



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO - PERÚ Y LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE RÍO CUARTO CÓRDOBA -
ARGENTINA. PUNO - 2017**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. VICTOR HUGO CHOQUEPATA PUMA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2020



DEDICATORIA

A mi hija Liha:

Con todo mi amor, por ser el inspirador del día a día, para continuar y concluir este proceso de obtener uno de mis anhelos más deseados.

A mis padres:

Hugo Choquepata y Victoria Puma por su cariño y esfuerzo me ha permitido llegar a cumplir uno de mis grandes anhelos, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está siempre presente.

A mis hermanos:

Luis, Lisbeth y Delmiro por su cariño y apoyo incondicional durante este proceso de formación, por estar conmigo en todo momento, gracias.

Víctor Choquepata



AGRADECIMIENTOS

A Dios:

Mi gratitud, con su bendición llena mi vida y a toda mi familia, por estar siempre presente en este paso de formación y enviar un ángel que llena mi vida de felicidad.

A mis padres:

Hugo Choquepata y Victoria Puma por el apoyo emocional, económico, ser el promotor de este anhelo, por confiar y creer en mí.

A mis hermanos:

Luis, Lisbeth y Delmira por el apoyo incondicional, por sus consejos, valores y principios que me inculcaron para concluir este proceso profesional.

A mis docentes:

De la Escuela Profesional de Educación Física, por compartir valiosos conocimientos y apoyo emocional para seguir este proceso y terminar.

Víctor Choquepata



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 12

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 14

1.2.1. Problema general 14

1.2.2. Problemas específicos 14

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 14

1.3.1. Hipótesis general..... 14

1.3.2. Hipótesis específicas 15

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO 15

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 16



1.5.1.	Objetivo general.....	16
1.5.2.	Objetivos específicos	16

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1.	ANTECEDENTES	18
2.2.	MARCO TEÓRICO	20
2.2.1.	Actividad física y sedentarismo	20
2.2.2.	Valoración de la actividad física.....	21
2.2.3.	Importancia de la actividad física	21
2.2.4.	Frecuencia de la actividad física	22
2.2.5.	Duración de la actividad física.....	22
2.2.6.	Intensidad de la actividad física.....	23
2.2.7.	Recomendaciones de la actividad física	23
2.2.8.	Actividad física y salud.....	24
2.2.9.	Sedentarismo en los estudiantes universitarios.....	24
2.3.	MARCO CONCEPTUAL	25

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	27
3.2.	PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	28
3.3.	PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	28
3.4.	POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	29



3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	30
3.6. PROCEDIMIENTO.....	31
3.7. VARIABLES	34
3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	35
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS.....	36
4.2. DISCUSIÓN.....	44
V. CONCLUSIONES.....	47
VI. RECOMENDACIONES	48
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
ANEXOS.....	54

Área: Educación Física

Tema: Actividad Física y Sedentarismo

Fecha de sustentación: 16/Ene/2020



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Diferencias significativas de la actividad física y sedentarismo	36
Tabla 2 Comparación de medias y diferencias significativas significancia	37
Tabla 3 Diferencias significativas de la actividad física vigorosa.....	38
Tabla 4 Comparación de medias y diferencias significativas significancia	39
Tabla 5 Diferencias significativas de la actividad física moderadas	40
Tabla 6 Comparación de medias y diferencias significativas significancia	41
Tabla 7 Diferencias significativas de la actividad física ligera	41
Tabla 8 Comparación de medias y diferencias significativas significancia	42
Tabla 9 Diferencias significativas del sedentarismo.....	43
Tabla 10 Comparación de medias y diferencias significativas significancia	44



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Diferencias significativas de la actividad física y sedentarismo	37
Figura 2 Diferencias significativas de la actividad física vigorosa	38
Figura 3 Diferencias significativas de la actividad física moderada	40
Figura 4 Diferencias significativas de la actividad física ligera	42
Figura 5 Diferencias significativas del sedentarismo	43



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

AF	: Actividad Física
AFL	: Actividad Física Ligera
AFM	: Actividad Física Moderada
AFV	: Actividad Física Vigorosa
EF	: Educación Física
ENT	: Enfermedades No Transmisibles
IPAQ	: Cuestionario Internacional de Actividad Física
OMS	: Organización Mundial de la Salud
UNAP	: Universidad Nacional del Altiplano Puno
UNRC	: Universidad Nacional de Río Cuarto
S	: Sedentarismo



RESUMEN

La actividad física hoy en día cobra una relevancia como defensora para prevenir enfermedades futuras y en el ámbito de la educación no es ajena, es considerada como cualquier tipo de movimiento de la estructura del cuerpo humano que necesita gasto energético más de lo normal. El objetivo de estudio es determinar los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – Perú y Universidad Nacional Río Cuarto Córdoba – Argentina. Puno 2017, la metodología de investigación es de tipo básica o no experimental y de diseño descriptivo comparativo, donde se obtuvo dos grupos de estudio de cada universidad con una muestra igualitaria de tipo probabilístico de carácter tómbola, con una población de 660 estudiantes (Altiplano 320 – 340 Río Cuarto) entre ambos sexos, los niveles se estimaron a partir de minutos de la práctica de actividad o sedentarismo en los último siete días a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, posterior conversión a MET (unidad metabólica) y seguida de categorizar por niveles alto, moderado y bajo en la actividad física y sedentarismo en severo, moderado, activo y muy activo. Obteniendo un resultado de comparación de medias en la actividad física vigorosa de 1.68 y 1.79, en la actividad moderada 1.58 y 1.50, actividad ligera 1.34 y 1.37 y sedentarismo 2.39 y 2.42 de la Universidad Nacional del Altiplano y la de Río Cuarto respectivamente. Concluyendo que no hubo ninguna diferencia significativa en los niveles de actividad física y sedentarismo en los estudiantes de ambas universidades.

Palabras claves: actividad física, vigorosa, moderada, ligera y sedentarismo



ABSTRACT

Physical activity nowadays becomes relevant as a defender to prevent future diseases and in the field of education it is not alien, it is considered as any type of movement of the structure of the human body that needs energy expenditure more than normal. The objective of the study is to determine the levels of physical activity and sedentary lifestyle in Physical Education students from the National University of the Altiplano Puno - Peru and the Río Cuarto Córdoba National University - Argentina. Puno 2017, the research methodology is of a basic or non-experimental type and of a comparative descriptive design, where two study groups were obtained from each university with an egalitarian sample of a probabilistic type of tombola character, with a population of 660 students (Altiplano 320 - 340 Río Cuarto) between both sexes, the levels were estimated from minutes of practicing activity or sedentary lifestyle in the last seven days through the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short version, subsequent conversion to MET (metabolic unit) and followed by categorizing by high, moderate and low levels in physical activity and sedentary lifestyle in severe, moderate, active and very active. Obtaining a result of comparison of means in vigorous physical activity of 1.68 and 1.79, in moderate activity 1.58 and 1.50, light activity 1.34 and 1.37 and sedentary lifestyle 2.39 and 2.42 of the National University of the Altiplano and that of Río Cuarto respectively. Concluding that there was no significant difference in the levels of physical activity and sedentary lifestyle in the students of both universities.

Keywords: physical activity, vigorous, moderate, light and sedentary lifestyle.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad se considera la actividad física (AF) como cualquier tipo de movimiento corporal que se ejecuta durante un tiempo creando un trabajo en el cuerpo de forma más intenso, en el cual aumente el consumo de energía y el metabolismo basal (Delgado, 2012). Realizar AF es una herramienta eficaz y efectiva para la promoción de salud (Vidarte et al., 2011). Afirman que no realizar alguna AF es una de la principales causas de mortalidad en todo el mundo, una actividad económica y accesible como caminar ayuda a proteger de algunos resultados poco saludables (Hallal et al., 2005). La (OMS, 2010) recomienda para las personas de 18 a 64 años acumular 150 minutos semanales de AF aeróbica moderada como mínimo o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa.

En numerosas investigaciones demuestran que la AF adecuada y sistemática ayuda a mejorar y contribuir una calidad de vida del individuo, por lo cual se ha convertido uno de los objetivos básicos en la política educativa en muchos países del mundo, actualmente existe poca importancia en nuestro país y más en nuestra región a comparación de países desarrollados, el problema debilitada por la falta de programas, promoción y la tecnología, a pesar de ello existe, especialistas, profesores, estudiantes de Educación Física (EF), deportistas, entrenadores y aficionados que promocionan la AF con fines de salud, competencia, recreativo, etc.



El estudio cobra importancia con el fin de promover la AF en el entorno educativo siendo un área de recreación, socialización y salud en la vida del estudiante universitario, nuestra sociedad y más la comunidad universitaria de nuestro país se identifica por tener un bajo nivel de AF, en tal sentido justificamos el estudio que permitirá determinar los niveles de AF y Sedentarismo, así promover la AF en el ámbito educativo y social.

Posiblemente un número mayor de porcentaje de estudiantes de EF practiquen actividad física o deportiva solo cuando existe una organización de evento deportivo de la carrera profesional donde estudian, el cual tiene una duración de no más de dos días y una frecuencia de dos veces anuales. (Guerrero Pepinosa et al., 2015) Afirman que los estudiantes de universitarios tienden a tener un mayor tiempo de sedentarismo y la posibilidad que esta población tienda a sufrir a lo largo de su vida enfermedades, lo cual genera un alto índice de mortalidad, lo cual es una prioridad y necesidad tomar conciencia sobre el sedentarismo. Sin embargo (Flores et al., 2009) sostienen que la mayoría de estudiantes de la Universidad de Guadalajara practican AF deportiva en su tiempo libre entre dos a tres días a la semana, con una duración de dos a tres horas por día desempeñando con las cantidades para obtener benéficos para su salud.

El estudio de la investigación se enfoca a determinar las diferencias de los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes de EF de la Universidad Nacional del Altiplano Puno (UNAP) - Perú y la Universidad Nacional de Río Cuarto (UNRC) Córdoba – Argentina. Los objetivos específicos son diagnosticar las diferencias de una actividad física ligera, moderada y vigorosa y sedentarismo.



1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Existe diferencia significativa en el nivel de actividad física y sedentarismo en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – Perú y la Universidad Nacional de Río Cuarto Córdoba – Argentina 2017?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Existe diferencia significativa de la actividad física vigorosa en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina?
- ¿Existe diferencia significativa de la actividad física moderada en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina?
- ¿Existe diferencia significativa de la actividad física ligera en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina?
- ¿Existe diferencia significativa sedentaria en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

Existe diferencia significativa en el nivel de actividad física y sedentarismo en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano



Puno – Perú y la Universidad Nacional de Río Cuarto Córdoba – Argentina
2017.

1.3.2. Hipótesis específicas

- Existe diferencia significativa de la actividad física vigorosa en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.
- Existe diferencia significativa de la actividad física moderada en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.
- Existe diferencia significativa de la actividad física ligera en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.
- Existe diferencia significativa sedentaria en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Existe la necesidad en la actualidad de estudiar los niveles de AF y sedentarismo en los jóvenes universitarios ya que la tecnología avanza, el consumo de las redes sociales deberes de estudiante, etc. Esto hace que tenga un bajo nivel de AF o un sedentarismo mayor, este estudio tendrá como antecedente de estudio para promover y promocionar programas de actividad física más frecuentemente para las carreras profesionales de cada universidad en mención.



La AF asume un rol importante en el mundo globalizado de hoy, la necesidad de llevar una vida saludable es indispensable para que las personas puedan desempeñarse en una sociedad altamente competitiva y más para los estudiantes.

El estudio pretende demostrar los beneficios de la AF como calidad de vida saludable para evitar una mortalidad prontoarrio, e incrementar la frecuencia, duración e intensidad de la práctica durante sus años de formación académica y promover la AF como futuros educadores para la comunidad educativa.

Permitirá reflexionar y proponer programas para contribuir al desarrollo integral del estudiante universitario como la comunidad en general.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar las diferencias de los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar las diferencias de la actividad física intensa en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.
- Estimar las diferencias de la actividad física moderada en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.



- Diagnosticar las diferencias de la actividad física ligera en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.
- Examinar las diferencias sedentarias en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

En el estudio, actividad física y hábitos de salud en estudiantes de la Universidad Nacional de La Matanza Argentina, determinaron que los estudiantes de Educación Física presentaron valores más altos que los estudiantes de las demás carreras (75,3% y 46,1%), considerando de un total de gasto energético de 6.973 MET minutos por semana con respecto al resto de las carreras de un 3.611 MET m/s, con una participación de 554 estudiantes (281 varones y 273 mujeres), donde se aplicó el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) (Ugidos et al., 2014).

En la investigación, actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia participaron 1,811 estudiantes universitarios de cuatro ciudades (37.1% Cali, 24.4% Bogotá, 19.5% Manizales y 19% Tuluá), el 55.8% fueron mujeres y el 44.2% hombres, con un promedio de edad de 19.6 ± 2 años, donde se utilizó el Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios, se determinó que del total de jóvenes universitarios 22.2% realiza AF, donde el 45.8% lo realiza por beneficio de la salud, un 32% para mejorar la figura y un 61.5% para no estar de pereza (Varela et al., 2011).

En el estudio, etapas de cambio de actividad física en estudiantes universitarios de Cartagena Colombia, se diagnosticó que el 56% tuvo un gasto energético entre 0 y 449 MET semanales, considerando como inactivos, un 11% de 450 a 750 MET categorizados como regularmente activos y un 33% muy activos al consumir más de 750 MET por semana, con un total de 301 estudiantes (68.4%



mujeres y 31,6% hombres), entre 20 ± 2.3 años, donde se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) formato corto (Herazo et al., 2012).

En la investigación niveles de actividad física en estudiantes universitarios de la Universidad de Extremadura y Universidad de Zaragoza ambas de España, se determinó que un 48.61% (438) realiza AFMV mientras que un 51.38% (463) no realiza ninguna AFMV con un total de 901 estudiantes (408 hombres y 493 mujeres), donde se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ versión corta (Práxedes et al., 2016).

En el estudio, niveles de práctica de actividad físico deportivo de tiempo libre en estudiantes de la Universidad de Guadalajara México, se determinó que el 49% dedican de 2 a 3 días a la semana a realizar AFD durante su tiempo libre, el 29,3% suele dedicar 4 o más días a la semana, mientras que el 21,7% sólo destinan un día o menos, con una población de 65.700 estudiantes (muestra 1.207, 593 mujeres y 614 varones), donde se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (Flores et al., 2009).

En la investigación, actividad física y adiposidad corporal en estudiantes universitarios de Educación Física de la Universidad Autónoma de Chile, se determinó que realizan una actividad física bajo 12(4,82%), moderado 60(24,10%), alta 177 (71,08%) con un total de 249 estudiantes universitarios (182 hombres y 67 mujeres) entre 18 a 26 años (Núñez et al., 2015).

En el estudio, actividad física y percepción de salud de los estudiantes de la Universidad de Sevilla, se determinó que el 46.2% realiza alguna AF, mientras que el 53.8% se declaró inactivo, con un total de 1085 estudiantes (569 mujeres, 52%, y 516 hombres, 48%), con una edad media de 21 ± 3.05 años (Castañeda et al., 2016).



En la investigación, barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física de la Pontificia Universidad Javeriana Cali Colombia, se determinó que el 75 % de los estudiantes tienen un nivel alto o moderado de actividad física y el 25 %, bajo nivel de AF, con una muestra de 155 estudiantes entre los 18 y 27 años, Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) (Rubio & Varela, 2016).

En el estudio nivel de sedentarismo en los estudiantes de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano Popayán Colombia, determinaron que el 97% del total de la población se clasificó como sedentarias y solo el 3% como activas con un total de 230 estudiantes, se utilizó Test de Nivel de Sedentarismo (Guerrero Pepinosa et al., 2015).

En la investigación, la epidemiología descriptiva de sentarse: una comparación de 20 países utilizando el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), se determinó de 49,493 adultos de 18 a 65 años, los países con menor cantidad de sesiones fueron Portugal, Brasil y Colombia con una mediana de 180 min / día, mientras que en Taiwán, Noruega, Hong Kong, Arabia Saudita y Japón reportaron los tiempos de sesiones más altas de 360 min / día (Bauman et al., 2011).

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Actividad física y sedentarismo

Consideran cualquier movimiento corporal que se realiza en un tiempo, haciendo que el cuerpo trabaje más intenso de lo normal presentando un consumo de energía y metabolismo basal (Delgado, 2012; Servio Canario de



la Salud, 2011). Al igual que (Matillas, 2007) sostiene que la AF es cualquier movimiento corporal emanado por los músculos esqueléticos el cual necesita un gasto energético.

La OMS considera la acción más importante que realiza un ser humano para mejorar su salud por lo tanto reducir los riesgos de enfermedades no transmisibles (ENT), como el cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y la obesidad (OMS, 2010).

2.2.2. Valoración de la actividad física

Molina Aragonés et al., (2017); Ortega et al., (2013) hacen referencia a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (Vidarte et al., 2011) concluyen que la realizar actividad física es una herramienta eficaz y efectiva para la promoción de la salud. Es un elemento básico para un estilo de vida saludable que contribuyen a prevenir futuras enfermedades cardio metabólicas (Pancorbo & Pancorbo, 2011). Además (Matillas, 2007) concluye que para tener una vida saludable es tener una dieta saludable. Practicara de manera regular tiene beneficios para la salud orgánica y fisiológica (Rosales-Ricardo et al., 2017).

2.2.3. Importancia de la actividad física

La falta de AF es el cuarto riesgo más significativa de la mortalidad en todo el mundo (6% de fallecimientos en el mundo), la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%), exceso de glucosa en la sangre (6%)



(OMS, 2010). Y el sobrepeso y obesidad (5%) de mortalidad mundial (World Health Organization, 2009).

La inactividad física cada vez se expande más en muchos países, eso afecta considerablemente en la salud de la población, en la prevalencia de ENT como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, hipertensión, exceso de glucosa en la sangre y el sobrepeso (OMS, 2010) . (World Health Organization, 2009) sostiene que la falta de AF es la causa principal de aproximadamente 25% de cánceres de mama y colon, 27% de la diabetes y un 30% de cardiopatías isquémicas.

(Organización Mundial de la Salud, 2002; World Health Organization, 2009) demuestran que la práctica de la AF con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión.

2.2.4. Frecuencia de la actividad física

(OMS, 2010) sostiene que son número de veces que se realizara un ejercicio o actividad, suele a estar expresada en sesiones, episodios o tandas semanales. Al igual que (Abellán et al., 2014) mencionan que es el número de días que se practica a la semana, sugiere que se debe realizar cinco días a la semana.

2.2.5. Duración de la actividad física

(Abellán et al., 2014) recomiendan que no es preciso realizar solo una sesión por día si no que podemos fragmentarla a lo largo del día, con una duración de una hora fragmentada cada 10 minutos de duración como mínimo. Al igual



que (OMS, 2010) menciona que es el periodo de tiempo que se dedica a ejecutar una actividad.

2.2.6. Intensidad de la actividad física

(Abellán et al., 2014) sostienen que la intensidad debe ser baja y acorde al nivel de forma física del individuo, donde debe estar en el límite inferior de la frecuencia cardiaca, recomienda un 55 - 65 a 90% frecuencia cardiaca máxima. Mientras (Organización Mundial de la Salud, 2010) sostiene que es el grado en que se realiza una actividad o magnitud del esfuerzo, la magnitud puede expresarse en absoluta (determina la cantidad de trabajo sin tener en cuenta la capacidad fisiológica de la persona) y relativa (se mide la capacidad que puede realizar un individuo).

- Actividad física ligera, escala menor de 3,0 veces de realización de una actividad (OMS, 2010).
- Actividad física moderada, determinada como una escala realizada de 3,0 a 5,9 veces más intensamente de un estado de (OMS, 2010).
- Actividad física vigorosa, actividad que se ejecuta con más intensidad 6,0 a más veces superiores a la de reposo (OMS, 2010).

2.2.7. Recomendaciones de la actividad física

La (OMS, 2010) recomienda a individuos de 18 a 64 años realizar AF de desplazamientos durante su tiempo libre como pasear a pie o bicicleta, tareas domésticas, juegos, deportes, con el objetivo de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, buena forma muscular, salud ósea, reducir las ENT y



depresión, además recomienda acumular 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o un mínimo de 75 min / semanales de actividad aeróbica vigorosa, en sesiones de 10 minutos como mínimo.

2.2.8. Actividad física y salud

La (OMS, 2010; Vidarte et al., 2011) considera que la AF es el elemento que intercede en el estado de salud del individuo y lo confirma como principal estrategia para la prevención de la obesidad, ya que esto produce gasto energético por encima de tasa metabolismo basal. Al igual que (Pancorbo & Pancorbo, 2011) indican que la práctica de la AF y deporte son elementos básicos para una vida saludable y la contribución de prevención de enfermedades cardio metabólicas. A demás existen evidencias que la práctica con regularidad disminuye riesgos cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo II, hipertensión, cáncer de mama y depresión (Servio Canario de la Salud, 2011).

2.2.9. Sedentarismo en los estudiantes universitarios

La (OMS, 2010) describe como la ausencia de la AF. El sedentarismo está relacionado con el tiempo de estar en una posición sentada. Y en la etapa universitaria se presenta con mayor frecuencia en los estudiantes por motivos de trabajos, clases presenciales, investigaciones, esto hace mayores porcentajes de tiempo sentado.



2.3. MARCO CONCEPTUAL

a. Actividad física

Es todo aquel movimiento del cuerpo que necesita un gasto energético, caminar, andar en bicicleta, juegos recreativos, practicar algún deporte, etc. Son claros ejemplos de la AF, realizar regularmente alguna actividad es una forma de conservar nuestro sistema cardiovascular y cardiorrespiratorio sanos con ayuda de una alimentación sana y saludable y evitar el consumo de algunas sustancias como el tabaco, alcohol, etc. Son maneras importantes de mantener sanos nuestros órganos.

La AF es la unidad básica para el desarrollo de formación de educación básica regular, superior y la población en general ya que esto alargara la mortalidad de un individuo. Por lo cual las instituciones deben promover más actividades para una mayor relajación, resistencia, etc.

b. Sedentarismo

Tiempo en que se encuentra en una postura sentada o la inactividad física, estar sentado ya sea en el trabajo, estudio, tecnología, etc. Los expertos advierten que es una enfermedad del siglo y que tiene consecuencias graves de salud a futuro de nuestra vida, ya que aumenta el porcentaje de adquirir algunas ENT, obesidad y la prospera mortalidad en un ser humano.

c. Ejercicio físico

Al igual que la actividad física son movimientos, es la unidad de la AF realizados por la estructura del cuerpo el cual también mejoran una condición



física, salud y bienestar de uno mismo, en muchos estudios se demostró que realizar ejercicio físico mejora la función mental, memoria, rapidez, etc.

d. Obesidad

La obesidad es una enfermedad crónica del siglo XXI, considerada como un conjunto de exceso de tejido adiposo, adquirido por la inactividad física, la tecnología, mala alimentación, el cual hace que sufras una mayor patología como diabetes, hipertensión e incluso algunos tipos de cáncer como gastrointestinales y cáncer de mama.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio se desarrolló en la Universidad Nacional del Altiplano Puno, ubicado al sur del Perú, sobre los 3 827 m.s.n.m., entre las coordenadas 15°49'29" de latitud Sur y 70°00'56" de longitud Oeste, una ciudad con tradiciones folclóricas, rituales, dedicada al comercio y un ambiente selvática y serranía, las limitaciones de la UNAP son:

- Por el Norte : Madre de Dios
- Por el Sur : Tacna
- Por el Este : Bolivia y Lago Titicaca
- Por el Oeste : Arequipa y Cusco

Y la Universidad Nacional de Río Cuarto Córdoba, ubicado al sur de Argentina, sobre los 441 m.s.n.m., entre las coordenadas 33°07'50" de latitud Sur y 64°20'59" de longitud Oeste, una ciudad ganadera que tienen demandas de la carne comestible y un ambiente selvática y serranía, las limitaciones de la UNRC son:

- Por el Norte : Calamuchita y Tercero Arriba
- Por el Sur : General Roca
- Por el Este : Tercero Arriba, Juárez Celman y Presidente
- Por el Oeste : San Luis



3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

Duración de actividades de la investigación

Actividad	2017 - 18				2019				2020				
	J	A	S	D	J	J	N	D	ENERO				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Planteamiento del problema	x												
Ejecución del proyecto		x											
Revisión del proyecto			x										
Aprobación del proyecto				x									
Ejecución del cuestionario					x								
Sistematización de datos					x								
Ejecución del borrador de tesis						x							
Revisión y corrección de borrador						x							
Aprobación del borrador							x	x					
Presentación de tesis										x			
Sustentación de la tesis											x		
Aprobación de la tesis												x	

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Presupuesto total del estudio

Descripción	U. de medida	Costo U. (\$)	Cantidad	C. total (\$)
Asesoría	\$	750.00	2	1500.00
Impresión	\$	0.200	700	140.00
Papeles A4	\$	0.100	700	70.00



Copias	\$	0.100	700	70.00
Internet	\$	1.00	200	200.00
Lapiceros	\$	1.00	700	700.00
Refrigerios	\$	20.00	5	100.00
Muebles	\$	0.500	700	350.00
Costo total (\$)				3130.00

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

Según (Hernández Sampieri et al., 2014) citando a Lepkowski “es el conjunto de todos los casos que se concuerdan con una serie de especificaciones”. Conformada por estudiantes de EF de UNAP Perú y UNRC Córdoba - Argentina los cuales registran 660 estudiantes (UNAP 320 y UNRC 340) matriculados según registro de cada institución universitaria.

Población de estudio

Universidad	F	%
UNAP	320	48.48
UNRC	340	51.51
Total	660	100.00

Fuente: Registro de matrículas 2017, Coordinación Académica de la UNAP y UNRC.

La muestra es el sub conjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que se llama población (Hernández Sampieri et al., 2014). El estudio tiene un tipo de muestra probabilístico de carácter tómbola, que indica como algo simple y muy rápido, que consiste en enumerar la población y elegir al azar y para el cálculo se utilizó la siguiente formula (Aguilar, 2005).



$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{N \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde :

n = tamaño de muestra

Z = nivel de confianza 95% = 1.96

P = variabilidad positiva (0.50)

Q = variabilidad negativa (0.50)

N = tamaño de población (660)

e = precisión o error 5% (0.05)

aplicando el procedimiento el resultado de la muestra es de $75.98 \approx 76$ estudiantes.

Muestra de estudio

Universidad	F	%
UNAP	38	50.00
UNRC	38	50.00
Total	76	100.00

Fuente: Ejecución de la formula según (Aguilar, 2005).

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Se analizó cada variable en estudio, así mismo los resultados se presentaron en gráficos y tablas para apreciar de mejor forma para su demostración. Para el procedimiento estadístico se requirió del software SPSS versión 25, cuya fórmula describen a continuación:



Prueba estadística

Desviación estándar

$$Sx = \sqrt{\frac{(\sum(x - \bar{x})^2)}{N - 1}}$$

Varianza

$$s^2 = \frac{\sum_1^n (x_1 - \bar{x})^2 f_1}{n}$$

Donde:

á x, y = Covarianza de (X, Y)

á x = Desviación estándar de X

á y = Desviación estándar de Y

3.6. PROCEDIMIENTO

El estudio planteado es de tipo básico de diseño descriptivo – comparativo (Hernández Sampieri et al., 2014). Donde se busca determinar los niveles de AF y S en estudiantes de la UNAP y UNRC, se utilizó el Cuestionario IPAQ versión corta, instrumento validado internacionalmente que mide el nivel de actividad física y sedentarismo de personas entre 15 a 65 años (Belohlavek et al., 2011; Román Viñas et al., 2013; Tierney et al., 2015) y el Cuestionario de Sedentarismo realizado y validado por (Guerrero Pepinosa et al., 2015) el cual se mencionara el procedimiento a continuación:



El cuestionario IPAQ versión corta consta de 7 preguntas donde se tomó en cuenta 6 preguntas sobre AFI, AFM y AFL, donde indica la AF realizada en los últimos 7 días anteriores indicando los días en realizar la AF y el total de horas realizadas en esos días, por tal razón fueron completadas por los estudiantes de forma anónima por medio virtual (google drive). Además, se tomó en cuenta para la variable S el Cuestionario de Sedentarismo, donde indica los pasos en un minuto que fueron llenados por los estudiantes.

Una vez obtenidos los cuestionarios se determinó la prueba de hipótesis, la media y desviación estándar mediante el SPSS versión 24 para ver las diferencias significativas en los estudiantes de EF de ambas universidades. No antes de tomar lo siguiente conversiones:

Para determinar el nivel de AFL: $3.3 \text{ MET} \times \text{minuto} \times \text{día/semana}$ para una AFL, 4 MET para una AFM y 8 para una AFI, posterior a sumar los MET y categorizar por los siguientes niveles:

- Menor a 600 MET tiene un nivel bajo de AF
- Mayor a 600 MET tiene un nivel moderado de AF
- Mayor de 1500 MET tiene un nivel alto de AF

Para determinar el S: pasos por minuto

- De 0 a 17 pasos sedentario severo
- De 18 a 26 pasos sedentario moderado
- De 27 a 33 pasos sedentario activo
- Más de 34 pasos sedentario muy activo



Valor del Cuestionario

- Actividad física ligera o caminar: $3.3 \text{ MET} \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ (Ej. $3.3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$).
- Actividad física moderada: $4 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días a la semana}$.
- Actividad física vigorosa: $8 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días a la semana}$.

A continuación, sume los tres valores: $\text{total} = \text{AFL o caminata} + \text{AFM} + \text{AFV}$

Criterios de evaluación

a. Actividad física ligera

- Caminatas sin relación a las AFM y AFV.

b. Actividad física moderada

- 3 o más días de AFV por lo menos 20 minutos por día.
- 5 o más días de AFM y/o caminata al menos 30 minutos por día.
- 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, AFM o AFV logrando como mínimo un total de 600 MET.

c. Actividad física vigorosa

- AFV por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET.
- 7 días de cualquier combinación de caminata, AFM y/o AFV, logrando un total de al menos 3000MET.

Resultado: nivel de actividad

- Nivel alto
- Nivel moderado
- Nivel bajo o inactivo

3.7. VARIABLES

VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES DE ESTUDIO

Variables	Dimensiones	Indicadores
Actividad física	Intensas	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
		Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min).
	Moderadas	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? NO incluya caminar. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)
Sedentarismo	Ligeras	Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos? Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?
	Sedentaria	Habitualmente, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Según: (Belohlavek et al., 2011; Román Viñas et al., 2013; Tierney et al., 2015)



3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Los resultados generales de los niveles de AF y S donde se observa una media de AF de 1.89 de los estudiantes de EF de la UNAP y una media de 2.39 de los estudiantes de la UNRC, donde se aplicó la fórmula de conversión de MET mencionada anteriormente en el procedimiento y posterior a la suma de todas las actividades físicas como AFI, AFM y AFL se obtiene una suma de 1448 MET de promedio para cada estudiante de la UNAP obteniendo un nivel moderado de AF, al igual que los estudiantes de la UNRC obtuvieron 1436 MET de promedio para cada estudiante donde se observa que no existe una diferencia significativa.

En los resultados de los niveles de AFI donde aplicando la fórmula para la conversión de MET, los estudiantes de EF de la UNAP y la UNRC obtuvieron una misma cantidad de 960 MET de promedio por estudiante.

A diferencia que estudiantes de la UNAP obtuvieron un promedio de 720 MET por estudiante a diferencia de los estudiantes de la UNRC que solo obtuvieron 780 MET por estudiantes en la AFM demostrando que no existe una diferencia significativa.

A igual que en la AFL los estudiantes de la UNAP obtuvieron 594 MET por estudiante a diferencia de los estudiantes de la UNRC que lograron 596 MET por estudiante. Concluyendo que no existe diferencias significativas en ningún aspecto de la práctica de actividad física y con relación al sedentarismo de igual manera.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Diferencias significativas de los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.

Tabla 1
Diferencias significativas de la actividad física y sedentarismo

UNI			Sedentarismo				Total
			Severo	Moderado	Activo	Muy A	
UNAP	AF	Bajo	1	3	0	1	5
		Moderado	6	13	7	6	32
		Alto	0	0	1	0	1
		Total	7	16	8	7	38
UNRC	AF	Bajo	3	4	1	1	9
		Moderado	4	9	5	6	24
		Alto	1	1	2	1	5
		Total	8	14	8	8	38
Total	AF	Bajo	4	7	1	2	14
		Moderado	10	22	12	12	56
		Alto	1	1	3	1	6
		Total	15	30	16	15	76

Fuente: Elaborado por el investigador a través del software SPSS 25.0

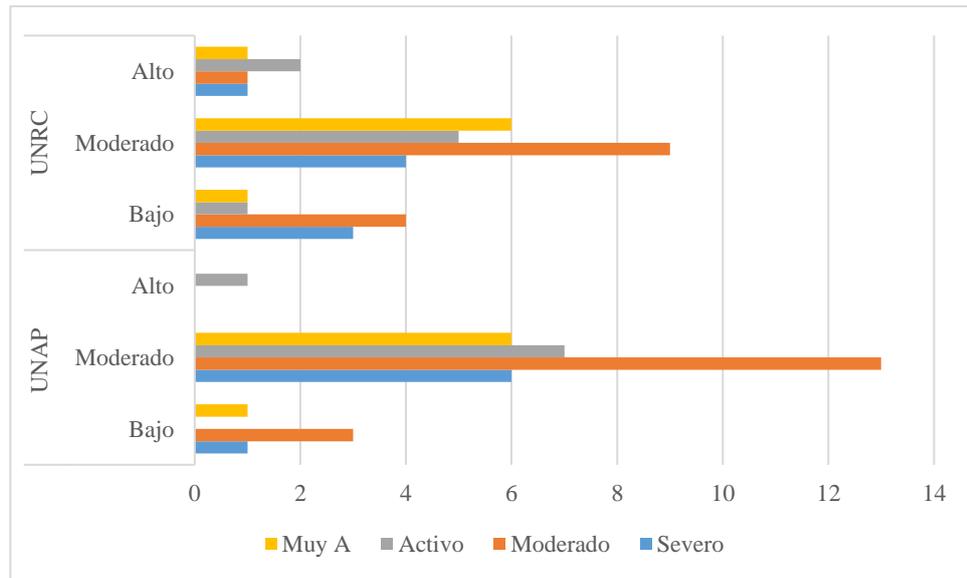


Figura 1 Diferencias significativas de la actividad física y sedentarismo

La tabla 1 y figura 1. Muestra las frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de AF y S en una tabla cruzada, donde existe una mínima diferencia del estudiante en la práctica de AF y el sedentarismo.

Tabla 2

Comparación de medias y diferencias significativas significancia

	UNI	N	Media	Desv.	gl	Sig. (bil)
AF	UNAP	38	1.89	.388	74.0	1.000
	UNRC	38	1.89	.606	63.0	1.000
S	UNAP	38	2.39	1.001	74.0	.912
	UNRC	38	2.42	1.056	73.7	.912

Fuente: Elaborado por el investigador a través del software SPSS 25.0

La tabla 2 muestra la comparación de medias lo cual se puede afirmar que no existe diferencias significativas en relación de la actividad física y sedentarismo en los estudiantes de ambas universidades, en comparación de las medias y obteniendo un

nivel de significancia bilateral de 1.000 y 0.0912 mayor a $p = 0.05$, señalando que no existe ninguna diferencia.

Diferencia significativa de la actividad física vigorosa en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.

Tabla 3
Diferencias significativas de la actividad física vigorosa

Universidad	UNAP		UNRC		TOTAL	
Niveles	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	18	47.4	17	44.8	35	46.1
Moderado	14	36.8	12	31.6	26	34.2
Alto	6	15.8	9	23.6	15	19.7
Total	38	100	38	100	76	100

Fuente: Elaborado por el investigador a través del software SPSS 25.0

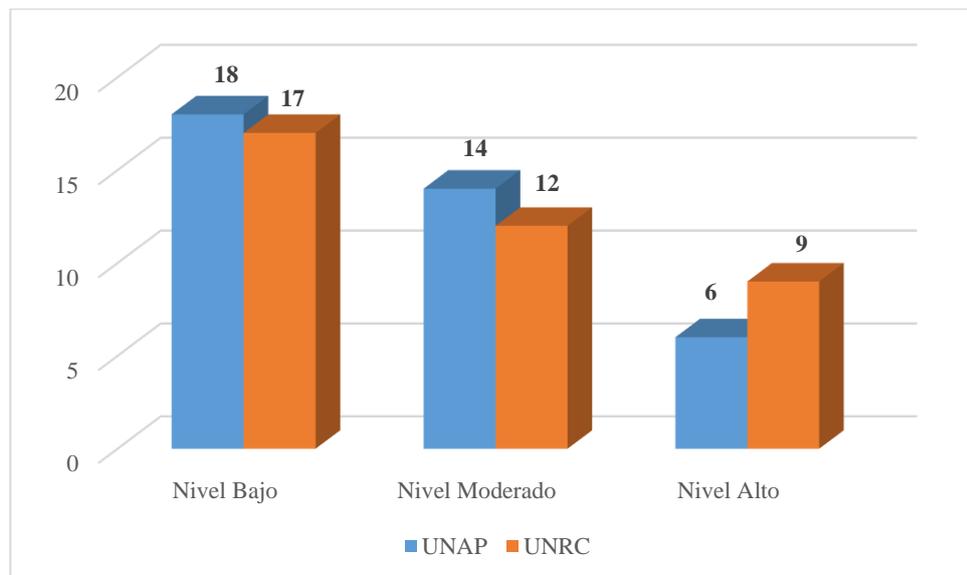


Figura 2 Diferencias significativas de la actividad física vigorosa



La tabla 3 y figura 2. Muestra las frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de AFV, donde existe una mínima diferencia de un estudiante en la práctica de AFV en el nivel bajo a favor de la UNAP, dos estudiantes de diferencia en el nivel moderado a favor de la UNAP y por último tres estudiantes de diferencia en el nivel alto a favor de la UNRC.

Tabla 4
Comparación de medias y diferencias significativas significancia

	UNI	N	Media	Desv.	gl	Sig. (bil)
AFV	UNAP	38	1.68	.739	74.0	.556
	UNRC	38	1.79	.811	73.3	.556

Fuente: Elaborado por el investigador a través del software SPSS 25.0

La tabla 4 muestra la comparación de medias lo cual se puede afirmar que no existe diferencias significativas en relación de la actividad física vigorosa en los estudiantes de ambas universidades, en comparación de las medias y obteniendo un nivel de significancia bilateral de 0.556 mayor a $p = 0.05$, señalando que no existe ninguna diferencia.

Diferencia significativa de la actividad física moderada en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.

Tabla 5
Diferencias significativas de la actividad física moderadas

Universidad	UNAP		UNRC		TOTAL	
Niveles	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	19	50.0	20	52.7	39	51.3
Moderado	16	42.1	17	44.7	33	43.4
Alto	3	7.9	1	2.6	4	5.3
Total	38	100	38	100	76	100

Fuente: Elaborado por el investigador a través del software SPSS 25.0

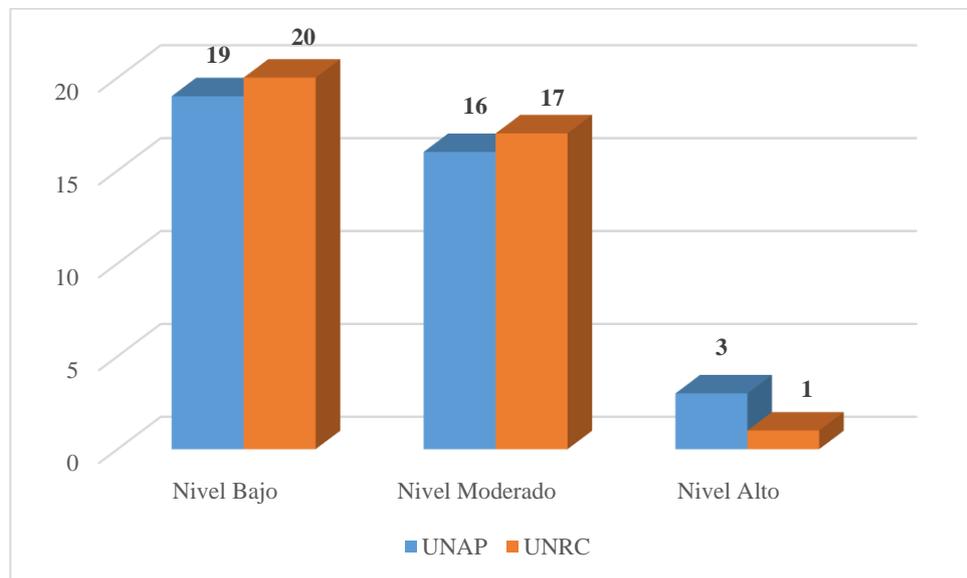


Figura 3 Diferencias significativas de la actividad física moderada

La tabla 5 y figura 3. Muestra las frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de AFM, donde existe una mínima diferencia de un estudiante en la práctica en el nivel bajo a favor de la UNRC, un estudiante de diferencia en el nivel



moderado a favor de la UNRC y por último dos estudiantes de diferencia en el nivel alto a favor de la UNAP.

Tabla 6
Comparación de medias y diferencias significativas significancia

	UNI	N	Media	Desv.	gl	Sig. (bil)
AFM	UNAP	38	1.58	.642	74.0	.569
	UNRC	38	1.50	.558	72.5	.569

Fuente: Elaborado por el investigador a través del software SPSS 25.0

La tabla 6 muestra la comparación de medias lo cual se puede afirmar que no existe diferencias significativas en relación de la actividad física moderada en los estudiantes de ambas universidades, en comparación de las medias y obteniendo un nivel de significancia bilateral de 0.569 mayor a $p = 0.05$, señalando que no existe ninguna diferencia.

Diferencia significativa de la actividad física ligera en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.

Tabla 7
Diferencias significativas de la actividad física ligera

Universidad	UNAP		UNRC		TOTAL	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Niveles						
Bajo	27	71.1	27	71.1	54	71.1
Moderado	9	23.6	8	21.1	17	22.4
Alto	2	5.3	3	7.8	5	6.5
Total	38	100	38	100	76	100

Fuente: Elaborado por el investigador a través del software SPSS 25.0

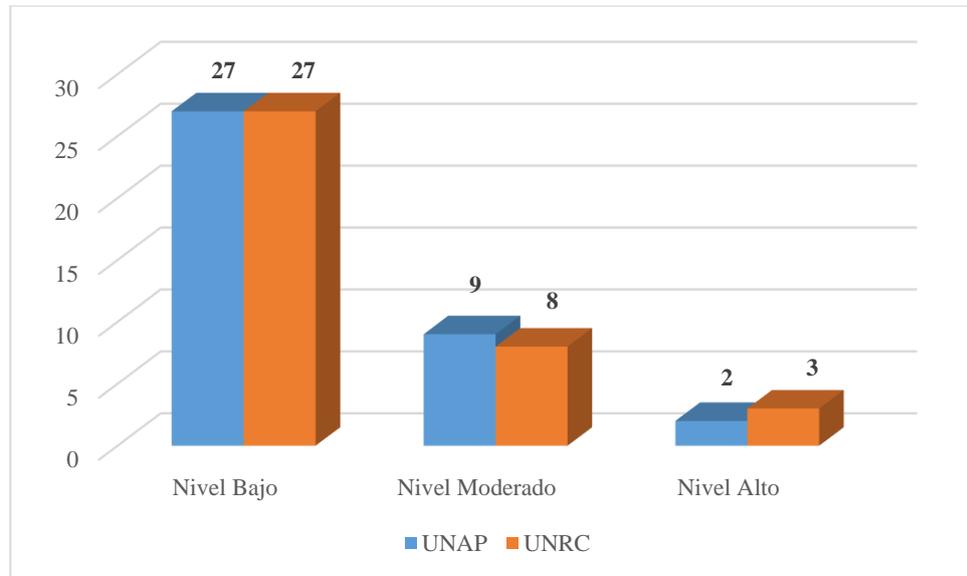


Figura 4 Diferencias significativas de la actividad física ligera

La tabla 7 y figura 4. Muestra las frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de AFL, donde no existe diferencia en la práctica en el nivel bajo, un estudiante de diferencia en el nivel moderado a favor de la UNAP y por último un estudiante de diferencia en el nivel alto a favor de la UNRC.

Tabla 8

Comparación de medias y diferencias significativas significancia

	UNI	N	Media	Desv.	gl	Sig. (bil)
AFL	UNAP	38	1.34	.582	74.0	.851
	UNRC	38	1.37	.633	73.4	.851

Fuente: Elaborado por el investigador a través del software SPSS 25.0

La tabla 8 muestra la comparación de medias donde se afirma que no existe diferencias significativas en relación de la AFL en los estudiantes de ambas universidades, en comparación de las medias y obteniendo un nivel de significancia bilateral de 0.851 mayor a $p = 0.05$, señalando que no existe ninguna diferencia.

Diferencia significativa del sedentarismo en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.

Tabla 9
Diferencias significativas del sedentarismo

Universidad	UNAP		UNRC		TOTAL	
Niveles	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Severo	7	18.4	8	21.1	15	19.7
Moderado	16	42.1	14	36.7	30	39.5
Activo	8	21.1	8	21.1	16	21.1
Muy activo	7	18.4	8	21.1	15	19.7
Total	38	100	38	100	76	100

Fuente: Elaborado por el investigador a través del software SPSS 25.0

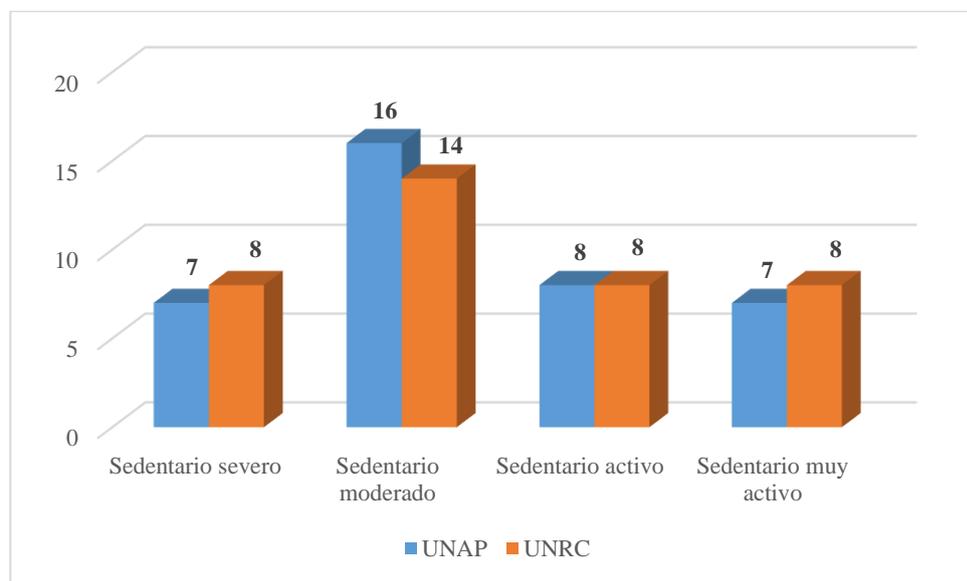


Figura 5 Diferencias significativas del sedentarismo

La tabla 9 y figura 5. Muestra las frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de sedentarismo, donde existe una diferencia en el nivel severo a favor de

la UNRC, dos estudiantes de diferencia en el nivel moderado a favor de la UNAP, ninguna diferencia en el nivel activo y por último un estudiante de diferencia en el nivel muy activo a favor de la UNRC.

Tabla 10
Comparación de medias y diferencias significativas significancia

	UNI	N	Media	Desv.	gl	Sig. (bil)
S	UNAP	38	2.39	1.001	74.0	.912
	UNRC	38	2.42	1.056	73.7	.912

Fuente: Elaborado por el investigador a través del software SPSS 25.0

La tabla 10 muestra la comparación de medias lo cual se puede afirmar que no existe diferencias significativas en relación al sedentarismo en los estudiantes de ambas universidades, en comparación de las medias y obteniendo un nivel de significancia bilateral de 0.912 mayor a $p = 0.05$, señalando que no existe ninguna diferencia.

4.2. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en el estudio sobre la actividad física intensa en los estudiantes universitarios tienen un nivel alto de AF por estudiante, por lo tanto, los estudiantes de ambas universidades si alcanzaron las recomendaciones por la (OMS, 2010) donde que se debe realizar un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa para tener una vida saludable y evitar ENT para personas de 18 a 65 años.

Respecto al porcentaje de AFV realizado en los últimos siete días de los estudiantes de EF de ambas universidades sostuvieron que el 76.32% realiza alguna actividad y el 23.68% no realiza AFI con 660 estudiantes. A diferencia del estudio de (Práxedes et al., 2016) en la Universidad de Extremadura y Zaragoza España concluyeron que un 51.38% no realiza una actividad física intensa moderada y solo



un 48.62% realiza una actividad física intensa moderada con un total de 901 estudiantes, donde también utilizaron el Cuestionario IPAQ versión corta. Al igual que en el estudio actividad física y sedentarismo en jóvenes de cuatro universidades, (Varela et al., 2011) determinaron que solo el 22% de 1881 estudiantes realizan alguna AF.

Con respecto a la actividad física moderada en los estudiantes de Educación Física de ambas universidades mencionadas obtuvieron un nivel alto, esto indica que solo que el 84.21% realiza alguna AFM y el 15.79% no realiza actividad en ambas universidades. Por tal razón si alcanzaron un mínimo recomendable por la OMS. (Organización Mundial de la Salud, 2010) recomienda un mínimo de 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada en personas de 18 a 65 años para evitar ENT y estar en una condición saludable.

En cuanto a la actividad física ligera los estudiantes tuvieron un nivel alto, eso indica que el 90.79% si realiza AFL y un 9.21% no realiza actividad, por lo cual si llegaron a lo recomendable por la OMS para una vida saludable. Sin embargo en la investigación barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar AF en la Universidad Javeriana Cali Colombia donde se determinó que el 75% de los estudiantes tienen un nivel alto o moderado de AF y solo el 25% un nivel bajo en 115 estudiantes (Rubio & Varela, 2016). Esto significa existe una gran diferencia de poca práctica de actividad.

El resultado del tiempo en posición sedentaria de los estudiantes tuvo un promedio de 85.53% indica estar en posición sedentaria y el 14.47% activo, esto indica que existe moderada inactividad física en los estudiantes de Educación Física. Al igual que en el estudio sedentario en estudiantes de la Universidad María Cano Popayán



Colombia determinaron que un 97% se calificó como sedentaria y solo el 3% activo (Guerrero Pepinosa et al., 2015). Esto indica que existe un nivel alto de sedentarismo en los estudiantes en ambos estudios. Sin embargo en el estudio AF y percepción de salud en los estudiantes de la Universidad de Sevilla declaro que el 46.2% tiende a estar activo y solo el 53.8% no realiza ninguna actividad de un total de 1085 estudiantes (Castañeda et al., 2016). Esto significa que existe una diferente bastante de porcentaje de estudiantes en posición sedentaria a comparación del estudio mencionado y el estudio actual.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Según los resultados se determinó a través de la comparación de medias, tabla cruzada, frecuencias, porcentajes y nivel de significancia que no existe diferencias significativas en el nivel de actividad física y sedentarismo en los estudiantes de educación física de ambas universidades de estudio.

SEGUNDA: Se identificó la actividad física vigorosa a través de la frecuencia y porcentajes, el cual se llevó a comparar medias mediante la prueba T para muestras independientes el cual señalo que no existe ninguna diferencia significativa en los estudiantes de ambas universidades.

TERCERA: Se estimó la actividad física moderada a través de la frecuencia y porcentajes, el cual se llevó a comparar medias mediante la prueba T para muestras independientes el cual señalo que no existe ninguna diferencia significativa, obteniendo el valor mayor de lo señalado.

CUARTA: Se diagnosticó la actividad física ligera a través de la frecuencia y porcentajes, el cual se llevó a comparar medias mediante la prueba T para muestras independientes, señalando que no existe ninguna diferencia significativa.

QUINTA: Se examinó el sedentarismo a través de la frecuencia y porcentajes, el cual se llevó a comparar medias mediante la prueba T para muestras independientes, concluyendo que no existe ninguna diferencia significativa en los estudiantes de educación física de ambas universidades.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A las autoridades de las ciudades universitarias promover con mayor frecuencia actividades que conlleven practicar diferentes actividades que permitan alcanzar las recomendaciones de la OMS y de esta manera promover la salud.

SEGUNDA: A los docentes de Educación Física planificar y organizar actividades a largo plazo y con mayor frecuencia actividades vigorosas que permitan llegar y llenar las satisfacciones para un mundo saludable.

TERCERA: A los estudiantes de Educación Física fomentar con mayor interés las actividades moderadas con mayor frecuencia e intensidad en los estudiantes escolares, de esta manera hacer un hábito la práctica durante las prácticas pre profesionales.

CUARTA: A la población en general realizar actividades ligeras como caminatas, correr, ejercicios anaeróbicos y evitar con mayor frecuencia el transporte público, de esta manera evitar enfermedades futuras.

QUINTA: A la población en general como estudiantes, docentes, etc. evitar el sedentarismo, como estar mayor tiempo en video juegos, celulares, cines, entre otros que permiten el aumento de la masa muscular y la mayor probabilidad de adquirir alguna enfermedad.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abellán, J., Sainz, P., & Ortín, E. (2014). *Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular*.
http://aprendeenlinea.udea.edu.co/lms/men_udea/pluginfile.php/22893/mod_resource/content/0/guia_para_la_prescripcion_de_ejercicio_fisico_en_pacientes_con_risiko_crdiovascular.pdf
- Aguilar, S. (2005). Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. *Redalyc.Org*, 11(1–2), 333–338. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=48711206>
- Bauman, A., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., Hagströmer, M., Craig, C. L., Bull, F. C., Pratt, M., Venugopal, K., Chau, J., & Sjöström, M. (2011). The descriptive epidemiology of sitting: A 20-country comparison using the international physical activity questionnaire (IPAQ). *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 228–235. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.003>
- Belohlavek, R., Sigmund, E., & Zaczal, J. (2011). Evaluation of IPAQ questionnaires supported by formal concept analysis. *Information Sciences*, 181(10), 1774–1786. <https://doi.org/10.1016/j.ins.2010.04.011>
- Castañeda, C., Campos, M. D. C., & Del Castillo, Ó. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Revista de La Facultad de Medicina*, 64(2), 277. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.53068>
- Delgado, A. (2012). *La actividad física como prevención de la obesidad en niños entre 6 y 12 años en los Centros Educativos de la Parroquia Sucre de la Ciudad de Cuenca - 2012* [Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca].
<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/2620>



- Flores, G., Ruiz, F., & García, M. (2009). Niveles de práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre en los estudiantes de Educación Superior de la Universidad Guadalajara México. *Revista Catalana*, 2(96), 84–96.
<https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300124/389591>
- Guerrero Pepinosa, N. Y., Muñoz Ortiz, R. F., Muñoz Martínez, A. P., Pabón Muñoz, J. V., Ruiz Sotelo, D. M., & Sánchez, D. S. (2015). NIVEL DE SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARÍA CANO, POPAYÁN. *Hacia La Promoción de La Salud*, 20(2), 77–89. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.2.5>
- Hallal, P. C., Azevedo, M. R., Reichert, F. F., Siqueira, F. V, Araújo, C. L. P., & Victora, C. G. (2005). Who, When, and How Much? Epidemiology of Walking in a Middle-Income Country. *Biblioteca Nacional de Medicina de Los EE. UU. Institutos Nacionales de Salud*, 28(2), 156–161.
<https://doi.org/10.1016/j.ampre.2004.10.012>
- Herazo, Y., Hernández, J., & Domínguez, R. (2012). Etapas de cambio y niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Cartagena Colombia. *Revista Científica Salud Uninorte*, 28(2), 298–318.
<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/1168>
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación sexta edición* (6th ed.). <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf2015>
- Matillas, M. (2007). *Nivel de actividad física y de sedentarismo y su relación con conductas alimentarias en adolescentes españoles* [Editorial de la Universidad de



Granada].

<http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/1740/17289221.pdf;jsessionid=1340AD7323FE9FCE7109BCA1943C1873?sequence=1>

Molina Aragonés, J. M., Sánchez San Cirilo, S., Herreros López, M., Vizcarro

Sanagustín, D., & López Pérez, C. (2017). Prevalencia de actividad física en profesionales de atención primaria de Cataluña. *Semergen*, 43(5), 352–357.

<https://doi.org/10.1016/j.semereg.2016.04.026>

Núñez, R., Carreño, C., Suazo, F., Veas, R., Mattus, M., & Gómez, R. (2015).

Actividad Física y Adiposidad Corporal en estudiantes universitarios de Educación Física. *Revista Peruana de Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 2(2),

197–201. <https://www.rpcfcd.com/index.php/rpcfcd/issue/download/6/9>

OMS, O. M. de la S. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud. (2002). *Informe sobre la salud en el mundo 2002 -*

Reducir los riesgos y promover una vida sana. <https://www.who.int/whr/2002/es/>

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Castillo, M. J. (2013). Actividad física, condición física y

sobrepeso en niños y adolescentes: Evidencia procedente de estudios

epidemiológicos. In *Endocrinología y Nutrición* (Vol. 60, Issue 8, pp. 458–469).

<https://doi.org/10.1016/j.endonu.2012.10.006>

Pancorbo, A., & Pancorbo, L. (2011). *Actividad física en la prevención y tratamiento de*

la enfermedad cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable (13th, 1st ed.). Alberto Alcocer . www.imc-sa.es

Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., García, L., & Luis. (2016). Niveles de



- actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 11(1), 123–132.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf>
- Román Viñas, B., Ribas Barba, L., Ngo, J., & Serra Majem, L. (2013). Validación en población catalana del cuestionario internacional de actividad física. *Gaceta Sanitaria*. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2012.05.013>
- Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., & Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. In *Apunts Medicina de l'Esport* (Vol. 52, Issue 196, pp. 159–166). Elsevier Doyma. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.07.004>
- Rubio, R., & Varela, M. (2016). Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de Salud Pública*, 42(1), 61–69.
<https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2016.v42n1/o7/es>
- Servio Canario de la Salud. (2011). *Actividad física todos los días. Mejor moverse algo que nada*. <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/e3b7b741-3dd2-11e1-a1dd-bb06810b6a11/ACTIVIDADFISICA.pdf>
- Tierney, M., Fraser, A., & Kennedy, N. (2015). Criterion validity of the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) for use in patients with rheumatoid arthritis: Comparison with the SenseWear Armband. *Physiotherapy (United Kingdom)*, 101(2), 193–197. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2014.07.005>
- Ugidos, G. P., Laíño, F. A., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutricion Hospitalaria*, 30(4), 896–904. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>



- Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L., & Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269–277.
<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/xmlui/bitstream/handle/10893/2551/actividad.pdf?sequence=1>
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Mora, L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Scielo.Org.Co*, 16(1), 202–218.
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- World Health Organization. (2009). *Riesgos para la salud global: mortalidad y carga de la enfermedad atribuibles a los principales riesgos seleccionados* (Organización Mundial de la Salud (ed.); Global Health). World Health Organization.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44203>



ANEXOS



ANEXO A

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS (IPAQ – VERSIÓN CORTA)

Nivel de actividad física y sedentarismo en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – Perú y la Universidad Nacional de Río Cuarto Córdoba – Argentina. Puno – 2017						
Nombres y Apellidos						
Edad		Sexo	M	F	Fecha	/ /
Universidad Nacional						
DI M.	Indicadores de Actividad Física Intensas, Moderadas, Ligera y Sedentario de los últimos 7 Días					
Actividades físicas “INTENSAS”	<p>Piense en todas las actividades INTENSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p>					
	<p>1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta? Ver “Ejemplos”</p>	<input type="text"/> Días por semana <input type="text"/> Ninguna AF Intensa (vaya a la pregunta 3)				
Actividades físicas “MODERADAS”	<p>Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p>					
	<p>2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min).</p>	<input type="text"/> Horas por día <input type="text"/> Minutos por día <input type="text"/> No sabe / No está seguro				
Actividades físicas “MODERADAS”	<p>3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? * No incluya caminar. Ver “Ejemplos”</p>					
						<input type="text"/> Días por semana <input type="text"/> Ninguna AF Moderada (vaya a la pregunta 5)



	<p>4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<p><input type="checkbox"/> Horas por día</p> <p><input type="checkbox"/> Minutos por día</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe / No está seguro</p>
Actividades físicas "LIGERA"	<p>Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.</p>	
	<p>5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</p>	<p><input type="checkbox"/> Días por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Ninguna AF Leve (vaya a la pregunta 7)</p>
	<p>6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</p>	<p><input type="checkbox"/> Horas por día</p> <p><input type="checkbox"/> Minutos por día</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe / No está seguro</p>
	<p>7. Durante los últimos 7 días, habitualmente, ¿Cuántos pasos realizas en un minuto?</p>	<p><input type="checkbox"/> 0 a 17 pasos</p> <p><input type="checkbox"/> 18 a 26 pasos</p> <p><input type="checkbox"/> 27 a 33 pasos</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 34 pasos</p>

Cuestionario Validado por (Román Viñas et al., 2013) y (Guerrero Pepinosa et al., 2015)

ANEXO B

MATRIZ DE CONSISTENCIA

<p>Nivel de actividad física y sedentarismo en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – Perú y la Universidad Nacional de Río Cuarto Córdoba – Argentina. Puno – 2017</p>				
ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	INSTRUMENTO	METODOLOGÍA
<p>General</p> <p>¿Existe diferencia significativa en el nivel de actividad física y sedentarismo en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Río Cuarto – Argentina?</p>	<p>General</p> <p>Determinar las diferencias de los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Río Cuarto – Argentina.</p>	<p>General</p> <p>Existe diferencia significativa en el nivel de actividad física y sedentarismo en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Río Cuarto – Argentina.</p>	<p>Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ – Versión Corta).</p>	<p>Tipo: Básico</p> <p>Diseño: Descriptivo Comparativo</p> <p>Población:</p> <p>UNAP = 320 Estudiantes</p> <p>UNRC = 340 Estudiantes</p> <p>TOTAL = 660 Estudiantes</p> <p>Muestra:</p> $n = \frac{N \cdot Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}{d^2(N - 1) + Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}$ <p>(Aguilar, 2005)</p>
<p>Específico</p> <p>¿Existe diferencia significativa en el tipo de actividad física intensa en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Río Cuarto – Argentina?</p>	<p>Específico</p> <p>Identificar las diferencias de los niveles de actividad física intensa en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Río Cuarto – Argentina.</p> <p>Evaluar las diferencias de los niveles</p>	<p>Específico</p> <p>Existe diferencia significativa en el tipo de actividad física vigorosa en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Río Cuarto – Argentina.</p> <p>Existe diferencia significativa en el tipo de actividad física moderada en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del</p>		

<p>Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina?</p> <p>¿Existe diferencia significativa en el tipo de actividad física ligera en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina?</p> <p>¿Existe diferencia significativa de actividad sedentaria en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina?</p>	<p>de de actividad física moderada en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.</p> <p>Diagnosticar las diferencias de los niveles de de actividad física ligera en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.</p> <p>Diagnosticar las diferencias de los niveles de sedentarismo en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.</p>	<p>Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.</p> <p>Existe diferencia significativa en el tipo de actividad física ligera en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.</p> <p>Existe diferencia significativa de actividad física sedentaria en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano - Perú y la Universidad Nacional De Rio Cuarto – Argentina.</p>	<p>Donde:</p> <p>N: Total de la población</p> <p>Zα: 1.96 al cuadrado (seguridad es del 95%)</p> <p>p: Proporción esperada (5% = 0.05)</p> <p>q: 1 – p (1-0.05 = 0.95)</p> <p>d²: Precisión (5%)</p> <p>UNAP = 38 Estudiantes</p> <p>UNRC = 38 Estudiantes</p> <p>TOTAL = 76 Estudiantes</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ANEXO C

OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

Nivel de actividad física y sedentarismo en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – Perú y la Universidad Nacional de Río Cuarto Córdoba – Argentina. Puno – 2017				
VAR.	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
ACTIVIDAD FÍSICA	Intensas	1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta? 2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min).	<input checked="" type="checkbox"/> Días por semana <input checked="" type="checkbox"/> Horas por día <input checked="" type="checkbox"/> Minutos por día <input checked="" type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa <input checked="" type="checkbox"/> No sabe / no está seguro	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ – Versión Corta).
	Moderadas	3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? * No incluya caminar. 4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)		
	Ligera	5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos? 6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?		
SEDENTARISMO	Sedentario	7. Durante los últimos 7 días, habitualmente, ¿Cuántos pasos realizas en un minuto?	<input checked="" type="checkbox"/> 0 a 16 pasos <input checked="" type="checkbox"/> 17 a 26 pasos <input checked="" type="checkbox"/> 27 a 33 pasos <input checked="" type="checkbox"/> Más de 34 pasos	Cuestionario de Sedentarismo