tesis desde el inicio hasta su culminación.

“Ahora podemos decir que todo lo que somos es gracias a todos ustedes”

ALAN HILTON VASQUEZ RUIZ – EDWIN ARTURO ALVARADO RAYME

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA .....	i
AGRADECIMIENTO .....	ii
RESUMEN .....	5
ABSTRACT .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN</b> .....	6
<b>1.1. IDENTIFICACIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b> .....	6
<b>1.2. JUSTIFICACIÓN</b> .....	8
<b>1.3. OBJETIVO</b> .....	8
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b> .....	9
<b>2.1. ANTECEDENTES</b> .....	9
<b>2.2. BASES TEÓRICAS</b> .....	10
<b>2.2.1. Definición de actividad física</b> .....	10
<b>2.2.2. La actividad física y la salud</b> .....	11
<b>2.2.3. Importancia de la actividad física en los estudiantes universitarios</b> .....	12
<b>2.2.4. Las ventajas de la actividad física en estudiantes universitarios</b> .....	15
<b>2.2.5. Consecuencias de la falta de actividad física en estudiantes universitarios</b> .....	16
<b>2.2.6. Hábitos de conducta inadecuados que inciden en la falta de actividad física en los estudiantes universitarios</b> .....	18
<b>2.2.7. Características de los estudiantes universitarios que realizan actividad física</b> .....	20
<b>2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS</b> .....	20
<b>2.4. HIPÓTESIS</b> .....	21
<b>2.5. VARIABLES</b> .....	21
<b>2.6. INDICADORES E ÍNDICES</b> .....	22
<b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA</b> .....	22
<b>3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> .....	22
<b>3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b> .....	23
<b>3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA</b> .....	23

<b>3.3.1. Población</b> .....	23
<b>3.3.2. Muestra</b> .....	23
<b>3.4. PROCEDIMIENTOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b> .....	23
<b>3.4.1. Procedimientos de recolección de datos</b> .....	23
<b>3.4.2. Técnicas de recolección de datos</b> .....	24
<b>3.4.3. Instrumento de recolección de datos</b> .....	24
<b>3.5. PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN</b> .....	24
<b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS</b> .....	24
<b>CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES</b> .....	31
<b>CAPÍTULO VII. RECOMENDACIONES</b> .....	34
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	36
<b>ANEXOS</b> .....	39
<b>ANEXO 01. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b> .....	40
<b>ANEXO 02. MATRIZ DE CONSISTENCIA</b> .....	42

## RESUMEN

3.1.**Objetivo:** Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, segundo semestre - 2012. **Materiales y métodos:** El tipo de investigación es un estudio de tipo básico descriptivo. El diseño empleado corresponde al no experimental transversal, La población está conformada por todos los estudiantes del segundo semestre académico 2012 de la Escuela de Formación Profesional de educación Física. Para la obtención de la muestra se empleó la fórmula para poblaciones finitas con variable categóricas. La técnica de recolección de datos es la entrevista, el instrumento a emplear para medir el nivel de actividad física fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión en español 2002, publicado por la Junta de Andalucía a una muestra de 44 unidades de análisis. Para el procesamiento de la información se empleó la estadística descriptiva con análisis de frecuencias en porcentajes de los niveles de actividad física. El procesamiento de la información se realizó utilizando el Software SPSS Versión 20. El resumen es presentado en tablas y gráficos a una muestra de 44 unidades de análisis, previa validez racional y una confiabilidad alfa de Cronbach de 0.867 y 0,725 respectivamente. El diseño fue no experimental transversal. Para el análisis estadístico se empleó  $\chi^2$ , con un  $p < 0,05$ . **Se observó:** el resultado  $\chi^2 = 27,930 > 3,84$ ;  $p = 0,02 < 0,05$ . **Conclusión:** Existe relación estadísticamente significativa entre la planificación estratégica y el desarrollo organizacional

## **CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. IDENTIFICACIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

El ser humano por sus condiciones y características anatómicas, fisiológicas, psicológicas y sociales fue diseñado para ser activo físicamente, siendo el sistema músculo esquelético que en la época pre histórica les servía a los primeros humanos para caminar grandes distancias, cazar y luchar por la supervivencia (Martínez, A. 2005).

Según Gregorat y Soria (2008), la actividad física es un medio que contribuye a mejorar la salud y calidad de vida para el ser humano. La práctica de la actividad física es un hábito muy saludable y que existen indicios que pueden llegar a ser en algunos casos a un generador en sí de otros hábitos saludables. Nos beneficia a la salud a varios aspectos de la vida como son: Aspecto orgánico, aspecto psicológico y afectivo, aspecto social.

La falta de actividad física trae consigo consecuencias en la salud que son por ejemplos: propensión a la obesidad, debilitamiento óseo, Propensión a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, cesación frecuente de cansancio, el aumento de grasas implica también el colesterol de las arterias y en las venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sean menor y por lo tanto deben hacer un doble esfuerzo de estos vienen los problemas cardiacos y la fatiga mediante cualquier esfuerzo

La sociedad actual no favorece la actividad física. Las actividades cotidianas están mecanizadas, nuestro trabajo requiere menos esfuerzo y movimiento, y nuestro tiempo libre es menor y más inactivo le resta poco interés a la actividad física ya que esta no es favorable en lo económico (OPS).

Para Licata, M., en la actualidad la actividad física y la salud de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Física, uno de los problemas que se presenta es la vida sedentaria, puesto que las obligaciones diarias no dejan demasiado espacio para poder llevar a cabo la práctica de alguna actividad deportiva.

Los beneficios de la especialidad de Educación Física son los cursos que realizan en los primeros ciclos académicos que es indispensable llevar cabo los cursos de condicióna obligatoria como establece el plan de estudio, cursos como el futbol, basquetbol, natación, entre otros que motivan originando en los estudiantes el hábito de la actividad física siendo para los estudiantes más saludable en el aspecto afectivo, psíquico y físico.

Lamentablemente estos cursos van dispersándose con el avance académico y la vida de los estudiantes se vuelve sedentaria ocasionando problemas en la salud. Al respecto queremos recalcar que este problema se viene ocasionando desde hace algunos años atrás, gracias al inadecuado horario existente en todos los niveles de la especialidad de Educación Física. Los estudiantes de esta especialidad anhelan dar el ejemplo practicando alguna actividad física de su preferencia al mismo tiempo beneficiándose para obtener una mejor calidad de vida pero no es posible para ellos dar esta motivación a los demás por la causa ya mencionada. Por lo expuesto, se formula el problema general de investigación con la interrogante **¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes Educación Física de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, segundo semestre 2012?**



## **1.2. JUSTIFICACIÓN**

El trabajo de investigación tiene como finalidad dar a conocer la importancia en la actividad física durante la etapa universitaria. La actividad física es todo tipo de movimiento voluntario planificado e intencionado y repetitivo que persigue la mejora o el mantenimiento de una buena condición física y psíquica, favorece diversos aspectos relacionados con el desarrollo integral de las personas.

Esta investigación va a permitir conocer los niveles de actividad física actual en los que se encuentran los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional para mejorar su calidad de vida y así contribuir al bienestar de la salud corporal, física y psíquica de los estudiantes universitarios.

Por otra parte la actividad física es de gran importancia en la especialidad profesional de educación física ya que está aumentando el índice de sedentarismo, obesidad y enfermedades asociadas a ello.

Nos parece importante recalcar que la práctica de actividad física debería ser constante a los largo de la vida del estudiante universitario y de todo ser humano.

## **1.3. OBJETIVO**

Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, segundo semestre - 2012

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. ANTECEDENTES

Castillo y Sáenz (2007) en su investigación Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida”, definió que el fenómeno del creciente y excesivo sedentarismo que se produce en sociedades estudiantiles constituye un problema para la salud ya que la inactividad prolongada es uno de los factores más importantes de la causa de enfermedades referentes a este fin

Molina, J. (2009), en su investigación sobre la práctica de actividad física, y el bienestar psicológico en universitarios, concluye que la actividad física es fundamental en el fomento y mejora de la salud, de manera que constituye una de las variables básicas del estilo de vida saludable.

Shephard (1990) concluyen que los hábitos de realización de actividades físicas en el tiempo libre (sobre todo si son de tipo aeróbico) tienen una correlación negativa con la incidencia de las enfermedades cardiovasculares (este estudio no se refería a deportistas profesionales).

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. Definición de actividad física**

Palacios y Serratosca señalan que Actividad Física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.).

Revisando diversas bibliografías se encontraron las siguientes definiciones de actividad física que a continuación se presentan:

Licata, M., define la actividad física como aquello que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o a una parte del mismo, de manera armónica y ordenada, en beneficio del desarrollo y conservación de sus funciones.

Para Moré, J. (2008), la actividad física es un elemento integrante de la cultura en la sociedad moderna, al mismo tiempo que constituye para el individuo un medio que contribuye a mejorar la salud y a la interacción social.

Sánchez Bañuelos (1996), señala que la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona.

Para Corbin y cols (2005), la actividad física es una acción corporal a través del movimiento que de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con finalidades educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc., en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.

Según Herrera, F., la actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo. La actividad física o deporte es todo tipo de movimiento voluntario planificado e intencionado y repetitivo que persigue la mejora o el mantenimiento de una buena condición física y psíquica.

Para Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y cols. (1985) señala que la actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física.

González y Ríos, (1999) considera que la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y que existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador en sí de otros hábitos saludables.

### **2.2.2. La actividad física y la salud**

Delgado M., y Tercedor P. (2001). refiere que la actividad física adaptada a las posibilidades del individuo, mejora la salud de la persona y ayuda al tratamiento de enfermedades como la obesidad, la aterosclerosis y las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, algunas enfermedades respiratorias, la diabetes no insulino dependiente, el cáncer, las enfermedades reumatoides y otras.

Las personas entre los 20 y los 30 años de edad, se tienen los valores más elevados de número de fibras musculares y de grosor del músculo. A partir de los 30 años se produce una disminución tanto del número de fibras musculares como del grosor y de la masa del músculo.

Se recomienda comenzar la actividad física cuanto antes y no esperar a que se manifiesten totalmente los síntomas del envejecimiento

### **La calidad de vida**

Ariasca, D., (2002), considera que desde el momento en el que se reconoce que salud no se define simplemente como ausencia de enfermedad, sino como un óptimo estado físico, mental y social; surge la necesidad de estudiar la calidad de vida de las personas.

El "día a día" de la vida incluye una visión multidimensional: cognitiva, social, emocional, productiva, etc, (los afectos, la autoestima, la autorrealización, etc.). Todas estas áreas se benefician cuando se realiza actividad física regular independientemente de los beneficios cardiorrespiratorios. Sin embargo el hecho de que los sedentarios tienen más riesgo de padecer ciertas enfermedades, la calidad de vida se ve afectada consecuentemente.

#### **2.2.3. Importancia de la actividad física en los estudiantes universitarios**

Fernández, J. (2008) afirma que la actividad física es importante porque nos beneficia nuestra salud en varios aspectos. Estos aspectos son (La importancia):

##### **a) En el aspecto orgánico**

- Elimina grasas y previene la obesidad; y mejora el control del peso.

- Aumenta la resistencia ante el agotamiento.
- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes.
- Favorece el crecimiento, Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
- Aumenta la capacidad vital.

- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)
- A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

#### **b) En el aspecto psicológico y afectivo**

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Ayuda a liberar tensiones. Elimina el estrés.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño, previene el insomnio.

#### **c) En el aspecto social**

- Estimula la participación e iniciativa.
- Estimula el afán de trabajo en grupo.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Mejora la imagen corporal - personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.

- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

#### **2.2.4. Las ventajas de la actividad física en estudiantes universitarios**

La práctica de actividad física nos proporciona ventajas que son a corto y largo plazo, mejorando la condición física general y evitando muchas enfermedades.

Licata, M, menciona los siguientes beneficios:

- o Mejora la calidad de vida, te protege contra las enfermedades.
- o Alivia los dolores de espalda. Las actividades deportivas que activan los músculos abdominales y de la espina dorsal mejoran tu postura y, probablemente, previenen los dolores de espalda.
- o Ayuda a mantener un peso saludable y evita la obesidad. El ejercicio regular, en combinación con una alimentación equilibrada, te ayuda a controlar tu peso. La obesidad aumenta el peligro de contraer enfermedades tales como la diabetes, cálculos en la vesícula biliar y los trastornos cardíacos.
- o Disminuye el riesgo de desarrollar cáncer. Investigaciones recientes han revelado que una falta de ejercicio físico incrementa el peligro de desarrollar algunos tipos de enfermedades cancerosas (cáncer de colon)
- o Fortalece el corazón y los pulmones, ayuda a controlar los niveles de azúcar y grasa en la sangre.
- o Mejora la circulación de la sangre, combate la ansiedad y la depresión. El ejercicio aumenta tu autoestima, te hace sentir mejor y más relajado.
- o Fortalece los huesos. Un ejercicio moderado regular fortalece los huesos, incrementado su contenido en minerales y, consecuentemente, reduciendo el riesgo de desarrollar osteoporosis. Los huesos que sufren osteoporosis se vuelven cada vez más finos y frágiles por lo que poseen una mayor tendencia a padecer fracturas.
- o Mejora la fuerza y el tono de los músculos, ayuda a controlar la presión arterial elevada.



- Alivia los dolores menstruales de las mujeres. Algunas mujeres han confirmado que el ejercicio reduce los síntomas premenstruales y los dolores durante la menstruación.
- Ayuda a dormir mejor. La actividad física te proporciona un sueño profundo, siempre y cuando esperes un lapso de tiempo de una hora, desde que terminas el ejercicio hasta que te acuestas a dormir.

### **Ventajas a largo plazo**

La actividad física mejora el funcionamiento de muchos órganos internos:

- **Piel.** La mayor afluencia de sangre hacia la piel te dará un aspecto más sano.
- **Corazón.** Un corazón más eficaz mejora la circulación sanguínea en todo el cuerpo.
- **Pulmones.** Una mayor actividad pulmonar aumenta la absorción de oxígeno del aire.
- **Articulaciones.** La conservación de la movilidad de las articulaciones reduce el peligro de dolores articulares y rigidez en la tercera edad.
- **Músculos.** Una mayor fuerza muscular, en combinación con un mejor aprovechamiento del oxígeno, que permite realizar un ejercicio muscular durante un período de tiempo más prolongado.

#### **2.2.5. Consecuencias de la falta de actividad física en estudiantes universitarios**

Para Díaz y Becerra (1981) la falta de actividad física, es el hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como

consecuencia que el cuerpo se debilita y fatiga más rápido, aún en actividades de escritorio, y las consecuencias que trae consigo son:

- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico, disminuye el nivel de concentración.
- El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Sobrepeso
- Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no queman las grasas que consumen y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa".
- El sedentarismo acarrea también disfunciones orgánicas: estreñimientos, várices, propensión a la inflamación de los órganos abdominales (provocada por distensión de los músculos debilitados de la pared abdominal), sensación de fatiga.
- Propensión a desgarres musculares.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc. Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardiacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.

- Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que es que los huesos dejan de ser compactos y debilitan la estructura humana.
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares. Muchos dolores de espalda que no tienen origen en traumatismos o enfermedades se deben a la debilidad de los músculos de esa zona, que se contractura de forma casi permanente. A menudo, el simple esfuerzo de mantener erguida la espalda representa para el sedentario una exigencia mayor de la que sus músculos son capaces de soportar.
- Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.

#### **2.2.6. Hábitos de conducta inadecuados que inciden en la falta de actividad física en los estudiantes universitarios**

Para Castillo E., y Sáenz P., (2007), los hábitos de conducta inadecuados que inciden en la falta de actividad física:

- J) **Comer viendo la televisión:** Si los jóvenes se acostumbran a comer mientras ven la tele, llega un momento en que la tele se convierte en reclamo para comer. Se empieza viendo la televisión mientras se come, y se acaba comiendo mientras se ve la tele.
- J) **Ausencia de horarios y picoteos entre horas:** Picotear entre horas (sobre todo cualquier cosa) y sin apetito físico, sino motivada por otro tipo de "hambre", se convierte en un elemento para que no se aprenda a comer, ni a degustar los platos principales.

La conducta de comer tiene que estar regulada por la sensación de apetito verdadero, corporal, pero esto no ocurre cuando se picotea.

- J) **Saltarse sistemáticamente el desayuno:** Está muy demostrado que los jóvenes que no desayunan tienen más sobrepeso porque las privaciones a primera hora de la mañana se sobrecompensan luego. Muchos de ellos, recurren a productos de panadería y pastelería al mediodía.

De este modo, están desarrollando el gusto por las grasas y los azúcares, que son los que les sacian el hambre.

- J) **Comer únicamente lo que gusta:** La alimentación debería ser variada, para conseguir un peso normal; pero si sólo comen lo que les gusta, acabarán comiendo aquellos alimentos para los que se educó su gusto.

Una forma de conseguir que disfruten de sabores nuevos, es asociarlos con otros que ya sean de su agrado.

- J) **Dormir poco:** Es algo a lo que se prestó poca atención, pero el hábito de dormir poco y la televisión están interactuando de un modo perverso. Los jóvenes se van a la cama cuando acaba el programa o dejan de chatear.

- J) **Calmar la ansiedad y la depresión comiendo:** Se ha observado que los estados emocionales acaban decantando una tendencia a comer más. Muchos obesos adultos tienden a comer más cuando están aburridos, ansiosos o deprimidos.

Por ejemplo, se recurre al chocolate como estrategia para sobrellevar los momentos de desánimo. La comida debería servir para saciar el apetito y nutrir al individuo. No para tranquilizarlo o relajarlo.

J **Un estilo de vida sedentario:** La actividad física regular es un elemento fundamental para mantenerse dentro de un peso normal.

Lo que ocurre es que a muchos chicos los están expulsando de la actividad física. Tal como se construye este mundo, los escolares participan en juegos deportivos sólo si son buenos. Así, se está formando una bolsa de niños espectadores y otra de elegidos que juegan. La escuela debería premiar a los niños por su progresión individual, no comparándolos ni enseñándoles solamente la competencia y competitividad deportivas.

### **2.2.7. Características de los estudiantes universitarios que realizan actividad física**

Las características que debe respetar una actividad física orientada a la salud, según Cancela C., Ayán, C. y J., (2011), son:

- J Ser moderada (permitir llevar una práctica constante durante largo tiempo) y vigorosa (intensidad que produzca sudoración y jadeo en la respiración).
- J Habitual y frecuente, de manera que forme parte del estilo de vida.
- J Orientada al proceso de práctica, más que a un resultado.
- J Satisfactoria, social; que permita relaciones entre las demás personas.
- J Si se compite, debe ser entre individuos de un mismo nivel y con el deporte adaptado a las características del que lo/a practica.
- J Existirán algunos aspectos lúdicos.
- J Será acorde con la edad y características psicofísicas de los practicantes.
- J Habrá una amplia variedad de actividades y deportes.
- J Se adaptará a las características personales.

## **2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS**

- **La actividad física**, nivel y patrón del consumo de energía durante las actividades cotidianas de la vida incluyendo las de trabajo y ocio.

) **Sedentarismo**. Según el diccionario de la real académica Española de la Lengua es la falta de actividad física. Es opuesto a nómada que es aquel que traslada de un lugar a otro sin establecer una residencia fija. El sedentarismo es más habitual en las ciudades donde la tecnología está orientada a evitar grandes esfuerzos físicos.

) **Calidad de vida**. Concepto utilizado para el bienestar de individuos y sociedades. El término se utiliza en una generalidad de contextos, tales como sociología, ciencia política, estudios médicos, estudios del desarrollo.

) **Salud**. Es una forma física; es la capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias que son impuestas por la vida cotidiana. Dichas forma física es un estado del cuerpo que al mismo tiempo se vincula con los estados mentales; ambos combinados nos ayudan a desarrollar una vida dinámica y positiva.

## 2.4. HIPÓTESIS

**H<sub>i</sub>** : El nivel de actividad física en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana en el segundo semestre del año académico 2012 es bajo

**H<sub>o</sub>** : El nivel de actividad física en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana en el segundo semestre del año académico 2012 no es bajo.

## 2.5. VARIABLES

**Actividad física**

Actividad física cotidiana de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana del segundo semestre del año académico 2012 en los últimos 7 días

## 2.6. INDICADORES E ÍNDICES

Variable	Indicadores	Índice
Nivel de actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>) Caminatas</li> <li>) Actividad Física Moderada</li> <li>) Actividad Física vigorosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>) Intenso</li> <li>) Moderado</li> </ul>

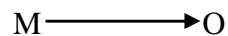
## CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

### 3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Será un estudio de tipo básico descriptivo.

### **3.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

El diseño a emplear corresponde al no experimental transversal, con el siguiente diseño:



Donde:

M : Muestra

O : Observación de la muestra

### **3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.4.1. Población**

Estará conformada por todos los estudiantes del segundo semestre académico 2012 de la Escuela de Formación Profesional de educación Física.

#### **3.4.2. Muestra**

Para la obtención de la muestra se empleará la fórmula para poblaciones finitas con variable categóricas.

Se aplicará el factor de proporción para estratificar las muestras de acuerdo a los niveles de los estudiantes; y las unidades de análisis serán seleccionadas de manera aleatoria.

### **3.5. PROCEDIMIENTOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

#### **3.5.1. Procedimientos de recolección de datos**



Para proceder a la recolección de datos se solicitará autorización formal al Decano de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; posteriormente se aplicará el test considerando para ello un aproximado de 5 minutos por cada estudiante.

### **3.5.2. Técnicas de recolección de datos**

Será la entrevista, ya que es una técnica apropiada para obtener información de sujetos.

### **3.5.3. Instrumento de recolección de datos**

El instrumento a emplear para medir el nivel de actividad física fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión en español 2002, publicado por la Junta de Andalucía.

## **3.6. PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN**

El indicador de actividad física se midió de manera continua, en MET-minutos/semana. Para el procesamiento de la información se empleó la estadística descriptiva con análisis de frecuencias en porcentajes de los niveles de actividad física.

El procesamiento de la información se realizó utilizando el Software SPSS Versión 20. El resumen es presentado en tablas y gráficos.

## **CAPÍTULO IV. RESULTADOS**

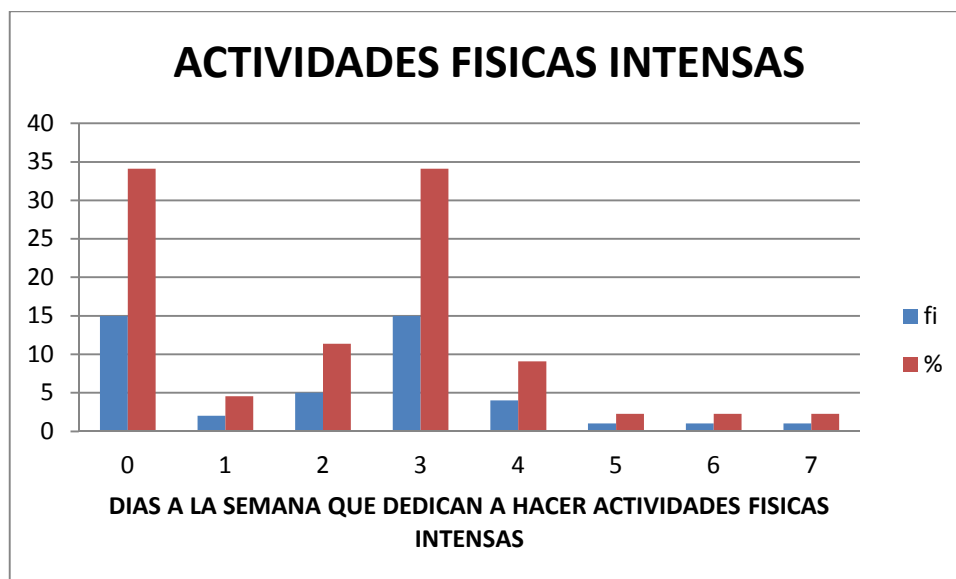
- a) Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicletas?

Días por semana (indique el número)

Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)

Días xi	fi	Fi	%
0	15	15	34.10
1	2	17	4.54
2	5	22	11.36
3	15	37	34.10
4	4	41	9.09
5	1	42	2.27
6	1	43	2.27
7	1	44	2.27
total	44		100 %

- El 34.10% de la muestra no hizo actividad física intensa durante los últimos 7 días.
- El 4.54% de la muestra hizo 1 día actividad física durante los últimos 7 días.
- 4 alumnos hicieron actividad física 4 días, durante los últimos 7 días.
- Un 2.27% de la muestra tuvo actividades físicas los últimos 7 días.



b) Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

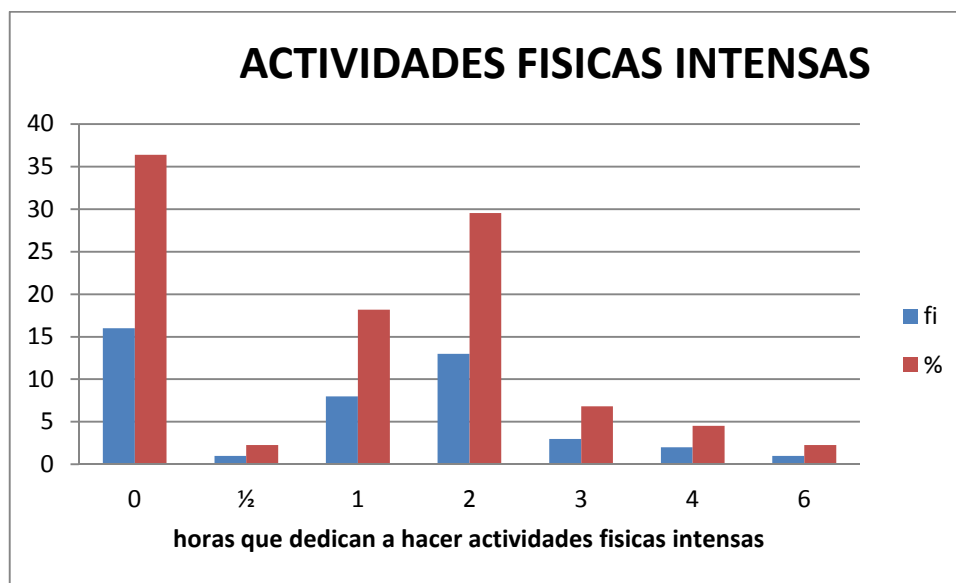
Indique cuántas horas por día

Indique cuántas horas por día

No sabe/no está seguro

Horas xi	fi	Fi	%
0	16	16	36.36
½	1	17	2.28
1	8	25	18.18
2	13	38	29.54
3	3	41	6.82
4	2	43	4.54
6	1	44	2.28
total	44		100

- El 36.36% de la muestra no se dedica a una actividad física intensa durante los últimos 7 días.
- El 29.54% de la muestra se dedican 2 horas a una actividad física intensa.
- El 6.82% de la muestra se dedica de 4 y 6 horas a una actividad física intensa.

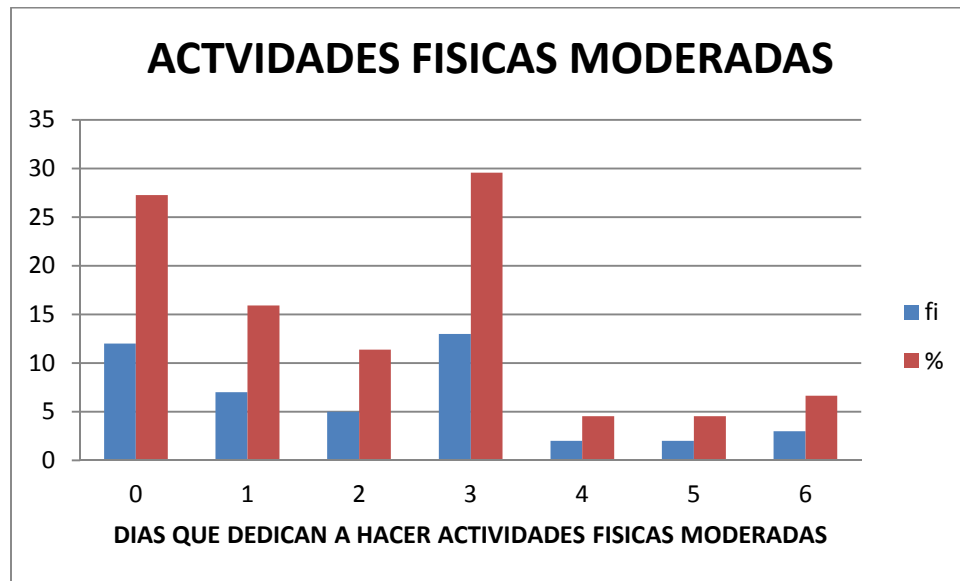


- c) Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluye caminar.

Días Xi	fi	Fi	%

0	12	12	27.27
1	7	19	15.91
2	5	24	11.37
3	13	37	29.55
4	2	39	4.54
5	2	41	4.54
6	3	44	6.62
Total	44		100

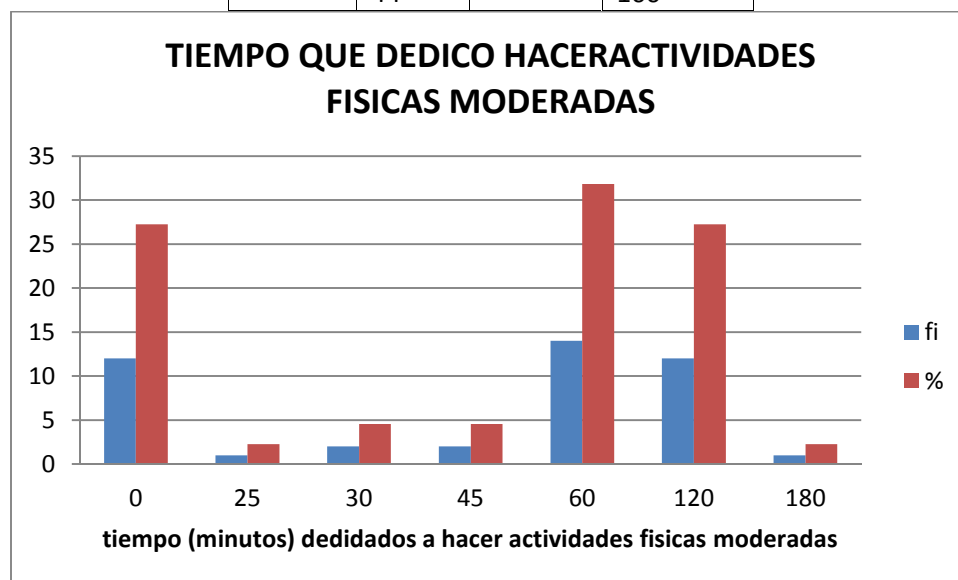
- El 11.37% de la muestra hicieron 2 días de actividad física moderadas.
- El 4.54% de la muestra hicieron de 4 a 5 días, actividades físicas moderadas.
- El 11.365 de la muestra hicieron 5 y 6 días de actividades físicas moderadas.



d) Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a unas actividades físicas moderada en uno de esos días.

- El 31.82% de la muestra se dedican 60 minutos por día, a actividades físicas moderadas en uno de esos días.
- El 2.27% de la muestra se dedicaron solo 25 minutos y 180 minutos, a actividades físicas moderadas en uno de estos días.
- El 4.55% de la muestra se dedicaron solo 30 minutos y 40 minutos a actividades físicas moderadas en uno de estos días.

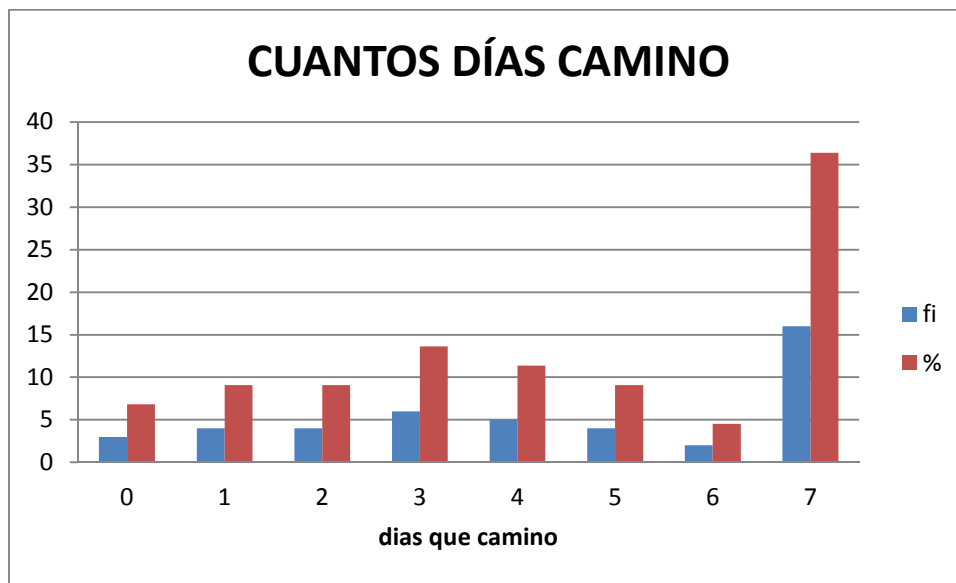
minutos Xi	fi	Fi	%
0	12	12	27.27
25	1	13	2.27
30	2	15	4.55
45	2	17	4.55
60	14	31	31.82
120	12	43	27.27
180	1	44	2.27
	44		100



e) Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó?

Días Xi	fi	Fi	%
0	3	3	6.81
1	4	7	9.09
2	4	11	9.09
3	6	17	13.63
4	5	22	11.36
5	4	26	9.09
6	2	28	4.54
7	16	44	36.36
	44		100

➤ El 6.81% de la muestra no se dedicó a caminar en los últimos 7 días.  
 ➤ El 13.63% de la muestra se dedicó a caminar 3 días de la última semana.  
 ➤ El 11.36% de la muestra se dedicó a caminar 4 días de los últimos 7 días.



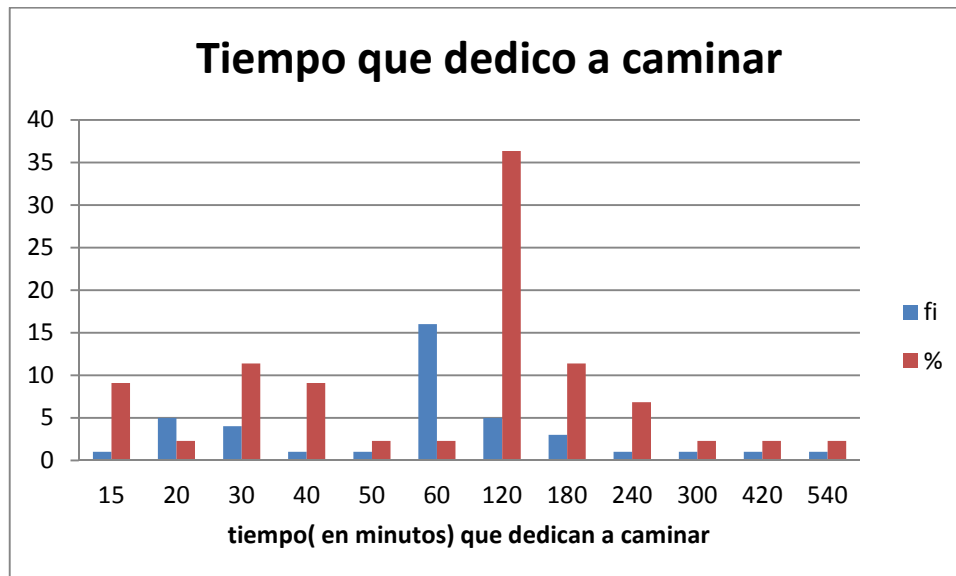
f) Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

minutos Xi	fi	Fi	%
0	4	4	
15	1	5	9.10
20	5	10	2.27
30	4	14	11.37
40	1	115	9.10
50	1	16	2.27
60	16	32	2.27
120	5	37	36.36
180	3	40	11.37
240	1	41	6.81
300	1	42	2.27
420	1	43	2.27
540	1	44	2.27
total	44		100

- El 6.18% de dedico a minutos de esos días.
- El 36.36 % dedicó a minutos esos días.

la muestra se caminar 180 uno de esos días. de la muestra se caminar 60 por días, uno de

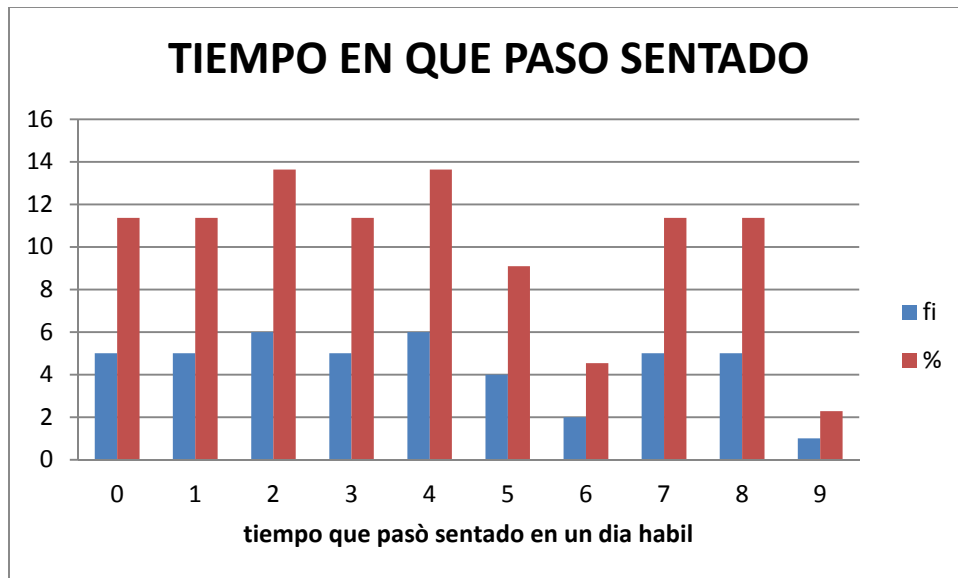
- El 9.10 % de la muestra no se dedicó a caminar y se dicaron 20 por día a caminar uno de esos días.



g) Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo paso sentado durante un día hábil?

horas Xi	fi	Fi	%
0	5	5	11.36
1	5	10	11.36
2	6	16	13.64
3	5	21	11.36
4	6	27	13.64
5	4	31	9.10
6	2	33	4.54
7	5	38	11.36
8	5	43	11.36
9	1	44	2.28
total	44		100

- El 4.54% de la muestra paso sentado durante 6 horas, en un día hábil.
- El 9.10% de la muestra paso sentado 5 horas durante un día hábil.
- El 11.36 % de la muestra paso sentado 1 hora durante un día hábil.



## CAPÍTULO V. CONCLUSIONES



Los hallazgos en la presente investigación, permiten establecer las siguientes conclusiones:

- a) Respecto a la metodología empleada para evaluar el nivel de actividad física, el cuestionario se muestra como una herramienta válida y útil, de bajo costo económico y de aplicación práctica en el caso de estudios poblacionales, donde el proceso de cálculo del Índice de Actividad Física ha aportado mayor capacidad de discriminación a la hora de diferenciar entre sujetos activos y no activos.
- b) El nivel de actividad física intensa de los estudiantes en los últimos siete (7) días, hallado en este estudio, es de un 2,27% de sujetos activos. Dicho nivel se encuentra por debajo del umbral mínimo para obtener mejoras y/o mantener un buen estado de salud. Mientras que el 34.10% responde a no realizar actividades físicas de este tipo en ningún día de la semana.
- c) El estudio muestra, que el 63.64% realiza actividades físicas intensas entre treinta (30) y seis (6) horas al día. Mientras 36.36% de los estudiantes no dedica ni un solo minuto a la realización de este tipo de actividades.
- d) En el nivel de actividad física moderada, el 6.62% de la muestra realizó este tipo de actividades físicas, en seis (6) de los últimos siete (7) días de la semana, el 15.91% hizo al menos un (1) día de la semana, mientras que el 27.27% no hizo actividad física moderada alguna.
- e) En lo que refiere al tiempo por día en la realización de actividades físicas moderadas: el 2.27% dedicó ciento ochenta (180) minutos a la realización de este tipo de actividades, el 4.55% hizo treinta (30) minutos, mientras que el 27.27% no dedicó tiempo alguno a realizar estas actividades.

- f) Los días dedicados a caminar, el estudio muestra que el 36.36% camina en todos los días de la semana, el 13.63% camina al menos tres (3) días y el 6.18% no camina en ninguno de los días de la semana.
- g) El tiempo ocupados en caminar durante un día señala que el 11.37% camina al menos treinta (30) minutos y el 2.27% unos quinientos cuarenta (540) minutos.
- h) En el análisis de las conductas sedentarias (Pregunta 7), el 11, 36% de los sujetos estudiados desarrolla una conducta de marcado carácter sedentario al superar las recomendaciones diarias en estado de reposo, llegando a pasar más de seis (6) horas diarias sentadas.
- i) La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el fin de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, se cree que el trabajo en la comunidad universitaria puede servir como modelo de lo que pretendamos para nuestra sociedad, ya que quienes pasan por la universidad formarán parte de un grupo de actores sociales cuya acción profesional es tomada como referencia por quienes interactúan con él. Lograr una universidad activa y saludable es un paso más hacia una comunidad activa y saludable.

## CAPÍTULO VI. RECOMENDACIONES

- a) El presente estudio ha permitido conocer que el mayor porcentaje de los estudiantes, estuvo dentro de un rango no normal referente a la actividad física, para ello se hace necesaria la recomendación de crear estrategias de fomento de actividad física y alimentación saludable, para evitar que los individuos que tienen niveles próximos al límite superior de su rango normal en un futuro lo incrementen y así poder mantener el peso corporal adecuado; con la prevención del sobrepeso, es importante articular las acciones con la FACULTAD DE MEDICINA y FACULTAD DE ENFERMERIA para el diseño e implementación de intervenciones dirigidas con este fin.
  
- b) Mantener una óptima aptitud cardiovascular facilita mejorías notorias en el desempeño físico general y permite la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles, por esta razón se hace supremamente importante maximizar los canales de difusión de los diferentes programas y actividades que promueven la práctica de actividad física dentro de nuestra comunidad universitaria, estableciendo como objetivo alcanzar los requerimientos básicos de actividad física propuestos por la OMS, de 30 minutos de actividad física diaria, durante cinco días a la semana.
  
- c) Aunque se encontró un pequeño porcentaje de jóvenes con una aceptable condición en la realización de actividades físicas, es clave que durante el paso de los años esta capacidad vaya disminuyendo notablemente, afectando e incrementando el riesgo de enfermedades, aumentando dolores musculares principalmente de la zona lumbar.
  
- d) Según la OMS la recomendación de actividad física para la salud en jóvenes es de 60 minutos diarios de moderada y/o vigorosa intensidad acompañada de una alimentación saludable; por lo tanto las estrategias de promoción en este tipo de población deben apuntar no solo a los efectos positivos físicos y fisiológicos, sino también a los beneficios psicosociales. Los amigos son el principal soporte social para los jóvenes en la decisión de realizar o no algún tipo de actividad física.

- e) Como parte de las recomendaciones se aspira a contar con nuevos estudios y trabajos en torno a la práctica de actividad física en el ambiente universitario, contemplando y fomentando espacios no solo de nivel deportivo competitivo sino también recreativo, aprovechando el uso del tiempo libre y fomentando la adopción de hábitos saludables en la fase de formación profesional, posicionando la práctica regular de actividad física como elemento primordial de un adecuado estilo de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ) Ariasca D. (2002) “Actividad física y salud”. PubliCEStandar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1.
- ) Becerro, M. (1989). “Salud y deporte para todos”. Madrid: Eudema
- .
- ) Cancela Carral, José maría y Ayán Pérez, Carlos (2011) “Prevalencia y relación entre el nivel de actividad física y las actitudes alimenticias anómalas en estudiantes universitarias españolas de ciencias de la salud y la educación. Rev. Esp. Salud Publica vol.85 no.5 Madrid set.-oct. 2011
- ) Castillo Viera, Estefanía; y Sénz-López Buñuel, Pedro (2007) “ Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida”. En: ProfesoradoRevista del Currículum, y formación del profesorado
- ) Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D. (2005) “Definitions: Health, fitness and physical activity”.President’s Council on Physical Fitness and Sports Research Digest.
- ) Delgado, M. y Tercedor, P. (2001). “Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física”. Barcelona: Inde. (en prensa).
- ) Díaz, F. y Becerra, F. (1981) “Medición y evaluación de la educación física y Deportes. Inversora Copy S.A., Caracas-Venezuela.
- ) Fernández Porras, José Miguel (2008) “Importancia de la educación física en la escuela”. Revista Dígital – Año 13. N° 130 – Marzo de 2009. Disponible en internet: <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>

- ) González, A. y Ríos, M. (1999). “Crecer con el deporte”. En G. Nieto y E. J.
- ) Garcés de los Fayos (Eds.), (1993) “Psicología de la Actividad Física y el Deporte”, Tomo I (pp. 456-469). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Goldfine, B. D. y Nahas, M. V. Incorporating health-fitness concepts in secondary physical education curricula. Journal of School Health, 63(3), 142-146.
- ) Gregorat, Juan José; y Soria, Luis (2008) “Motivos y características de la práctica de actividad física de alumnos de colegios de nivel polimodal de la ciudad de Catamarca”. Revista Dígital – Año 13. N° 127 – Diciembre de 2008. Disponible en internet: <http://www.efdeportes.com/efd127/motivos-y-caracteristicas-de-la-practica-de-actividad-fisica-de-alumnos.htm>
- ) Herrera Canales, Fernando (2012) “Importancia de la actividad física”. E Plenitud. Com. Costa Rica. Disponible en internet: <http://www.enplenitud.com/importancia-de-la-actividad-fisica.html#autores> .
- ) “La importancia de la Actividad Física y el Deporte”. Disponible en internet: <http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/6343421/La-importancia-de-la-Actividad-Fisica-y-el-Deporte.htm>
- ) Licata, Marcela. (s.f.) “La actividad física dentro del concepto salud”. Disponible en internet: <http://www.zonadiet.com/deportes/actividad-fisica-salud.htm>. Consultado del 11 de junio del 2012
- ) Martínez Chavera, Alexandra M. (2005) Ponencia en el IV Simposio Nacional de Investigación y Formación en recreación. Mayo 19 al 21 del 2005. Colombia

- J Molina García, Javier (2007) “Un estudio sobre la práctica de actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar psicológico en universitarios”. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia
  
- J Moré, J. (2008) “La rehabilitación física del paciente hemiparésico crónico en las áreas de cultura física terapéutica y profiláctica”. Tesis doctoral Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”
  
- J Organización Panamericana de la Salud -OPS. (1985) “La salud de los adolescentes y jóvenes en las Américas: un compromiso con el futuro”. Washington: OPS;
  
- J Palacios y Serratosca (s.f.) “Beneficios de la actividad física en la salud”
  
- J Sánchez Bañuelos, F. (1996). “La actividad física orientada hacia la salud”. Madrid: Biblioteca Nueva.
  
- J Shephard, R. J. (1990). “Sport, physical fitness and the costs of public health”. Sport Science Review, 13, 9-13

## **ANEXOS**



## **INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

## CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

**Género** : Masculino ( ) Femenino ( )

**Edad** : ( )

**Nivel de estudios** : ( )

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicletas?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
3.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluye caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividades físicas moderada (pase a la pregunta 5)	
4.- Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a unas actividades físicas moderada en uno de esos días.	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó?	
Días por semana (indique el número)	

Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6.- Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo paso sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

## ANEXO 01. MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO: Nivel de actividad física en estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana,  
Segundo Semestre - 2012**

<b>Problema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variable</b>	<b>Métodos</b>
<p><b>GENERAL</b> ¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana en el segundo semestre del año académico 2012?</p>	<p><b>GENERAL</b> Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana en el segundo semestre del año académico 2012.</p>	<p><b>H<sub>i</sub></b> : Nivel de Actividad física en estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana en el segundo semestre del año académico 2012 es bajo</p> <p><b>H<sub>o</sub></b> : Nivel de actividad física en estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana en el segundo semestre del año académico 2012 no es bajo</p>	<p>Nivel de actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Tipo de estudio: básico, descriptivo</li> <li>▪Diseño: no experimental transversal</li> <li>▪Población: Estudiantes del segundo semestre académico 2012 de la Escuela de Formación Profesional de educación Física.</li> <li>▪Muestra: Para poblaciones finitas de variable categórica</li> <li>▪Método: hipotético-deductivo</li> <li>▪Técnica de recolección de datos: entrevista</li> <li>▪Instrumento de recolección de datos: IPAQ</li> <li>▪Método de análisis: Estadística descriptiva y prueba Z</li> </ul>