

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DE ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CUSCO, 2024**

PRESENTADO POR:

Br. KIARA QUIÑONES HUILLCA

Br. MILAGROS VILCA PEÑA

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN ENFERMERIA**

ASESORA:

DRA. NANCY BERDUZCO TORRES

CUSCO-PERÚ

2025



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor Nancy Berduzco Torres
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesis titulada: Actividad Física y calidad de
vida de estudiantes de enfermería de una universidad
Nacional del Cusco, 2024

Presentado por: Br. Kiara Quiñones Huillca DNI N° 73364139 ;
presentado por: Br. Milagros Vilca Peña DNI N°: 73639665
Para optar el título Profesional/Grado Académico de Licenciada en enfermería

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por veces, mediante el Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de Similitud en la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de9.....%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 15 de Septiembre de 2025.....

Firma

Post firma Nancy Berduzco Torres

Nro. de DNI 06303606

ORCID del Asesor 0000-0001-9392-5915

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: oid: 27259:499060358



Kiara Quiñoñes Huilca Milagros Vilca Peña

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CUSCO,...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:499060358

Fecha de entrega

15 sep 2025, 1:18 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

15 sep 2025, 1:25 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDADpdf

Tamaño del archivo

1.2 MB

98 páginas

18.932 palabras

108.939 caracteres

9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 20 palabras)

Exclusiones

- ▶ N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 7%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

PRESENTACIÓN

SEÑOR RECTOR DE LA TRICENTENARIA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO Y SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA.

En cumplimiento del reglamento de Grado y Títulos de la Facultad de Enfermería de la Tricentenaria Universidad Nacional de San Antonio abad del Cusco, con el fin de optar al Título Profesional de Licenciado en Enfermería, ponemos a consideración la tesis de investigación titulada: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CUSCO,2024”.

Esperamos que los resultados obtenidos constituyan un aporte significativo y una fuente de evidencia científica positiva y antecedente para futuras investigaciones relacionadas al tema.

Br. Kiara Quiñones Huillca
Br. Milagros Vilca Peña

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, por constituirse en nuestra casa de formación académica, donde, gracias a la dedicación, experiencia y conocimiento de nuestros docentes, se nos brindaron las herramientas necesarias para alcanzar nuestros objetivos y consolidar nuestros logros académicos.

A nuestra asesora Dra. Nancy Berduzco Torres, por su orientación, guía, comprensión y dedicación en el transcurso del proceso de investigación.

A los estudiantes de la Facultad de Enfermería, por su valiosa participación y colaboración en esta investigación, cuyo compromiso y disposición contribuyeron de manera significativa al desarrollo de este trabajo.

Br. Kiara Quiñones Huillca

Br. Milagros Vilca Peña

DEDICATORIA

A Dios, por darme la oportunidad de vivir, elegir esta profesión, por bendecir día a día mis pasos y abrirme el camino al éxito.

A mis padres Luis Quiñones T. y Natividad Huillca H. que son mi motivo a seguir, por acompañarme siempre en los momentos más difíciles e importantes de mi vida, por su amor incondicional y por impulsarme a cumplir mis metas.

A mi hermano Cristian A. Quiñones por incentivar me, por su cariño y apoyo incondicional en todo mi periodo universitario.

A mi compañera y amiga de tesis, por ser mi complemento durante todo este proceso. Por el apoyo, confianza y dedicación para hacer de este proyecto una realidad.

A mis compañeros y amigos en especial para Oshilen por el apoyo, por compartir momentos especiales y únicos a lo largo de esta etapa universitaria.

Con amor y respeto
Br. Kiara Quiñones Huillca

DEDICATORIA

A Dios, por darme la oportunidad de vivir, por darme la sabiduría y fortaleza para afrontar cada obstáculo que se presenta en mi camino y bendecir cada día mis pasos.

A mis padres Elmer Vilca S. y Tabita Peña S. por acompañarme siempre en los momentos más difíciles e importantes de mi día a día, gracias por las palabras constructivas que siempre me brindan, por ser una de mis mayores motivaciones y por brindarme un apoyo incondicional a lo largo de este proceso.

A mis hermanos Joshep y Joel gracias por el apoyo moral e incondicional, sobre todo por ser uno de mis mayores ejemplos a seguir en el camino de la vida.

A mi compañera y amiga de tesis, por ser mi mano derecha durante todo este proceso. Por apoyarme siempre que lo necesitaba, no sólo por la ayuda brindada, sino por su comprensión, dedicación paciencia, y tenacidad para saber sobrellevar las situaciones de dificultad.

A mis compañeros y amigos en especial Oshilen C. que siempre creyó en mí a pesar de las dificultades que tuve que afrontar, por compartir momentos únicos y especiales a lo largo de esta etapa universitaria

Con amor y respeto
Br. Milagros Vilca Peña

INDICE

	Pag.
PRESENTACIÓN.....	I
AGRADECIMIENTO	II
DEDICATORIA	III
DEDICATORIA	IV
INDICE.....	V
INDICE DE TABLAS	VII
INDICE DE FIGURAS	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN	XI

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Caracterización del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	4
1.2.1. Problema general	4
1.2.2. Problema específico	4
1.3. Objetivos	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivo específico	4
1.4. Hipótesis	5
1.5. Variables de estudio.....	5
1.6. Justificación.....	6
1.7 Área de estudio	6

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Estudios previos.....	7
2.1.1. A nivel internacional.....	7
2.1.2. A nivel Nacional	9

2.1.3. A nivel Local	9
2.2. Bases teóricas.....	10
2.2.1. Actividad física.....	10
2.2.2. Calidad de vida	16
2.2.3. Actividad física y calidad de vida	18
2.2.4. Definición de términos	19

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación.....	21
3.2. Población	21
3.3. Criterio de selección.....	21
3.4. Tamaño de muestra	22
3.6. Unidad de análisis.....	23
3.7. Matriz de operacionalización de variables.....	24
3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	27
3.9. Validez	29
3.10. Confiabilidad	30
3.11. Procedimiento y recolección de datos.....	30

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Resultados	33
4.2. Conclusiones.....	50
4.3. Sugerencias	51
Referencias Bibliograficas:.....	53
Anexos	64

INDICE DE TABLAS

	Pag.
Tabla 01: Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.....	33
Tabla 02: Nivel de actividad física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.....	35
Tabla 03: Nivel de calidad de vida general de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.....	37
Tabla 04: Nivel de calidad de vida según la dimensión de salud física y salud psicológica de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.....	40
Tabla 05: Nivel de calidad de vida según la dimensión de relaciones sociales y dimensión ambiente/entorno de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.....	43
Tabla 06: Relación entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.	46

INDICE DE FIGURAS

	Pag.
Figura 01: Calidad de vida y satisfacción de salud general de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.....	38
Figura 02: Relación entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.	48

RESUMEN

La insuficiente práctica de actividad física en estudiantes universitarios es un problema creciente que afecta su calidad de vida, siendo relevante por encontrarse en una etapa clave para adquirir hábitos saludables que impactarán en su bienestar y futuro profesional. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad nacional del Cusco, 2024. El diseño metodológico fue de tipo descriptivo, transversal y correlacional, con una muestra de 242 estudiantes. Para la recolección de datos se utilizaron los instrumentos: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y Cuestionario de Calidad de Vida (WHOQOL-BREF). Los resultados evidenciaron que, respecto a la actividad física, el 49,6 % de los estudiantes presentó un nivel bajo. En cuanto a la calidad de vida, se observó un deterioro en las dimensiones de salud física (media = 17,29), salud psicológica (media = 11,58) y ambiente (media = 12,95), alcanzando un nivel moderado. En contraste, la dimensión de relaciones sociales presentó la media más baja (media = 4,83), correspondiente a un nivel bajo. Finalmente, se identificó una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y la calidad de vida ($R_s = 0,662$; $p < 0,001$). Se concluye que un mayor nivel de actividad física contribuye a una mejor calidad de vida.

Palabras clave: Actividad física, Calidad, Calidad de vida y Estudiantes de enfermería.

ABSTRACT

The insufficient practice of physical activity among university students is a growing problem that negatively affects their quality of life. This issue is particularly relevant in this population, as they are in a crucial stage for acquiring healthy habits that will influence their overall well-being and future professional performance. The objective of the study was to determine the relationship between the level of physical activity and the quality of life of nursing students at a national university in Cusco, 2024. The methodological design was descriptive, cross-sectional, and correlational, with a sample of 242 students. For data collection, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the World Health Organization Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF) were applied. The results showed that, regarding physical activity, 49.6% of the students had a low level. Concerning quality of life, deterioration was observed in the dimensions of physical health (mean = 17.29), psychological health (mean = 11.58), and environment (mean = 12.95), reaching a moderate level. In contrast, the social relationships dimension had the lowest mean (mean = 4.83), corresponding to a low level. Finally, a moderate and statistically significant positive correlation was identified between the level of physical activity and quality of life ($R_s = 0.662$; $p < 0.001$). It is concluded that a higher level of physical activity contributes to a better quality of life.

Keywords: Physical Activity, Quality, Quality of Life and Nursing Students.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la formación universitaria, los estudiantes se ven afectados por las largas jornadas académicas, lo que ocasiona que los estudiantes dejen de realizar una adecuada actividad física que les garantice el cuidado de su salud, lo que va en desmedro de su condición física, también se deteriora la salud mental. Este deterioro de la salud afecta a su calidad de vida (1).

Durante el proceso de formación universitaria, los estudiantes se ven expuestos a extensas jornadas académicas que, en muchos casos, limitan el tiempo disponible para la práctica regular de actividad física. Esta situación conlleva una disminución en los niveles óptimos de condición física, los cuales se encuentran por debajo de los estándares recomendados. En conjunto, estos factores inciden de forma negativa en la calidad de vida del estudiante universitario (2).

La actividad física se define como cualquier movimiento de desplazamiento, causado por el tejido óseo y muscular, lo que genera un gasto de energía, para trasladarse a diferentes espacios, trabajo, centros educativos o en el tiempo de descanso de un individuo(3).

La calidad de vida, por otro lado, no concierne sólo a las metas, expectativas, estándares y problemas personales, sino también al trasfondo de la cultura y los valores en los que vive una persona. Asimismo, también se conoce como un nivel de vida satisfactorio dependiendo el título que obtiene un individuo y sus condiciones de vida (4).

Por ello la actividad física es un componente esencial de la salud, por tanto, conduce a una buena calidad de vida y ayuda a reducir en mayor o menor medida los riesgos que cada persona que debe afrontar a lo largo de su vida, en este sentido, varios estudios han demostrado que el sedentarismo aumenta el riesgo de morbilidad y mortalidad. Por otro lado, los efectos positivos de la actividad física se reflejan en mejoras en el sistema cardiovascular, aumento de la masa muscular, mejora de la condición física y entre otros(5).

En la institución universitaria se observa que muchos estudiantes de la Facultad de Enfermería no se sienten satisfechos con su rutina diaria, ya que se ven limitados para realizar actividades físicas como correr, asistir a gimnasios o practicar algún deporte; esta falta de tiempo también afecta negativamente sus relaciones con otras personas de su entorno, lo que limita la interacción social y genera aislamiento, lo que afecta el bienestar físico, psicológico y académico de los estudiantes, deteriorando su calidad de vida. Del mismo modo refieren no poder descansar óptimamente por las noches debido a la sobrecarga académica y consecuentemente se sienten cansados al día siguiente, experimentando sentimientos negativos. El presente estudio fue desarrollado con el objetivo de determinar relación de la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024. El informe final de tesis estructuralmente presenta cuatro capítulos:

Capítulo I: Describe el problema de investigación, presenta la caracterización, formulación y planteamiento del problema, objetivo general y específicos, variables, justificación.

Capítulo II: Contiene el marco teórico, presenta estudios previos a nivel internacional, nacional, base teórica que sustenta a las variables y la conceptualización de las variables.

Capítulo III: Abarca el diseño metodológico en cual considera el tipo de estudio, población, operacionalización de variables, técnicas e instrumentos, validez y confiabilidad de los instrumentos, el procedimiento de recolección y análisis de datos.

Capítulo IV: Muestra los resultados de la investigación mediante tablas, la discusión y conclusiones.

-Referencias bibliográficas

-Anexo

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Caracterización del problema

En la actualidad, la calidad de vida de los seres humanos tiene una mayor dependencia con la salud y la actividad física, en los modernos niveles de desarrollo a nivel global; en Latinoamérica el componente social de la actividad física disminuye en la sociedad (6).

De la misma manera, a nivel latinoamericano el 43,2% de la población se encuentra inactiva físicamente, y estos valores se incrementan a medida que aumentan los años de vida de la población (7).

Las razones de los altos niveles de inactividad física son la desigualdad, exclusión social, pobreza, inseguridad, deficiente disponibilidad de áreas públicas y malas condiciones, esto se debe a una reducción de las actividades de tiempo libre (8). Asimismo, se produce un descenso significativo en el rendimiento de la actividad física durante el paso de la educación secundaria a la superior, siendo la edad establecida para abandonar la actividad física los 18,4 años (9–12).

En el Perú menos del 12% de la población hacen actividad física únicamente por motivos de salud y el no practicar estas actividades favorece al desarrollo enfermedades no transmisibles, así mismo influye en la calidad de vida (13).

De esta manera la Organización Mundial de la Salud conceptualiza la actividad física como: "Cualquier movimiento físico producido por el músculo esquelético, seguido del consumo de energía" (3).

Por otro lado, la Organización mundial de la salud, conceptualiza la calidad de vida como:

“La manera en la que el individuo percibe su posición en la vida, en el contexto de la cultura y los valores en donde se inmersa y así como las opiniones del individuo sobre su estado en la vida en relación con sus metas, expectativas estándar y

preocupaciones. Es un concepto amplio que se ve afectado por la salud física, mental de la persona, así como la compleja influencia del grado de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las principales características del entorno” (14).

En el estudio desarrollado por Couto, D., et al.2019, sobre el nivel insuficiente de actividad física asociado a menor calidad de vida demostró que, de los encuestados, los estudiantes que más acumularon puntos son hipoactivos y mostraban una menor calidad de vida. que los activos, en los dominios físico y psicológico (15).

De igual manera el estudio desarrollado por Concha, Y., et al.2019, sobre la calidad de vida en estudiantes universitarios según el nivel de actividad física, mostró que los estudiantes inactivos tienen un índice de masa corporal más alto, que es diferente a los que hacen ejercicio de intensidad moderada o alta. Del mismo modo, los estudios han demostrado que los estudiantes activos obtienen una mayor acumulación de puntos que los estudiantes inactivos, en términos de calidad de vida global y calidad de vida en salud. De manera similar, en contraste, en los dominios: físico, psicológico y ambiental; los estudiantes activos obtienen puntajes significativamente más altos que los estudiantes inactivos (1).

Durante el desarrollo de la vida universitaria, se ha evidenciado que los estudiantes de la Facultad de Enfermería enfrentan una elevada carga académica, lo que implica la permanencia prolongada en aulas universitarias y en las prácticas de asignaturas, con jornadas que alcanzan un promedio de 10 horas diarias. La mayoría de este tiempo transcurre en actividades que requieren estar sentados, lo que reduce considerablemente las oportunidades para la realización de actividad física. Al culminar sus labores académicas, los estudiantes utilizan el transporte público para desplazarse a sus domicilios, donde suelen continuar con actividades académicas, lo que prolonga el sedentarismo hasta el final del día. Además, se ha identificado que la mayoría no asiste a centros de entrenamiento físico (como gimnasios), lo que refuerza un estilo de vida sedentario.

Igualmente, se ha observado que los estudiantes están sometidos a exigencias académicas elevadas, caracterizadas por la realización continua de tareas, exámenes

y exposiciones; esta situación ha provocado alteraciones en sus hábitos de sueño, impidiéndoles descansar adecuadamente. Como consecuencia, presentan bajos niveles de energía al día siguiente, lo que dificulta el desarrollo de sus actividades cotidianas y afecta su capacidad de concentración en las clases. Adicionalmente, indican que reportan molestias físicas recurrentes, como dolores musculares en el cuello y la espalda, probablemente asociados a las largas horas de estudio y a posturas inadecuadas.

En el plano emocional, algunos estudiantes expresan sentimientos de soledad, posiblemente relacionados con la excesiva presión académica que enfrentan y la reducción del contacto social que esta provoca. En el ámbito hospitalario, donde realizan sus prácticas, refieren episodios de fatiga constante, reflejando el desgaste físico y emocional que implica su rutina diaria.

Asimismo, se evidencia que muchos experimentan emociones negativas como tristeza y ansiedad, derivadas principalmente de la intensa demanda formativa que deben afrontar. Esta situación genera una percepción negativa del futuro y sentimientos de impotencia frente a las dificultades que enfrentan, afectando su concentración. En relación con la imagen corporal, algunos estudiantes expresan insatisfacción con su apariencia física, debido al descuido, lo que puede provocar sentimientos de rechazo hacia su propio cuerpo. Por otra parte, se evidencia que, debido a la carga de responsabilidades académicas, muchos estudiantes no pueden participar en reuniones familiares ni mantener contacto frecuente con sus amistades, lo que ha generado un deterioro progresivo en sus relaciones personales. Esta situación afecta directamente la disponibilidad de apoyo social en momentos de necesidad, ya que en muchos casos los estudiantes señalan no recibir el respaldo esperado.

Además, algunos estudiantes provienen de zonas rurales y señalan que los gastos económicos asociados a su formación profesional resultan elevados. Del mismo modo, a la entrevista algunos estudiantes refieren que residen en habitaciones alquiladas comparten espacios comunes como los servicios higiénicos o lavabos, lo que afecta su sensación de privacidad y comodidad en el lugar donde habitan.

Estos hechos hacen posible el planteamiento de las siguientes preguntas.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo se relaciona el nivel de actividad física con el nivel de calidad de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco,2024?

1.2.2. Problema específico

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas (Edad, sexo, estado civil, situación laboral y procedencia) de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco ,2024?
- ¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco ,2024?
- ¿Cuál es el nivel de calidad de vida, general y por dimensiones (salud física, salud psicológica, relaciones sociales y ambiente/entorno) de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco ,2024?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco ,2024.

1.3.2. Objetivo específico

- Identificar las características sociodemográficas (Sexo, edad, estado civil, situación laboral y procedencia) de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco ,2024.
- Medir el nivel de actividad física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco ,2024.
- Medir el nivel de calidad de vida, general y por dimensiones (salud física, salud psicológica, relaciones sociales y ambiente/entorno) de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco ,2024.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis General

HA: Existe una relación significativa positiva entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.

H°: No existe una relación significativa positiva entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del, 2024.

1.4.2. Hipótesis Específicas

Hipótesis Especifica 1

H°: El nivel de actividad física en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024, es bajo.

Hipótesis especifica 2

H°: El nivel de calidad de vida, general y por dimensiones (salud física, salud psicológica, relaciones sociales y ambiente/entorno) de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco ,2024, es bajo.

1.5. Variables de estudio

1.5.1. Variable 1: Actividad física

-Dimensión: gasto de energía

1.5.2. Variable 2: Calidad de vida

Dimensiones:

-Salud Física

-Salud psicológica

-Relaciones Sociales

-Ambiente/Entorno (16).

1.5.3. Variables de ajuste

- Edad

- Sexo

- Estado civil
- Situación laboral
- Lugar de procedencia

1.6. Justificación

La actividad física desempeña un rol clave en la salud integral, con beneficios fisiológicos, psicológicos, económicos y sociales; ayuda a prevenir enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Además, mejora el peso corporal, fortalece el sistema musculoesquelético, cardiovascular y eleva la calidad de vida. En el ámbito psicológico, aumenta la autoestima, mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y la ansiedad, también potencia funciones cognitivas, el rendimiento académico, así como las habilidades sociales. Durante la etapa universitaria, los estudiantes atraviesan una fase crucial para la adopción de estilos de vida, ya sean saludables o perjudiciales. Sin embargo, factores como la sobrecarga académica y la falta de organización del tiempo suelen llevar al abandono de la actividad física, lo cual puede afectar negativamente su salud mental y física, incrementando el riesgo de enfermedades no transmisibles afectando directamente a su calidad de vida.

El presente estudio tiene como propósito informar sobre la relevancia del bienestar físico y emocional en los estudiantes, entendido como un componente fundamental para su desarrollo integral, su calidad de vida y su formación profesional, lo que repercute de manera positiva en la preparación de futuros enfermeros capaces de brindar una atención integral y de calidad a los pacientes, en concordancia con los fines de la institución.

1.7 Área de estudio

El presente estudio se realizó en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, ubicada en la Av. de la Cultura N° 733, Cusco, Perú. Esta facultad fue creada el 25 de septiembre de 1972 mediante la Resolución N° CE-183, Of. SG158-72, y cuenta con una malla curricular orientada a la formación integral y humanística. En este escenario académico se aplicaron los instrumentos de recolección de datos a los estudiantes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Estudios previos

2.1.1. A nivel internacional

Benítez, V., et al. En su estudio sobre “La Actividad Física Y La Calidad De Vida De Los Estudiantes Universitarios Ecuatorianos”, 2023. Cuyo objetivo fue determinar el nivel de actividad física y la calidad de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos; la metodología fue de tipo descriptivo, transversal, con una muestra de 300 estudiantes universitarios, el instrumento utilizado para medir los niveles de actividad física fue el cuestionario Ipaq (Cuestionario internacional de actividad física) y para evaluar la calidad de vida el cuestionario propuesto por la OMS (WHOQOL BREF); en los resultados se observó que los estudiantes que cursaban una carrera relacionada con el deporte presentaron una puntuación promedio semanal de actividad física de $5386,24 \pm 3528,47$ MET-min/semana (alto), mientras que aquellos que estudiaban carreras no vinculadas al ámbito deportivo obtuvieron un promedio de $1616,85 \pm 1249,12$ MET-min/semana (moderado). Esta diferencia fue estadísticamente significativa ($p < 0,001$). Asimismo, se observó que los niveles de calidad de vida, así como los aspectos físicos, psicológicos, sociales y ambientales, fueron significativamente más altos en los estudiantes de carreras deportivas en comparación con los de carreras no deportivas ($p < 0,001$). Se concluyó a medida que aumentaban los niveles de actividad física, también lo hacían los niveles de calidad de vida, evidenciando una relación positiva entre ambas variables (17).

Farsai, A., En su estudio sobre “Asociaciones entre los niveles de actividad física y las dimensiones de la calidad de vida en estudiantes universitarias saudíes: un análisis transversal con WHOQOL-BREF e IPAQ-S”, 2023. Tuvo el objetivo de explorar la relación entre los niveles de actividad física y la calidad de vida en estudiantes universitarias saudíes, la metodología fue cuantitativa, descriptiva y transversal, con 483 estudiantes universitarias de entre 18 y 24 años de la Universidad Umm Al-Qura, el instrumento utilizado para medir los niveles de actividad física fue el cuestionario Ipaq (Cuestionario internacional de actividad física); en los resultados se observaron diferencias significativas en los equivalentes

metabólicos semanales en los distintos niveles de actividad física ($p < .001$). También surgieron variaciones significativas en los dominios de la calidad de vida. Las dimensiones ambientales (75.40) y psicológica (74.42) recibieron las calificaciones más altas, la Salud física (58.82) y relaciones sociales (59.10) tienen los promedios más bajos, indicando posibles áreas de menor satisfacción o bienestar. La actividad física y las clasificaciones de la calidad de vida estuvieron fuertemente asociadas ($\chi^2(4, N = 483) = 451.244, p < .001$), respaldadas por grandes tamaños del efecto (V de Cramer = .683). Entre los estudiantes inactivos, el 47.6% reportó una calidad de vida baja y ninguno logró una calidad de vida alta. Por el contrario, el 99.4% de aquellos en el grupo HEPA reportaron una calidad de vida alta. Se concluyó que los niveles más altos de actividad física estuvieron fuertemente asociados con una mejor calidad de vida (18).

Suarez, M., et al. en su estudio sobre “Calidad de vida y actividad física en estudiantes universitarios relacionados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles”, 2025. Tuvo el objetivo de determinar la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en relación con la calidad de vida y la actividad física en estudiantes universitarios. Para ello, se llevó a cabo un estudio cuantitativo, observacional y transversal con una muestra de 365 estudiantes de la Universidad de Caldas, ubicada en Manizales, Caldas, Colombia. La información fue recopilada a través de los cuestionarios IPAQ y WHOQOL-BREF. Los resultados reflejan que ciertos niveles de actividad física se asocian significativamente con dimensiones específicas de la calidad de vida, aunque no necesariamente con la calidad de vida general. La matriz de correlación, calculada mediante el coeficiente de Pearson a partir del cuestionario WHOQOL-BREF, donde determino las dimensiones de CVSF con una media de 22,932 (DE=3.322), la dimensión CVSP, con una media de 22,195(DE=3.406), dimensión CVRS, con una media de 11,058(DE=2.652) y dimensión CVMA, con una media de 28.778(DE=4,985). Se llegó a las siguientes conclusiones, se evidenció que los estudiantes con niveles moderados o altos de actividad física presentaron mejoras significativas en su calidad de vida general, destacando en particular el dominio de medio ambiente (CVMA), con valores de p inferiores a 0,05 (19).

2.1.2. A nivel Nacional

Zaga, MC. En su estudio sobre la “Actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de una universidad en Lima”, 2022. Cuyo objetivo fue establecer la relación entre los niveles de actividad física y la calidad de vida en estudiantes de Terapia Física de la UNFV. La metodología fue de enfoque cuantitativo, transversal, en una población de 105 y una muestra de 83 estudiantes, el instrumento utilizado para medir los niveles de actividad física fue el cuestionario Ipaq (Cuestionario internacional de actividad física); en los resultados se observó un predominio del nivel moderado de actividad física, correspondiente al 60,2 %, seguido por la actividad física de intensidad vigorosa, que representó el 34,9 %. Se concluyó que la mayoría de los estudiantes presentan una actividad física moderada y que existe una relación positiva y moderada entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de terapia física (20).

2.1.3. A nivel Local

Vilca, M., et al. en su estudio sobre “Actividad física y Calidad de vida en estudiantes en la universidad nacional del cusco en el contexto COVID-19”, 2022. Tuvo el objetivo de analizar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de enfermería.; la metodología de estudio fue diseño observacional, de tipo transversal y correlacional. La población de estudio estuvo constituida por 391 estudiantes se empleó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) con el fin de medir el nivel de actividad física, y el cuestionario WHOQOL-BREF para evaluar la calidad de vida; obteniendo los siguientes resultados, que, del total de participantes, El 46.9% de los participantes se encuentra en el rango de edad de 20 a 22 años, predominando el género femenino (90.6%) y el estado civil soltero (98.4%). En cuanto a la situación laboral, el 71.9% no cuenta con empleo, y más de la mitad (56.3%) proviene de zonas rurales. En relación con la actividad física, se observó que el 81.3% de los estudiantes presenta un nivel bajo de práctica, mientras que solo el 7.8% alcanza un nivel alto, con una media de 1.27 (DE \pm 0.597). En lo referente a la calidad de vida, los resultados generales y por dimensiones indicaron niveles moderados. La calidad de vida general obtuvo una media de 3.09 (DE \pm 0.729), y la satisfacción con la salud una media de 3.16 (DE \pm 0.695). En las dimensiones específicas, se reportaron medias de 23.84 en salud física, 20.09 en salud psicológica, 9.75 en relaciones

sociales y 25.73 en el ambiente. Finalmente, se identificó una correlación positiva de magnitud media entre el género y el nivel de actividad física, con un coeficiente de Spearman de 0.250 y significancia bilateral de 0.047. Se concluyó que hubo una correlación positiva de magnitud media entre la práctica de actividad física y la calidad de vida, lo que indica que, a mayor nivel de actividad física, mayor será la calidad de vida, y de forma inversa, una menor actividad física se asocia con una menor calidad de vida. Esta relación se expresó mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, que alcanzó un valor de 0.292 (21).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

2.2.1.1. Definición

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético superior al estado de reposo. Este concepto incluye una amplia gama de actividades como caminar, correr, bailar, practicar deportes y realizar tareas domésticas, entre otras. La actividad física puede desarrollarse en distintos contextos, tales como el ocio, el trabajo, la educación o el hogar. Por su parte, la Asociación Colombiana de Medicina del Deporte (AMEDCO) amplía esta definición enfatizando la importancia de la contracción muscular voluntaria durante la actividad física. Esta distinción resalta que el movimiento debe ser consciente e intencional, diferenciándose de movimientos involuntarios que no implican un gasto energético significativo ni beneficios para la salud. AMEDCO destaca además el papel de la actividad física en el fortalecimiento del sistema musculoesquelético y la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo (22,23).

Las actividades físicas en la vida cotidiana se pueden dividir en ocupaciones, deportes, fitness, tareas domésticas, entre otras actividades, y el consumo energético de estas es medible en kcal. Así mismo la OPS asocia la implementación de este concepto con diferentes beneficios para la salud, que, a su vez, pueden brindarlo a quienes lo implementan (24,25).

Gasto energético

Es la energía consumida por los organismos, incluido el metabolismo basal como por la actividad física realizada además como la digestión alimentaria; expresada en kilocalorías o su equivalente metabólico, que muestran el gasto energético en descanso, y también puede mostrarse en proporciones de uso de O₂, por lo tanto, cada unidad Met es equivalente a alrededor de 3,5 ml / kg * min (25).

2.2.1.2. Niveles De Actividad Física

Hace alusión a las categorizaciones de la actividad física según diferentes características, como el tipo de contracción muscular que genera la movilidad, así como la fuente de energía del ejercicio, la actividad física con soporte de peso o sin él (26).

Actividad Física Vigorosa (Alta)

Se produce a una intensidad que requiere la mayor parte de la energía de las fuentes anaeróbicas y produce trabajo metabólico por encima del importe máximo anaeróbico cuando se realiza ejercicio físico durante más de diez minutos continuos. Está relacionado con la aceleración del pulso que excede el 85% de la frecuencia cardíaca máxima, sudoración, un gasto energético a 6, 0 mets por día, mayor profundidad y frecuencia de ventilación, con signos de aleteo nasal y puntos de respiración bucal para ayudar a los músculos respiratorios, para la medición considerándose en el rango de ≥ 1500 Mets/min.sem a más (27).

Actividad Física Moderada (Media)

También puede producir un aumento de la FR respiratoria, pero no afecta la capacidad para poder usar oraciones completas para el diálogo, la frecuencia cardíaca también aumentará, pero alcanzará un valor por debajo del máximo, que es menos del 85% de los valores de la frecuencia cardíaca máxima, así como también se producirá sudoración, cuando se realiza actividad física durante diez minutos continuos. El rango del gasto energético es de aproximadamente 3 y 5,9 met. También puede producir sudoración significativa pero no excesiva a menos que la actividad se realice en un clima cálido y húmedo, para la medición considerándose en el rango de ≥ 600 Mets. /min.sem - > 500 Mets/min.sem. (28).

Actividad Física Baja

Este tipo de actividad, a una persona le permite hablar con fluidez sin interrumpir la actividad en curso, no acelerará la frecuencia cardiaca por encima del 50% -60% de la frecuencia cardiaca máxima y no provocará sudoración significativa y presenta un aproximado gasto energético de 1.6 y 2.9 Met, para la medición considerándose en el rango de <600 Mets./Min.sem. (28,29).

Componentes De La Actividad Física (Indicadores Medibles)

La frecuencia (medida en días por semana):

Referido al número de ocasiones que se practica una actividad en un periodo de tiempo y la duración de la práctica de actividad física en una oportunidad. Posiblemente es la característica con mayor dificultad de cumplir debido a que conlleva tiempo para su logro; cómo vestirse adecuadamente para la práctica, suspender o cancelar otras actividades, viaje al lugar de entrenamiento, ducharse, etc. Todo esto, representa un verdadero desafío para nuestro estilo de vida actual (30,31).

La intensidad (vigorosa, moderada o leve):

Da a conocer la fuerza física necesitada para realizar la actividad; esta conceptualización posibilita catalogar la actividad física mediante el esfuerzo ejercido vigoroso, moderado, y de intensidad leve o baja. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la intensidad generalmente se refiere al sentimiento subjetivo de qué tan duro es una actividad física percibida por una persona (30,32).

La duración (tiempo por día):

Es la duración total de la actividad física o el deporte es probablemente más fundamental que la intensidad y el entorno del ejercicio para optimizar la salud humana, debido a que una actividad de más duración brinda resultados semejantes al de la intensidad vigorosa con menos duración. Este es el tiempo designado a las actividades físicas en la práctica, hay dos maneras de hacer ejercicio físico: la inicial es constante, pudiendo durar treinta minutos al día, cinco días a la semana, el segundo se da de forma discontinua en diferentes ocasiones de diez minutos de duración con recesos de tres minutos (31,32).

2.2.1.3. Clasificación Según Tipos De Actividad Física

Actividad Física de tiempo libre

Referido a los quehaceres que se ejecutan en el tiempo libre y de descanso, es caracterizado por ser una manera de disfrutarlo con labores de interés personal (29).

Actividad Física laboral u ocupacional

Actividades realizadas en el lugar del desarrollo laboral, así como el desempeño(29).

Actividad Física de transporte o de desplazamiento

Actividades que tienen como fin la movilidad de un sitio a otro (29).

Actividad Física doméstica o del hogar

Referido a las actividades desempeñadas en el hogar (29).

2.2.1.4. Ejercicio Físico

Se refiere a una actividad física planificada que tiene el fin de la interacción social y mejoramiento de salud física. Así como también se refiere a la destreza que tienen las personas para ejecutar actividades cotidianas de manera eficaz sin demandar mucho cansancio, del mismo modo la manera de responder rápidamente y de manera adecuada a escenarios en los que conviven (26,33).

Recomendaciones de actividad física por la OMS

Se dividen en tres grupos en base a la edad:

- De 5 a 17 años: se sugiere realizar ejercicio al menos 60 minutos de ejercicio moderado o vigoroso todos los días, preferiblemente ejercicio aeróbico, aunque también es importante incluir actividad vigorosa varias veces a la semana para fortalecer el tejido muscular y esquelético.
- De 18 a 64 años: 50 minutos de actividad por semana ejercicio aeróbico moderado, 75 minutos de ejercicios aeróbicos vigorosos o una combinación equivalente de los dos. La sesión debe durar al menos diez minutos.

- De 65 años o más: igual que el grupo anterior, excepto para aquellos con movilidad limitada que deban realizarse actividad física al menos tres días a la semana para mejorar su equilibrio y prevenir caídas (34).

Efectos fisiológicos del ejercicio físico

La actividad física causa una desencadenación directa, ya sea aeróbica o anaeróbica, el consumo de energía y las respuestas fisiológicas provechosas que se encuentran (33,35,36).

Los efectos sobre el sistema cardiovascular tienden a tener distintas respuestas y variaciones según el tipo de actividad realizado. El ejercicio físico puede provocar un incremento de los triglicéridos plasmáticos, un incremento del colesterol de las lipoproteínas de alta densidad, así como un descenso del colesterol de las lipoproteínas de baja densidad, también un descenso de la presión arterial sistólica y diastólica, una disminución de las concentraciones de azúcar en sangre, un incremento de la vasodilatación, un aumento del volumen de sangre periférica. No obstante, estos efectos tienen una vigencia pasajera, y desaparecerá alrededor de treinta días una vez terminado, por lo que se requiere un ejercicio físico continuo y regular (25).

También existe una disminución del tejido adiposo, ayudando a la reducción del excedente de peso del cuerpo para así mantener un peso óptimo. Favorece también en el control de necesidades fisiológicas de apetito y plenitud. De manera que incrementa los puntos de recepción de la hormona de la insulina y los conductores de la glucosa en la pared de la membrana de la célula, lo mismo con los receptores de las lipoproteínas, mostrando un mejoramiento en relación a las cantidades de grasas y el metabolismo de los hidratos de carbono, así como la resistencia a la hormona de la insulina (35).

Así mismo se observa una generación de prostaglandinas y citoquinas que controlan positivamente el sistema inmunológico y coagulación, de manera que activa la respuesta antiinflamatoria, antitrombótico en los vasos sanguíneos. Mayor capacidad antioxidante en los fluidos del cuerpo, como también en las membranas de las células. Aumenta las endorfinas neurodegenerativas, reduce la ansiedad y el malestar, reduce

el dolor y mejora el rendimiento, la interacción social y la calidad del patrón del sueño. También ayuda a conservar la forma y funcionalidad articularia, facilitando el crecimiento adecuado del tejido óseo en los niños y a la preservación de los huesos en los adultos jóvenes (35).

Puede mejorar los síntomas y predecir muchas patologías crónicas (arteriosclerosis coronaria, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructivo crónica, sobrepeso, entre otros). Minimiza la aparición de algunas clases de enfermedades oncológicas; patologías que afectan al corazón, patologías no transmisibles y obesidad. Del mismo modo, reduce la muerte prematura por todas las causas de enfermedades cardíacas (36–39).

2.2.1.5. Beneficios de la actividad física de acuerdo con la OMS

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la práctica regular de actividad física contribuye significativamente a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. En primer lugar, desempeña un papel clave en la prevención de enfermedades no transmisibles, ya que disminuye la probabilidad de desarrollar afecciones como las cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2 y diversos tipos de cáncer, incluidos el de mama y el de colon.

Asimismo, la actividad física favorece el bienestar psicológico al mitigar los síntomas de depresión y ansiedad, al tiempo que mejora el estado de ánimo y la calidad del sueño. En el ámbito musculoesquelético, refuerza huesos y músculos, ayudando a prevenir problemas como la osteoporosis y reduciendo el riesgo de caídas, especialmente en la población adulta mayor.

Por otro lado, el ejercicio físico resulta esencial para mantener un peso corporal saludable, reduciendo así las probabilidades de obesidad. En las etapas infantil y adolescente, la actividad física potencia el desarrollo motor, promueve las habilidades sociales y favorece un mejor desempeño académico. Finalmente, en términos de salud cognitiva, se ha demostrado que estimula el aprendizaje y la memoria, además de contribuir a prevenir el deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento (39,40).

2.2.1.6. Inactividad Física

Se considera que una persona es físicamente inactiva cuando no logra cumplir con las recomendaciones establecidas para una actividad física adecuada. Estas recomendaciones incluyen realizar actividad física intensa al menos tres veces por semana, con una duración mínima de veinte minutos por día durante los últimos siete días. Asimismo, se sugiere practicar actividad física moderada o caminar al menos cinco días a la semana, dedicando por lo menos treinta minutos diarios. Por último, se contempla como activo a quien acumula más de cinco días de caminata, ejercicio moderado o vigoroso durante los últimos siete días, alcanzando un total mínimo de 600 MET/minuto (38).

Las personas sedentarias son aquellas, cuya actividad física semanal no llega a 150 minutos; al contrario, las personas activas son aquellas que realizan actividad física durante más de 150 minutos semanales (41).

2.2.2. Calidad de vida

2.2.2.1. Definición

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la calidad de vida como: el trasfondo del sistema cultural y de valores en el que se vive, así como en términos de sus metas, expectativas, estándares y problemas de un individuo. También se define como el grado satisfactorio experimentando por un individuo en función a su condición de vida personal (41,42).

Por otra parte, Shalock, menciona que la calidad de vida se da a entender en base a 8 requerimientos primordiales de índole vital, como son encontrarse en óptimas condiciones a nivel emocional, personal, interpersonal, material, física, independiente y socialmente (43).

2.2.2.2. Factores De La Calidad De Vida

Factores Objetivos

Está relacionado con el entorno externo que se influye entre sí, como la cultura, la estructura socioeconómica, la política y la psicología social. También incluye el uso

del potencial emocional, consciente y creativo. Instaurados en la comunidad ciudadana por medio de proyectos de la planificación de la salud y el acceso, los servicios sociales, las comodidades cívicas para personas de bajos ingresos y las oportunidades para aumentar la inclusión social de las personas con discapacidad y reducir la desigualdad social (42,43).

Factores Subjetivos

Se basa en la comprensión por parte del individuo sobre las circunstancias de la vida y las expectativas personales para ayudarlos a alcanzar un alto nivel de calidad personal que contribuya a las emociones positivas o negativas que asegurarán el éxito lo que le permitirá envejecer exitosamente. Son rasgos humanos como el ser controlado, optimista, mostrar adaptación, etc. Los individuos con excelente calidad de vida se involucran activamente en las actividades familiares, vecinales y sociales con desafíos, problemas de vida y una actitud saludable (42,44).

2.2.2.3. Importancia De La Calidad De Vida

Contribuye a la mejora del entorno donde interactúan los individuos para que así de esta manera exista una convivencia óptima y equilibrada ;a su vez que cada integrante de esta sociedad tenga una excelente calidad de vida, tendrá un buen desarrollo personal por lo tanto mayor satisfacción , por medio de la promoción de los derechos fundamentales referidos a las salud sexual-reproductiva, salud ocupacional; para que de esta forma exista un desarrollo en la sociedad , de modo que al incrementarse los niveles de calidad de vida significa menor gasto en los servicios sociales y médicos (44,45).

2.2.2.4. Dimensiones De La Calidad De Vida

Dimensión salud Física

En esta dimensión se reconoce sus diferentes perspectivas como la fisiología, la psicología y la sociedad, y así establecer una relación directa con el concepto de calidad de vida (44).

Dimensión Salud Psicológica

Condición en que las personas son capaces de afrontar el entorno de vida de forma coherente y autónoma, son conscientes de sus propias capacidades, pueden contribuir a la comunidad y trabajar eficazmente en el estado de bienestar. Se deduce que la dimensión psicológica en la investigación de la calidad de vida forma parte del desarrollo de hábitos de los individuos en las dimensiones biológica, social y ambiental, a partir de estos aspectos podemos empezar a estudiar su calidad de vida, el comportamiento de la interacción psicológica humana está determinada por su estructura biológica y configurada de acuerdo con las características sociales del entorno al que se lidia al nacer (46,47).

Dimensión relaciones sociales

La calidad de vida al poseer una concepción multidimensional ya que, no solo se basa en el bienestar personal del individuo, sino también en el entorno donde las relaciones sociales juegan un papel muy importante. Refleja emociones, reconocimiento, seguridad y satisfacción. Debe haber relaciones interpersonales que garanticen la calidad de vida humana (44).

Dimensión Ambiental/Entorno

El entorno ambiental es la articulación entre el individuo y el medio ambiente, y la educación ambiental debe promoverse a través de proyecciones sociales para generar buenas condiciones de vida. El medio ambiente se entiende generalmente como todo lo que rodea a una determinada vida, es decir, el medio físico, el medio biológico y, en muchos casos, el medio social. Diferentes autores creen que la calidad de vida se desarrolla activamente y en constante cambio que implica la interacción constante del individuo y su entorno, afecta la personalidad de un individuo, aunque el medio ambiente está interconectado y rodeado de recursos vivos, las funciones bióticas y abióticas están cambiando y deben regularse continuamente (48,49).

2.2.3. Actividad física y calidad de vida

La realización de actividad física constituye una parte primordial de la salud por consiguiente la generación de una buena calidad de vida, contribuyendo en la disminución de los diferentes niveles de riesgos que cada persona debe de enfrentar a lo largo de su existencia, en este sentido varios estudios ponen de manifiesto que

ser una persona sedentaria incrementa el peligro de morbilidad y mortalidad. El sostenimiento de la actividad física como una práctica en la vida cotidiana, es necesaria para mantener la salud, no solo como la carencia de patologías, si no como la percepción de bienestar, de poder realizar con normalidad todo tipo de actividades. Por otro lado, las repercusiones positivas de la actividad física se reflejan en el mejoramiento del sistema cardiovascular, incremento de la masa muscular, mejoramiento del estado físico, entre otros. Pero aparte de estos efectos fisiológicos, la actividad física permite la construcción de una vinculación adecuada con el propio organismo. Del mismo modo se toma en consideración primordial la importancia de fomentar estilos de vida saludable como componente de una política de Estado que tiene como objetivo la mejora de la calidad de vida de la ciudadanía. Se considera estilos de vida saludable primordialmente a la actividad física, así como el tener un espacio de recreación la alimentación saludable, el descanso apropiado, entre otros (50,51).

Actividad física y Calidad de vida: un enfoque fisiológico

Las investigaciones epidemiológicas demostraron una correlación negativa del ejercicio físico y el sistema cardíaco. Es decir, si el grado de ejercicio físico es bajo, aumentara el peligro de padecer enfermedades cardiacas (52).

2.2.4. Definición de términos

Calidad: Característica o grupo de características propias de algo, que hacen posible evaluar su valía (53).

Calidad de vida: Es el grado de satisfactorio experimentando por un individuo en función a su condición de vida personal (46).

Actividad: Desplazamiento, ejecución de tareas y operación de un sistema o proceso (54).

Actividad física: Cualquier movimiento causado por el cuerpo para producir movimiento, lo que genera una deuda energética (55).

Salud: Condición de un absoluto bienestar biopsicosocial (56).

Ejercicio físico: Se refiere a una actividad física planificada que tiene el fin de la conservación y mejoramiento del físico (57).

Met: Considerada como unidad de medida de la tasa metabólica correspondiente a 3, 5 ml o 2 / kg por minuto, el cual representa la cantidad mínima de utilización de O₂ requerido por el cuerpo preservando así estables los signos de vida (58).

Índice metabólico: Utilización de energía de nuestro cuerpo durante el día para mantener sus funciones vitales básicas y mantenernos en el estado en el que nos encontramos, esto sin ganar ni perder peso (59).

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación

Tipo de investigación

No experimental: Este estudio se desarrolló sin realizar ninguna manipulación intencionada de las variables, centrándose exclusivamente en la observación y análisis del fenómeno tal como se presenta en su contexto natural (60).

Enfoque cuantitativo: La investigación permitió cuantificar las características, propiedades y comportamientos asociados al fenómeno analizado mediante procedimientos de medición numérica, con la finalidad de sustentar o rechazar una hipótesis previamente planteada (60).

Nivel de investigación

Descriptivo: Porque se llevó a cabo la descripción detallada de las variables de la actividad física y la calidad de vida (61).

Correlacional: Porque se buscó una explicación mediante un estudio de relación entre variable de la actividad física con la calidad de vida (61).

Diseño de investigación

Transversal

Porque permitió recoger la información en un único momento a través del cuestionario de actividad física y un segundo cuestionario de calidad de vida (61).

3.2. Población

Fue constituida por los estudiantes de la facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco que estuvieron matriculados en el semestre 2024-II, con un total de 649 estudiantes.

3.3. Criterio de selección

3.3.1. Criterios de inclusión

- Estudiantes que aceptaron participar en el estudio.

- Estudiantes matriculados en el semestre 2024-II (I semestre - IX semestre)

3.3.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes que cursaron el internado clínico y rural.
- Estudiantes que no completaron en su totalidad la encuesta.
- Estudiantes que presentan alguna condición médica que impida la actividad física.

3.4. Tamaño de muestra

La muestra se calculó mediante la fórmula estadística para población finita.

$$\frac{Z^2 \times pq \times N}{(N - 1) \times E^2 + Z^2 \times pq}$$

Donde:

- Z= Valor de la tabla Z para un IC 95%= 1.96
- E = Error de aceptable de 5% = 0.05
- p = Probabilidad de éxito= 0.5
- q = probabilidad de fracaso = 0.5
- N = Tamaño de la población = 649
- n = Tamaño de la muestra

Calculando se tiene:

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5) 649}{(649-1) (0.05)^2 + (1.96)^2 (0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{(3.8416)(0.25)(649)}{(649) (0.0025) + (3.8416)(0.25)}$$

$$n = 241.55$$

$$n = 242$$

3.5. Tipo de muestreo

El tipo de muestreo de la investigación del estudio fue de tipo probabilístico aleatorio simple (62).

3.5.1. Selección de muestra

Se seleccionó aleatoriamente a los 242 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, mediante un sorteo aleatorio simple teniendo en cuenta que todos tuvieron la posibilidad de ser elegidos.

3.6. Unidad de análisis

La unidad de análisis del presente estudio de investigación fue constituida por los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional San Antonio Abad Del Cusco de ambos sexos matriculados en el semestre 2024-II.

3.7. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	DEF. CONCEPTUAL	DEF. OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	CATEGORÍA	ESCALA DE MEDICION
Actividad Física	Movimiento entendido como el conjunto de acciones motoras que generan un gasto energético superior al metabolismo basal, mediante la activación de músculos en actividades articuladas y no articuladas.(63).	Es toda acción o movimiento realizado por el cuerpo que implica un gasto de energía.	Movimiento	- Frecuencia - Duración - Intensidad	Alta: ≥ 1500 Mets/min.sem.	Ordinal
			Gasto de energía	-índice metabólico	Moderada: ≥ 600 Mets./min.sem->500 Mets/min.sem. Baja: <600 Mets.min.sem.	
Calidad de vida	Es la percepción que tiene el individuo sobre su posición en la vida, considerando el contexto cultural y los sistemas de valores en los que está inmerso, así como sus metas, expectativas, normas e inquietudes personales. (46).	Es la percepción que tiene el estudiante acerca de su bienestar integral, considerando cuatro dimensiones fundamentales: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y entorno.	Salud Física	- Nivel de dolor y malestar - Nivel de dependencia de tratamiento médico - Nivel de energía - Capacidad de desplazamiento - Calidad de sueño y descanso - Nivel de desempeño en actividades de la vida diaria - Capacidad para el trabajo	Alta: >18 puntos Moderada: 16-18 puntos Baja: <16 puntos	Intervalo

			Salud psicológica	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de disfrute de la vida - Percepción de propósito en la vida - Nivel de atención/concentración - Grado de aceptación de la imagen corporal - Nivel de autoestima - Frecuencia de sentimientos negativos 	<p>Alta: >13 puntos</p> <p>Moderada: 11-13 puntos</p> <p>Baja: <11 puntos</p>	
			Relaciones Sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfacción con las relaciones personales - Percepción de apoyo social recibido - Grado de satisfacción con la vida sexual 	<p>Alta: >6 puntos</p> <p>Moderada: 5-6 puntos</p> <p>Baja: <5 puntos</p>	
			Ambiente/ Entorno	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de seguridad en la vida cotidiana - Condición del entorno físico - Disponibilidad de recursos económicos - Disponibilidad de información necesaria - Disponibilidad de las oportunidades de ocio - Nivel de satisfacción con la vivienda 	<p>Alta: >15 puntos</p> <p>Moderada: 12-15 puntos</p> <p>Baja: <12 puntos</p>	

				-Accesibilidad a servicios de salud -Disponibilidad de transporte		
VARIABLES DE AJUSTE						
Sexo	Es la distinción de funciones fisiológicas y biológicas entre una mujer y un hombre (64).	Clasificación biológica que distingue entre masculino y femenino.		Sexo	- Masculino - Femenino	Nominal
Edad	La duración de la vida de una persona en años(65).	Es el tiempo transcurrido desde el nacimiento del estudiante hasta la fecha actual.		Años cumplidos a la fecha de evaluación	- 17 a 22 años - 23 a 28 años - Más de 29 años	Categórica
Estado civil	Se define la situación personal en la que se encuentra el individuo en relación con otra persona, con quien crea lazos jurídicamente reconocidos (66).	Es la condición civil del estudiante en función de su situación de pareja.		Estado civil	- Soltero - Casado	Nominal
procedencia	Ubicación geográfica de origen de nacimiento de una persona (67).	Es el lugar de procedencia o región de origen del estudiante.		Zona	- Rural - Urbano	Nominal

3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.8.1. Técnicas

Encuesta: Este método se utilizó para obtener información necesaria sobre los niveles de actividad física y calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, mediante la aplicación presencial del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Cuestionario WHOQOL-BREF.

3.8.2. Instrumentos.

Instrumento N° 1

Ficha de recolección de datos: Permite recabar información de las características de los estudiantes que participaron, consta de 4 ítems divididos en: edad, sexo, estado civil y lugar procedencia. (ANEXO 03)

Instrumento N° 2

Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ): Este instrumento se utilizó para valorar los niveles de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Se aplicó la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), conformada por 7 ítems, que permitió recabar información sobre el tiempo dedicado a caminar, a realizar actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa, así como el tiempo destinado a actividades sedentarias. Su aplicación facilita la vigilancia y el monitoreo del nivel de actividad física en la población evaluada (68).

Para calificar el nivel de la actividad física se sigue el siguiente procedimiento:

Obtención del número de Mets: La respuesta de a los ítems 1,2,3,4,5,6,7, dará un valor en minutos/día, al cual se multiplica:

- Caminatas: $3.3 \text{ met} \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ (69).
- Actividad Física Moderada: $4 \text{ met} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$ (69).
- Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ met} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$ (69).

Seguidamente se suma los tres valores obtenidos: Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa (69).

Obtenido este dato califica los niveles de actividad física:

Alta: Se considera un nivel elevado de actividad física cuando se realiza ejercicio vigoroso al menos tres días por semana, alcanzando un mínimo de 1500 MET-minutos semanales. Asimismo, puede cumplirse este criterio mediante la práctica de actividad física durante siete días a la semana, combinando caminatas, ejercicio de intensidad moderada y/o vigorosa, logrando un total igual o superior a 3000 MET-minutos por semana (69).

Moderada: Se considera un nivel moderado de actividad física cuando una persona realiza actividad vigorosa durante al menos 20 minutos diarios, en tres o más días a la semana; o actividad física de intensidad moderada y/o caminata durante un mínimo de 30 minutos diarios, en cinco o más días a la semana. También se incluye la combinación de caminatas, actividades de intensidad moderada y/o vigorosa durante cinco o más días por semana, alcanzando un mínimo de 600 MET-minutos semanalmente (69).

Baja: Cualquiera que no califican en las clasificaciones s de media/moderada o alta/vigorosa (69).

Expresión final de la variable a calificar: Medidas obtenidas de $<600 \text{ mets} \times \text{minuto}$ x semana a $\geq 3000 \text{ mets} \times \text{minuto} \times \text{semana}$ (69).

Instrumento N° 3

Cuestionario de Calidad de Vida (WHOQOL-BREF): Este instrumento se utilizó para evaluar la percepción de la calidad de vida en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Está estructurado con 26 ítems distribuidos en cuatro dominios: físico, psicológico, relaciones sociales y entorno. Además, incluye dos preguntas generales orientadas a recoger información sobre la percepción global de calidad de vida y satisfacción con la salud (70).

Cada ítem cuenta con cinco opciones de respuesta en escala tipo Likert, donde el puntaje mínimo (1) representa una percepción deficiente, y el puntaje máximo (5) refleja una percepción favorable. Este cuestionario fue diseñado por la Organización Mundial de la Salud para ser aplicado tanto en población general como en pacientes, y permite obtener una visión integral del bienestar subjetivo de los individuos evaluados (71).

El instrumento consta de las siguientes dimensiones:

- Salud física:3,4,10,15,16,17,18 Ítems.
- Salud Psicológica: 5,6,7,11,19,26 Ítems.
- Relaciones sociales :20,21,22 ítems.
- Ambiente: 8,9,12,13,14,23,24,25 ítems

Para calificar el nivel de calidad de vida se sigue el siguiente procedimiento:

- Corregir los ítems 3; 4 y 26 codificadas dándole puntuaciones inversas a su presentación inicial.

- Se calcula la puntuación individual de cada dimensión con las siguientes formulas:

Dominio físico = $((6 - Q3) + (6 - Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18)$.

Dominio psicológico = $(Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6 - Q26))$.

Dominio Relaciones sociales = $(Q20 + Q21 + Q22)$.

Dominio del entorno = $(Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25)$.

- Presenta dos elementos que se evalúan de forma apartada: el cuestionamiento 1 se refiere a cómo una persona percibe de manera general su calidad de vida y el cuestionamiento 2 referido a como una persona percibe de manera general su salud.

- Cuanto mayor sea el puntaje mayor será la calidad de vida (72).

3.9. Validez

Actividad Física (IPAQ): fue desarrollado y validado por un grupo de expertos convocado por el Instituto Karolinska, expertos de: centro de estudios universitarios de Sídney, la OMS y los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Cdc) (73).

Fue validado en diversos estudios realizados en poblaciones europeas, asiáticas, australianas, africanas y americanas, así como también en 12 naciones desde el año 2000; por otro lado, en Latinoamérica fue validado en ciudadanía chilena en el año 2010 (74,75).

Los coeficientes de validez reportados en la literatura especializada sugieren que ambas versiones del IPAQ presentan un nivel de validez moderado, con un coeficiente de correlación de 0,7 (IC 95%: 0,64-0,70). Esto indica que el instrumento es capaz de medir adecuadamente la actividad física en la población de estudio, aunque con ciertas limitaciones inherentes a las medidas de autoinforme (68,76).

Las conclusiones evaluativas de las características psicométricas de la edición corta del cuestionario internacional de actividad física, han puesto en manifiesto una repetibilidad eficaz, que cuentan con coeficientes de correlación interna que variaron de 0,3 y 0,92 valores; así como también una validez de criterio en comparación con el instrumento del acelerómetro, buena, presentando coeficientes de correlación de spearman de $-0,27$ y $0,39$, y por último una validez de criterio en comparación del instrumento del podómetro aceptable, de $0,25$ y $0,33$ (70,72,73,75–78).

Calidad De Vida (WHOQOL-BREF): fue validado por la Organización Mundial de la Salud. En colaboración conjunta de 15 instituciones a nivel mundial. Demuestra una validez de discriminación, así como una validez de contenido correcta. Las puntuaciones del Whoqol_Bref mostraron una correlación de aproximación de aproximada de 0.9 (79).

3.10. Confiabilidad

Actividad Física (IPAQ): La evaluación de la fiabilidad demostró coeficientes de correlación de spearman en torno a 0,8 precisando una fiabilidad aceptable. En la versión corta, el 75 por ciento de los coeficientes de correlación analizados oscilaron por encima de 0,7 por consiguiente muestra confiabilidad buena (80).

Calidad De Vida (WHOQOL-BREF): Se determinó por medio del coeficiente Alpha de Cronbach. Obteniéndose un valor de coeficiente mayor a 0.70 en todas sus dimensiones, así como un valor de $\alpha=.895$ general, lo que indica una consistencia elevada (71).

3.11. Procedimiento y recolección de datos

Se tramitó la autorización documentaria correspondiente ante la directora de la Escuela Profesional de Enfermería, con el propósito de llevar a cabo el proyecto

de investigación titulado “Actividad física y calidad de vida en estudiantes de Enfermería de una universidad nacional del Cusco, 2024”.

Se aplicaron los instrumentos a los estudiantes, previa verificación de que estuvieran matriculados en el semestre 2024-II (I semestre – IX semestre) y cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión establecidos. La aplicación se realizó de manera presencial, brindándoles el apoyo necesario durante todo el proceso de la encuesta.

Posteriormente, tras la recepción de los cuestionarios, se realizó una revisión rápida para verificar que todos los ítems estuvieran debidamente respondidos. Finalmente, se agradeció a los participantes por su colaboración y se resguardaron las encuestas para su posterior análisis.

3.12. Análisis de datos

Para el procesamiento de los datos recolectados mediante los instrumentos aplicados, se utilizó el software estadístico SPSS Statistics, versión 25. En primera instancia, se aplicó una prueba de normalidad, cuyos resultados evidenciaron que los datos no presentaban una distribución normal. En función de este hallazgo, se optó por emplear técnicas de análisis no paramétrico. Específicamente, se realizó un análisis cuantitativo mediante la correlación de Spearman, dado que los datos mostraron una tendencia creciente o decreciente y las variables fueron medidas con escalas ordinales (cuestionarios tipo Likert).

CAPÍTULO IV
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Resultados

Tabla 01.
Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.

Características		(n)=242	(%) =100
Sexo	Femenino	213	88,4
	Masculino	28	11,6
Edad	17 a 22 años	184	76,0
	23 a 28 años	57	23,6
	Más de 29 años	1	0,4
Estado Civil	Soltero	241	99,6
	Casado	1	0,4
Situación Laboral	Trabaja	74	30,6
	No trabaja	168	69,4
Procedencia	Rural	109	45,0
	Urbano	133	55,0

Fuente: Ficha de recolección de datos.

Análisis e interpretación:

En la tabla 01, se analizaron las características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería de una universidad nacional del Cusco en el año 2024. El perfil demográfico estuvo conformado mayoritariamente por mujeres, quienes representaron el 88,4 %. Asimismo, se observó que el 76 % de los estudiantes tenían entre 17 y 22 años. La proporción de estudiantes solteros fue alta, alcanzando el 99,6 %. En cuanto a la situación laboral, el 69,4 % no trabajaba al momento del estudio. Respecto a la procedencia, el 55,0 % provenía de zonas urbanas.

Estos resultados son similares a los estudios; según Vilca M., ET AL. (2022) en su investigación se obtuvo los resultados que, el 46.9% de los participantes se encuentra en el rango de edad de 20 a 22 años, predominando el género femenino (90.6%) y el estado civil soltero (98.4%). En cuanto a la situación laboral, el 71.9% no cuenta con empleo, y más de la mitad (56.3%) proviene de zonas rurales.(21).

De los resultados obtenidos se infiere, que predomina el sexo femenino con edades que oscilan entre los 17 y los 22 años, y los estudiantes no están insertados en el ámbito laboral. Predomina la procedencia urbana, aunque se mantiene una presencia significativa de estudiantes de procedencia rural. Estos datos reflejan una población estudiantil con características típicas de ingreso reciente a la universidad, con dedicación prioritaria a la formación académica.

Tabla 02.

Nivel de actividad física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.

Nivel Actividad Física	Criterios MET	(n)=242	(%) =100	Media	DE
Bajo	<600 ME-min	120	49,6	1,75	0,83
Moderado	600 – 2999 MET-min	62	25,6		
Alto	≥ 3000 MET-min	60	24,8		

Fuente: Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)

Análisis e interpretación:

En la tabla 02, se observó que el 49,6 % de los estudiantes presentó un nivel bajo de actividad física (<600 MET-min), mientras el 24,8% alcanzó un nivel moderado (600 – 2999 MET-min) y solo el 27,7 % (\geq 3000 MET-min) un nivel alto. La media de la actividad física fue de 1,75 y la desviación estándar, de 0,83, lo que indica que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel de bajo a moderado, con una dispersión moderada de los datos. Esto significa que, aunque existe un grupo de estudiantes con niveles altos de actividad física, la tendencia general de la población estudiada es hacia niveles moderados, lo que podría estar asociado con hábitos sedentarios relacionados con la carga académica y las limitadas oportunidades para la práctica de ejercicio físico.

Al comparar estos hallazgos con estudios previos, se evidencian similitudes y diferencias importantes. Por ejemplo, De manera más marcada, el estudio de Vilca, et al.:2022, señaló que un 81,3 % de los estudiantes presentó un nivel bajo de actividad física, lo cual representa una cifra considerablemente mayor (21). Estos resultados son los que más se asemejan a la tendencia observada en la presente investigación en cuanto a la predominancia del nivel bajo, aunque con una diferencia porcentual significativa. Por otro lado, estudios como el de Zaga:2022, difieren sustancialmente, al encontrar que el 60,2 % de los estudiantes presentó un nivel moderado de actividad física, siendo este el nivel predominante (20).

De los resultados obtenidos, se puede inferir que lo que evidencia que la mayoría de los estudiantes no alcanza los niveles recomendados para obtener beneficios óptimos en su salud, las diferencias identificadas podrían estar asociadas a la disponibilidad y accesibilidad de oportunidades recreativas y deportivas adaptadas a las condiciones de los estudiantes, así como al nivel de conciencia sobre la relevancia del autocuidado.

Tabla 03.

Nivel de calidad de vida general de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.

Nivel de calidad de vida general	(n)=242	(%) =100	Media	DE
Bajo	89	36,8	2,88	0,75
Moderado	136	56,2		
Alto	17	7		

Fuente: Cuestionario de calidad de vida whoqol-bref

Análisis e interpretación:

En la tabla 03, se observó que el 56,2 % de los estudiantes registraron un valor moderado, mientras que solo el 7% alcanzó un valor alto. Asimismo, se observó una media de 2,88 (DE = 0,75). Estos resultados indican que, en general, los estudiantes reportaron niveles moderados a altos en cuanto a la calidad de vida general. Estos resultados reflejan que, aunque más de la mitad de los estudiantes perciben su calidad de vida como aceptable, aún existe un porcentaje considerable con niveles bajos, lo que sugiere factores limitantes en su bienestar.

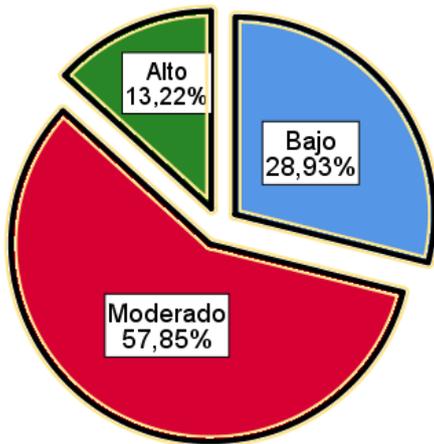
Al comparar estos hallazgos con otras investigaciones, se identifican diferencias notables. Por ejemplo, el estudio de Zaga, et al.: 2022, destacó el nivel alto de la calidad de vida con un 51.8 %, continua el moderado con un 39.8 % y la calidad de vida baja con el 8.4% (20). Por otro lado, se observa una ligera concordancia con lo hallado en el estudio de Vilca et al.:2022 encontraron una media en la calidad de vida general de 3,09 (=0,729), lo que refleja puntuaciones ligeramente más altas que las observadas en el presente estudio. De esta forma ambas investigaciones coinciden en que la mayoría de estudiantes reporta niveles moderados o altos en calidad de vida, aunque con márgenes de mejora (21).

Estos resultados sugieren que en general, los estudiantes de Enfermería presentan una percepción moderada de su calidad de vida, sin alcanzar niveles altos, lo que refleja que aún existen aspectos por mejorar para alcanzar un bienestar óptimo.

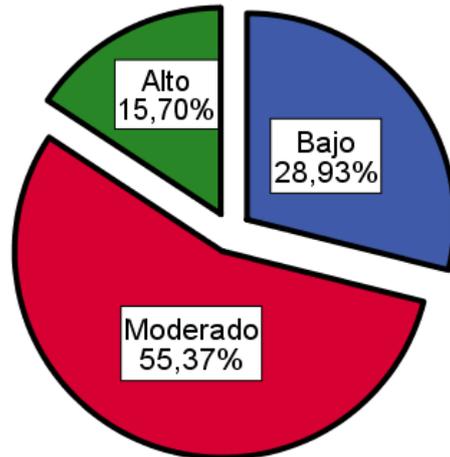
Figura 01.

Calidad de vida y satisfacción de salud general de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.

Percepción de calidad de vida general



Satisfacción de salud general



Fuente: Cuestionario de calidad de vida whoqol-bref

ANALISIS E INTERPRETACION:

En la figura 01, se muestran los gráficos con las respuestas de los estudiantes de enfermería acerca de su percepción de la calidad de vida general (pregunta 1) y su satisfacción con la salud (pregunta 2), según el cuestionario WHOQOL-BREF.

Respecto a la percepción de la calidad de vida general, la mayoría de los estudiantes (57,85%) la percibe como moderada, mientras que el 28,93% la considera baja y solo el 13,22% refiere una alta calidad de vida. Esto significa que más de la mitad de los estudiantes tienen una percepción intermedia, cerca de tres de cada diez consideran que su calidad de vida es baja y apenas uno de cada diez reporta una percepción alta.

En cuanto a la satisfacción con la salud general, también predomina el nivel moderado, con un 55,37% de estudiantes que se siente moderadamente satisfecho. El 28,93% reporta una baja satisfacción y apenas un 15,70% manifiesta una alta satisfacción con su salud. Estos datos reflejan que más de la mitad tiene una

valoración intermedia, mientras que casi un tercio presenta niveles bajos de satisfacción y un grupo reducido logra niveles altos.

La percepción de calidad de vida de los estudiantes se concentra principalmente en niveles moderados, lo que evidencia que, si bien la situación no es crítica, tampoco alcanza un nivel óptimo. Este hallazgo sugiere la existencia de áreas de mejora vinculadas a factores determinantes del bienestar, tales como el equilibrio entre actividades académicas y recreativas, la salud física, el manejo de emociones y la calidad de las relaciones sociales.

De igual forma, la mayoría de estudiantes no se siente completamente satisfecha con su salud, lo que podría asociarse con condiciones propias del contexto universitario, como el sedentarismo, el estrés académico, el cansancio físico-mental, y la escasez de tiempo para el autocuidado. Estos elementos no solo impactan en su percepción de salud, sino que también limitan su capacidad para mantener hábitos que favorezcan una mejor calidad de vida.

Tabla 04.

Nivel de calidad de vida según la dimensión de salud física y salud psicológica de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.

Nivel de calidad de vida	Bajo		Moderado		Alto		Total		Media DE
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Dimensiones:									
Salud física									
Dolor físico	124	51,2	97	40,1	21	8,7	242	100	
Tratamiento Médico	87	36,0	76	31,4	79	32,6	242	100	17,29
Energía	189	78,1	49	20,2	4	1,7	242	100	4,15
Movilidad	102	42,1	82	33,9	58	24,0	242	100	
Sueño	107	44,2	128	52,9	7	2,9	242	100	
Actividades	73	30,2	163	67,4	6	2,5	242	100	
Trabajo	63	26,0	175	72,3	4	1,7	242	100	
Salud Psicológica									
Disfrute de vida	147	60,7	84	34,7	11	4,5	242	100	
Sentido de vida	134	55,4	84	34,7	24	9,9	242	100	
Concentración	188	77,7	50	20,7	4	1,7	242	100	11,58
Imagen corporal	71	29,3	142	58,7	29	12,0	242	100	1,95
Autoestima	179	74,0	50	20,7	13	5,4	242	100	
Sentimientos (-)	93	38,4	108	44,6	41	16,9	242	100	

Fuente: Cuestionario de calidad de vida whoqol-bref

Análisis e interpretación:

La tabla 04, muestra los resultados sobre la calidad de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en las dimensiones de salud física y salud psicológica, analizadas por indicadores. En la dimensión de salud física, el 51,2 % de los estudiantes obtuvo un nivel bajo en el indicador de dolor físico, mientras que el 36 % registró un nivel bajo en el indicador de tratamiento médico. En el indicador de energía suficiente en la vida diaria, el 78,1 % presentó un nivel bajo, y en movilidad, el 42,1 % obtuvo un valor bajo. En contraste, el indicador de sueño mostró que el 52,9 %

alcanzó un nivel moderado. De igual forma, el 67,4 % presentó un nivel moderado en el indicador de actividades, y el 72,3 % en el indicador de trabajo. Finalmente, la media de salud física fue de 17,29 (DE = 4,153), lo que indica que, de manera general la dimensión se considera moderado en cuanto a su salud física. Estos resultados reflejan que, si bien existe un desempeño funcional aceptable en actividades y trabajo, persisten deficiencias en energía, dolor físico y movilidad, que pueden impactar de forma negativa en el bienestar integral de los estudiantes.

Por otro lado, en la dimensión de salud psicológica, el 60,7 % de los estudiantes presentó un nivel bajo en el indicador de disfrute de la vida. En el sentido de la vida, el 55,4 % también registró un nivel bajo. Asimismo, el 77,7 % mostró un nivel bajo en la capacidad de concentración, mientras que, en la imagen corporal, el 57,8 % alcanzó un nivel moderado. Respecto a la autoestima, el 74,0 % reflejó un nivel bajo. De igual forma, en los sentimientos negativos, el 44,6 % evidenció un nivel moderado. Finalmente, la media obtenida fue de 11,58 (DE = 1,95), lo que indica que de manera general la dimensión se considera moderado en cuanto a su salud psicológica, con cierta predisposición en su valor como individuo.

Al comparar estos hallazgos con estudios previos, se evidencia cierta consistencia. En el estudio de Suárez:2025, se reportó una media de 22,93 (DE = 3,322) en la dimensión de salud física (19). Por su parte, Vilca et al.:2022 encontraron una media de 23,84, lo que refleja puntuaciones ligeramente más altas que las observadas en el presente estudio(21). Asimismo, Farsai:2023 indicó que en esta dimensión presentó una media de 58,82, considerándose un promedio bajo en su estudio(18). A pesar de las diferencias numéricas, los valores se mantienen dentro de un rango relativamente cercano, lo que sugiere una similitud en la percepción de la salud física entre las distintas poblaciones estudiadas.

A su vez, al comparar estos hallazgos con investigaciones previas, se observan diferencias importantes. Por ejemplo, el estudio de Vilca et al.: 2022, reportó una media de 20,09 en la dimensión de salud psicológica, valor ligeramente superior al hallado en el presente estudio(21). De forma más pronunciada, el estudio de Suárez et al.: 2025, identificó una media de 22,195 (DE = 3,406). Asimismo, Farsai:2023,

presentó una media de 74,42, siendo esta una de las calificaciones más altas, lo que refleja una moderada percepción del estado psicológico en la población evaluada (18).

A partir de los resultados se puede inferir que en la dimensión de salud física el nivel de calidad de vida es moderado destacando el indicador de energía suficiente para la vida diaria lo que significa que la mayoría de los estudiantes evidencian una posible limitación en la vitalidad y el rendimiento cotidiano. Así como también en la dimensión de salud psicológica el nivel de calidad de vida es moderadamente baja destacando el indicador de capacidad de concentración lo que significa que la mayoría de los estudiantes percibe dificultades para mantener la atención y el enfoque en sus actividades académicas y cotidianas.

Tabla 05.

Nivel de calidad de vida según la dimensión de relaciones sociales y dimensión ambiente/entorno de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.

Nivel de calidad de vida	Bajo		Moderado		Alto		Total		Media DE
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Dimensiones:									
Relaciones sociales									
RR. Personales	170	70,2	70	28,9	2	0,8	242	100	4,83
Apoyo Social	196	81	30	12,4	16	6,6	242	100	1,33
Satisf. Vida Sexual	150	62	76	31,4	16	6,6	242	100	
Ambiente/entorno									
Seg. Vida Cotidiana	147	60,7	84	34,7	11	4,5	242	100	
Entorno Físico	134	55,4	84	34,7	24	9,9	242	100	
Recs. Económicos	188	77,7	50	20,7	4	1,7	242	100	12,96
Disp. Información	71	29,3	142	58,7	29	12,0	242	100	3,04
Oport. Habilidades	179	74,0	50	20,7	13	5,4	242	100	
Ocio y Recreación	93	38,4	108	44,6	41	16,9	242	100	
Acceso Servs. Salud	85	35,1	139	57,4	18	7,4	242	100	

Fuente: Cuestionario de calidad de vida whoqol-bref

Análisis e interpretación:

La tabla 05, muestra los resultados sobre la calidad de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en la dimensión de relaciones sociales y en la dimensión ambiente/entorno, analizada por indicadores.

En la dimensión de relaciones sociales, el 70,2 % de los estudiantes obtuvo un nivel bajo en el indicador de relaciones personales, mientras que el 81 % registró un nivel bajo en el indicador de apoyo social y de igual forma, el 62 % presento un nivel bajo en el indicador de satisfacción de vida sexual. Finalmente, la media de relaciones sociales fue de 4,83 (DE = 1,33), lo que indica que de manera general la dimensión

se considera baja en cuanto a sus relaciones sociales. Estos resultados sugieren que las relaciones interpersonales y el apoyo social representan áreas críticas de mejora en los estudiantes.

Por otro lado, en la dimensión de Ambiente/Entorno, el 60,7 % de los estudiantes obtuvo un nivel bajo en el indicador de seguridad de vida cotidiana, de manera similar el 55,4 % registró un nivel bajo en el indicador de entorno físico. En el indicador de recursos económicos, el 77,7 % presentó un nivel bajo, y a su vez el indicador de oportunidad de habilidades, el 58,7 % obtuvo un nivel bajo. En contraste, el indicador de disponibilidad de la información mostró que el 58,7 % alcanzó un nivel moderado. De igual forma, el 44,6 % presentó un nivel moderado en el indicador de ocio y recreación, y el 57,4 % en el indicador de accesos a servicios de salud. Finalmente, la media de salud física fue de 12,96 (DE = 3,04), lo que indica que de manera general la dimensión se considera moderada en cuanto a su ambiente/entorno, lo que indica que, en promedio, los estudiantes perciben su entorno con limitaciones importantes, particularmente en lo económico y en la seguridad cotidiana.

Al comparar estos datos con estudios previos, se observa una ligera concordancia con los hallazgos de Vilca, et al.: 2022, quienes reportaron una media de 9,75, lo cual sugiere una tendencia similar en cuanto a la percepción de las relaciones sociales en entornos estudiantiles(21). Por otro lado, el estudio de Suarez, et al.:2025, identificó una media superior de 11,058 (DE = 2,652), lo que indica una percepción más positiva en dicha dimensión en su población (19), asimismo, el estudio de Farsai:2023, en la dimensión de relaciones sociales (59.10) tienen los promedios más altos, difiriendo en el estudio(18).

A su vez al comparar estos hallazgos con otras investigaciones, se identifican diferencias notables. Por ejemplo, el estudio de Vilca et al.:2022, reportó una media de 25,73(21), mientras que el estudio de Suarez, et al.:2025, encontró una media aún más elevada de 28,778 (DE = 4,985)(19), también en el estudio de Farsai:2023, se obtuvo que la dimensión de ambiente tiene una media (75.40) recibiendo una calificación moderada, por lo que aún persiste un margen de mejora para alcanzar niveles óptimos de calidad de vida en este dominio.

A partir de los resultados se puede inferir que en la dimensión de relaciones sociales el nivel de calidad de vida es bajo destacando el indicador de apoyo social lo que significa que la mayoría de los estudiantes percibe escaso respaldo y vínculos limitados en su entorno interpersonal. Así como también en la dimensión ambiente/entorno el nivel de calidad de vida es moderadamente baja destacando el indicador de recursos económicos lo que significa que la mayoría de los estudiantes percibe limitaciones financieras que afectan su bienestar y acceso a oportunidades.

Tabla 06.

Relación entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.

Calidad de vida \ Actividad física	Bajo		Moderado		Alto		Total		Spearman Rho p-valor
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Bajo	67	27.7	30	12.4	23	9.5	120	49.6	0,662 0,000
Moderado	2	0.8	49	20.2	11	4.5	62	25.6	
Alto	0	0.0	34	14.0	26	10.7	60	24.8	

Fuente: Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y cuestionario de calidad de vida whoqol-bref

Análisis e interpretación:

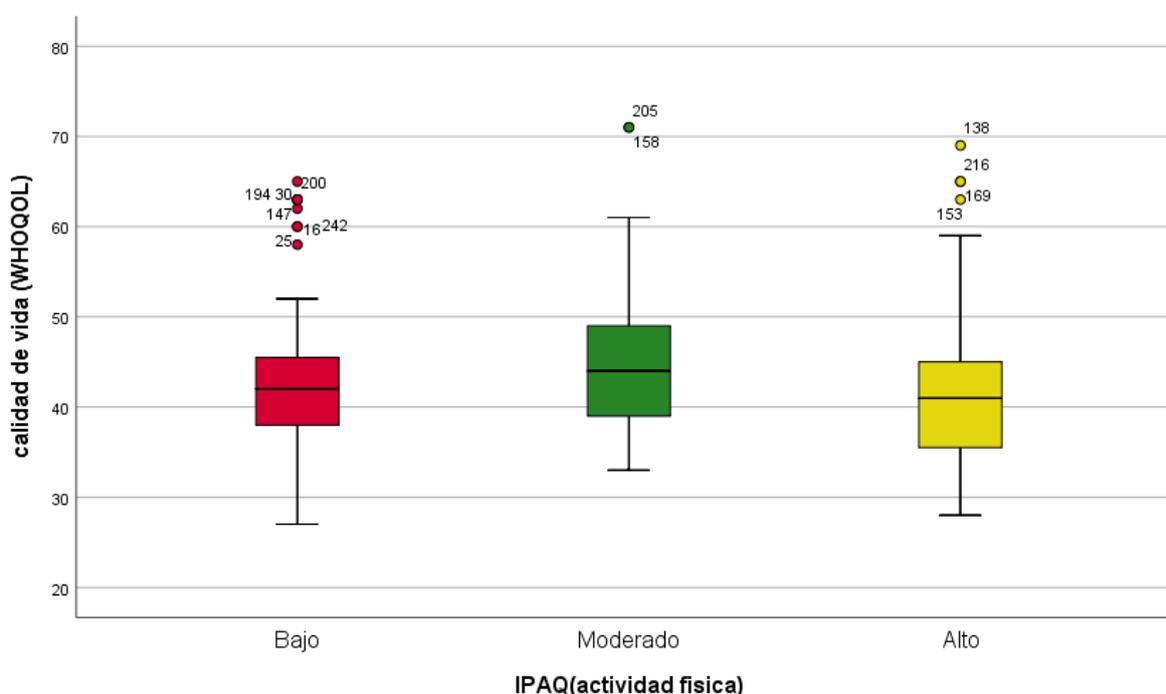
En la tabla 06, se evidencia que el 27,7% de los estudiantes presenta simultáneamente un nivel bajo de actividad física y de calidad de vida, mientras que el 9,5% alcanza un nivel alto en ambas variables. Por otro lado, el 20,2% reporta niveles moderados tanto en actividad física como en calidad de vida, en contraste con el 0,8% que mantiene niveles bajos. Asimismo, el 14,0% presenta un nivel moderado en ambas variables, frente al 10,7% que registra un nivel alto. Asimismo, se observa que el coeficiente de correlación de Spearman fue de $R_s=0.662$ ($p<0.000$), indicando una relación positiva moderada a fuerte en una muestra de 242 estudiantes.

Estos resultados son similares a lo hallado por Vilca, M., et al. (2022) que obtuvo el siguiente resultado que hubo una correlación positiva de magnitud media, lo que indica que, a mayor nivel de actividad física, mayor será la calidad de vida, y de forma inversa, mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, de 0.292 (21). Asimismo, estos resultados son similares al estudio de Benítez V., et al. (2023) que obtiene el resultado, que existe una correlación positiva ($p<0.001$), entre actividad física y calidad de vida, después de la pandemia(17). Asimismo, estos resultados contrastan con los reportados por Suarez M., et al. (2025), que evidenció que los estudiantes con niveles moderados o altos de actividad física presentaron mejoras significativas en su calidad de vida general(19).

Por consiguiente, estos resultados evidencian que, aunque la actividad física se relacionó de manera significativa positiva en la calidad de vida y por consiguiente se determina que, a mayor nivel de actividad física, los estudiantes tienden a reportar una mejor calidad de vida.

Figura 02

Relación entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.



Fuente: Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y cuestionario de calidad de vida whoqol-bref

En la figura 02, se muestra la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida de los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.

Respecto al grupo con bajo nivel de actividad física (color rojo), se observa que la mayoría de estudiantes concentra sus puntajes de calidad de vida en niveles intermedios, con una mediana cercana a los 40 puntos, e incluso algunos casos con puntajes elevados que representan valores atípicos. Esto evidencia que un bajo nivel de actividad física se asocia, en general, con una percepción más limitada de calidad de vida.

En los estudiantes con nivel moderado de actividad física (color verde), los puntajes muestran una ligera mejora, con una mediana más elevada y menor concentración en los niveles bajos. Este grupo refleja que un nivel moderado de actividad física puede contribuir a una mejor percepción del bienestar general.

En el caso del nivel alto de actividad física (color amarillo), aunque algunos estudiantes registran los puntajes más altos de calidad de vida superando incluso los

60 puntos, se aprecia una amplia dispersión, con varios estudiantes también en rangos bajos. Este hallazgo sugiere que, si bien el alto nivel de actividad física puede favorecer una mejor calidad de vida en algunos casos, no garantiza un bienestar elevado en todos los estudiantes, lo que indica la influencia de otros factores como el estrés académico, la carga de estudios, la salud mental y el entorno social.

En conjunto, los datos evidencian una tendencia positiva entre mayor actividad física y mejores niveles de calidad de vida, respaldando la idea de que la práctica física regular puede ser un factor protector y promotor del bienestar.

4.2. Conclusiones

Primero: En la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Cusco, la población estudiantil se caracteriza por ser mayoritariamente joven, con edades que oscilan entre los 17 a 22 años. Asimismo, la mayoría tiene estado civil soltero. El género predominante es el femenino; además, la mayoría de los estudiantes no trabaja. En cuanto a la procedencia, la mayoría proviene de zonas urbanas.

Segundo: Respecto al nivel de la actividad física, la mayoría de los estudiantes presentan un nivel bajo.

Tercero: Respecto al nivel de la calidad de vida general, la mayoría de los estudiantes presentan un nivel moderado. En cuanto a las dimensiones de la calidad de vida, en salud física el nivel es moderado, sobresaliendo el indicador de energía suficiente para la vida diaria; en la dimensión psicológica, es de moderado a bajo, destacando el indicador de capacidad de concentración; a su vez, en la dimensión relaciones sociales, es baja, predominando el indicador de apoyo social; y, por último, en la dimensión ambiente/entorno, es de bajo a moderado, resaltando la carencia de recursos económicos como indicador.

Cuarto: Existe suficiente evidencia estadística para afirmar la hipótesis planteada, la cual indica que existe una relación significativa positiva entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, ya que el estadígrafo de Rho de Spearman reporta un de p valor de $< 0,000$.

4.3. Sugerencias

A LAS AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO.

Diseñar e implementar programas educativos dirigidos a los estudiantes universitarios, con el objetivo de fomentar la motivación hacia la práctica de la actividad física. Esta estrategia busca generar conciencia sobre la importancia del deporte y la recreación como pilares fundamentales para el desarrollo de una adecuada calidad de vida. Para lograrlo, se propone el uso de talleres, campañas informativas y espacios recreativos que incentiven la participación activa de los estudiantes.

A LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

Fortalecer la concientización y la práctica del curso de educación física que ya se imparte, complementándolo con acciones de sensibilización dirigidas a los estudiantes sobre la importancia de realizar actividad física y los efectos positivos que esta genera en la calidad de vida. Esta propuesta busca fomentar estilos de vida saludables e incorporar la práctica física en las rutinas diarias de los estudiantes. Para lograrlo, se recomienda desarrollar campañas informativas, charlas motivacionales y actividades recreativas durante los tiempos de descanso, promoviendo así una participación activa y constante de la comunidad estudiantil. Estas acciones contribuirán a mejorar el bienestar integral de los estudiantes y a consolidar una cultura universitaria orientada al cuidado de la salud.

A LOS ESTUDIANTES:

Emplear y afianzar métodos y técnicas de actividad física, siguiendo los tiempos sugeridos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el fin de reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y otras afecciones asociadas a la inactividad física. Esta práctica contribuirá a mantener una buena salud y promover una calidad de vida saludable a lo largo de su vida académica y profesional.

A los futuros investigadores de la Facultad de Enfermería y de otras carreras universitarias desarrollar nuevas investigaciones relacionadas con la actividad física

y la calidad de vida en estudiantes universitarios. Esto permitirá ampliar la producción científica, fortalecer el conocimiento en el ámbito de la salud y la educación, y contribuir al desarrollo académico, regional y nacional, mediante estudios metodológicamente sólidos que respondan a las necesidades actuales del entorno estudiantil.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Concha Cisternas Y, Castillo Retamal M, Guzmán Muñoz E. Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Univ Salud* [Internet]. 2020 [citado 10 sep 2025];22(1):33-40. Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/4400>
2. Teuber M, Leyhr D, Sudeck G. Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health* [Internet]. 24 feb 2024 [citado 10 sep 2025];24(1):598. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
3. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. 2020 [citado 10 sep 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Nava Galán MG. La calidad de vida: análisis multidimensional. *Rev Enferm Neurológica* [Internet]. 31 dic 2012 [citado 10 sep 2025];11(3):129-37. Disponible en: <https://revenferneurolenlinea.org.mx/index.php/enfermeria/article/view/143>
5. Lavie CJ, Ozemek C, Carbone S, Katzmarzyk PT, Blair SN. Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circ Res* [Internet]. mar 2019 [citado 10 sep 2025];124(5):799-815. Disponible en: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>
6. Gaibor JC. Actividad física y sedentarismo en América Latina. Sociedad Interamericana de Cardiología (SIAC) [Internet]. 2023 [citado 10 sep 2025]. Disponible en: <https://www.siacardio.com/consejos/siacomunidad/articulos/sedentarismo/>
7. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U, et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet* [Internet]. 21 jul 2012 [citado 10 sep 2025];380(9838):247-57. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22818937/>
8. Monteiro CA, Conde WL, Matsudo SM, Matsudo VR, Benseñor IM, Lotufo PA. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996–1997. *Rev Panam Salud Publica* [Internet]. oct 2003 [citado 10 sep 2025];14(4):246-54. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14662075/>

9. Castillo Viera E, López Buñuel PS. Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la Universidad de Huelva. *Apunts Educ Fís Esports* [Internet]. 30 jun 2008 [citado 10 sep 2025];(92):94-105. Disponible en: <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300135/389602>
10. Irwin JD. The prevalence of physical activity maintenance in a sample of university students: a longitudinal study. *J Am Coll Health* [Internet]. 1 ene 2007 [citado 10 sep 2025];56(1):37-42. Disponible en: <https://doi.org/10.3200/JACH.56.1.37-42>
11. Kwan MY, Cairney J, Faulkner GE, Pullenayegum EE. Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into early adulthood: a longitudinal cohort study. *Am J Prev Med* [Internet]. 1 ene 2012 [citado 10 sep 2025];42(1):14-20. Disponible en: [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(11\)00743-4/abstract](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(11)00743-4/abstract)
12. Molina García J, Castillo Fernández I, Pablos Abella C. Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Eur J Hum Mov* [Internet]. 2007 [citado 10 sep 2025];(18):79-91. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274220374005.pdf>
13. Ministerio de Salud (Perú). Menos del 12 % de peruanos realiza actividad física exclusiva para beneficio de la salud [Internet]. [citado 10 sep 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/43091-menos-del-12-de-peruanos-realiza-actividad-fisica-exclusiva-para-beneficio-de-la-salud>
14. Organización Mundial de la Salud. Instrumentos de calidad de vida de la OMS (WHOQOL-100 y WHOQOL-BREF) [Internet]. [citado 10 sep 2025]. Disponible en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-calidad-01.pdf>
15. Cândido Couto DA, Saint Martin DR, Eckhardt Molina G, Fontana KE, Junqueira Jr LF, Porto Grossi LG. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. *Rev Bras Ciênc Esporte* [Internet]. 16 sep 2019 [citado 10 sep 2025];41:322-30. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/XTfJL3T6PbR9BjfhNS8ykGg/>
16. Romero Ruvalcaba NA, Estrada Salazar JG, Fernández-Berrocal P. Indicadores sociales, condiciones de vida y calidad de vida en jóvenes mexicanos. *Rev Iberoam Psicol* [Internet]. 30 jun 2012 [citado 10 sep 2025];5(1):71-80. Disponible en: <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/rip.5107>

17. Benítez Quinche VB, Cevallos DLR, Pino ACS, Rubio RXS. La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Cienc Educ* [Internet]. 10 mar 2023 [citado 10 sep 2025];4(3):21-30. Disponible en: <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/189>
18. Barwais FA. Associations between physical activity levels and quality of life dimensions among Saudi female university students: a cross-sectional analysis using WHOQOL-BREF and IPAQ-SF. *Phys Educ Stud* [Internet]. 29 may 2025 [citado 10 sep 2025];29(3):175-84. Disponible en: <https://sportedu.org.ua/index.php/PES/article/view/2240>
19. Suárez León MV, Castrillón Escudero JE, Castrillón Rendón BS, Ayala Zuloaga CF. Calidad de vida y actividad física en estudiantes universitarios relacionados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. *ResearchGate* [Internet]. 12 dic 2024 [citado 10 sep 2025];(62):1085-96. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/386600991_...
20. Zaga Vila MC. Actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de una universidad en Lima, 2022 [tesis] [Internet]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2022 [citado 10 sep 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/7117/...>
21. Vilca Peña M, Quiñones Huillca K, Ccansaya Rivera O, Quispe Siclla ER, Villacorta Aymachoque AY, Paccori Rimachi JE. Actividad física y calidad de vida en estudiantes en la Universidad Nacional del Cusco en el contexto COVID-19. En: *II Congreso Internacional de Ciencias de la Salud*; 22 abr 2022. p. 72-73. Disponible en: file:///C:/Users/HP/Downloads/ebooks_978-84-1122-849-7.pdf
22. Oblitas Gonzales A, Asenjo Alarcón JA, Sempertegui Sánchez N. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la ciudad de Chota. *Rev Horiz Gestión Health* [Internet]. nov 2020 [citado 10 sep 2025];9(3):20-36. Disponible en: <https://www.academia.edu/114124583/...>
23. Barrionuevo Victorio VE, Coronado Llerena AME, Asencios Céliz RJ, Tapia Cruz CV, Molina Escalante LE, Morales J. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Lima. *Peruvian J Health Care Glob Health*

[Internet]. 30 jun 2021 [citado 10 sep 2025];5(1). Disponible en: <https://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/76>

24. Organización Panamericana de la Salud. Actividad física [Internet]. 2024 [citado 10 sep 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

25. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep [Internet]. 1985 [citado 10 sep 2025];100(2):126-31. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>

26. Shephard RJ. Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. Br J Sports Med [Internet]. 1 jun 2003 [citado 10 sep 2025];37(3):197-206. Disponible en: <https://bjsm.bmj.com/content/37/3/197>

27. Ainsworth BE, Macera CA, Jones DA, Reis JP, Addy CL, Bowles HR, et al. Comparison of the 2001 BRFSS and the IPAQ physical activity questionnaires. Med Sci Sports Exerc [Internet]. sep 2006 [citado 10 sep 2025];38(9):1584-92. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16960519/>

28. Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc [Internet]. sep 2000 [citado 10 sep 2025];32(9 Suppl):S498-504. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10993420/>

29. Pate RR, O'Neill JR, Lobelo F. The evolving definition of "sedentary". Exerc Sport Sci Rev [Internet]. oct 2008 [citado 10 sep 2025];36(4):173-8. Disponible en: https://journals.lww.com/acsm-essr/fulltext/2008/10000/the_evolution_definition_of__sedentary_.2.aspx

30. Vanhees L, Lefevre J, Philippaerts R, Martens M, Huygens W, Troosters T, et al. How to assess physical activity? How to assess physical fitness? Eur J Cardiovasc Prev Rehabil [Internet]. abr 2005 [citado 10 sep 2025];12(2):102-14. Disponible en: <https://www.escardio.org/Journals/ESC-Journal-Family/European-Journal-of-Preventive-Cardiology>

31. Rivera JIZ, Juan FR, Walle JML, Baños RF. Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey

- (Nuevo León, México). Espiral Cuad Profr [Internet]. 23 sep 2014 [citado 10 sep 2025];7(14):3-12. Disponible en: <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/966>
32. Organización Mundial de la Salud. Physical activity [Internet]. [citado 10 sep 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
33. Manley AF. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Executive summary [Internet]. Atlanta: US Department of Health and Human Services; 1996 [citado 10 sep 2025];301 p. Disponible en: <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/13242>
34. Organización Mundial de la Salud. Enfoques poblacionales de la prevención de la obesidad infantil [Internet]. Ginebra: OMS; 2016 [citado 10 sep 2025]. 55 p. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/250751>
35. Williams PT. Health effects resulting from exercise versus those from body fat loss. Med Sci Sports Exerc [Internet]. jun 2001 [citado 10 sep 2025];33(6 Suppl):S611-5. Disponible en: https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2001/06001/health_effects_resulting_from_exercise_versus.30.aspx
36. Di Loreto C, Fanelli C, Lucidi P, Murdolo G, De Cicco A, Parlanti N, et al. Make your diabetic patients walk: long-term impact of different amounts of physical activity on type 2 diabetes. Diabetes Care [Internet]. 1 jun 2005 [citado 10 sep 2025];28(6):1295-302. Disponible en: <https://doi.org/10.2337/diacare.28.6.1295>
37. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ [Internet]. 14 mar 2006 [citado 10 sep 2025];174(6):801-9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16534088/>
38. Guthold R, Ono T, Strong KL, Chatterji S, Morabia A. Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. Am J Prev Med [Internet]. 1 jun 2008 [citado 10 sep 2025];34(6):486-94. Disponible en: [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(08\)00257-2/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(08)00257-2/fulltext)
39. Organización Mundial de la Salud. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado 10 sep 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

40. Organización Mundial de la Salud. Physical activity [Internet]. [citado 10 sep 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
41. Ministerio de Salud (Perú). Gestión para la promoción de la actividad física para la salud [Internet]. Lima: MINSA; 2015 [citado 10 sep 2025]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3299.pdf>
42. Organización Panamericana de la Salud. ¿Qué calidad de vida? Grupo de la OMS sobre calidad de vida. Foro Mundial de la Salud [Internet]. 1996 [citado 10 sep 2025];17(4):385-7. Disponible en: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/55264/WHF_1996_17_n4_p385-387_spa.pdf
43. Verdugo MA, Schalock RL, Keith KD, Stancliffe RJ. Quality of life and its measurement: important principles and guidelines. J Intellect Disabil Res [Internet]. 2005 [citado 10 sep 2025];49(10):707-17. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2788.2005.00739.x>
44. Botero de Mejía BE, Pico Merchán ME. Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. Hacia Promoc Salud [Internet]. dic 2007 [citado 10 sep 2025];12(1):11-24. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf>
45. Gutiérrez VE, Ríos SP. Envejecimiento y campo de la edad: elementos sobre la pertinencia del conocimiento gerontológico. Udecada [Internet]. dic 2006 [citado 10 sep 2025];14(25):11-41. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/udecada/v14n25/art02.pdf>
46. Schwartzmann L. Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos conceptuales. Cienc Enferm [Internet]. dic 2003 [citado 10 sep 2025];9(2):9-21. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-95532003000200002
47. Carpio C, Pacheco V, Flores C, Canales C. Calidad de vida: un análisis de su dimensión psicológica. ResearchGate [Internet]. 2000 [citado 10 sep 2025];14:1-15. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/242412517_Calidad_de_vida_Un_analisis_

de_su_dimension_psicologica_Quality_of_life_An_analysis_of_its_psychological_dimension

48. Campuzano MLR, Martínez Frías L. Algunos factores psicológicos y su papel en la enfermedad: una revisión. *Psicol Salud* [Internet]. 2005 [citado 10 sep 2025];15(2):169-85. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/802>

49. Morales Jasso G. El concepto “ambiente”, una reflexión epistemológica sobre su uso y su estandarización en las ciencias ambientales. *Rev Cidpa Valparaíso* [Internet]. 31 oct 2016 [citado 10 sep 2025];8(2):579-613. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/310435373_El_concepto_ambiente

50. Córdova Martínez A. *Fisiología deportiva* [Internet]. Madrid: Síntesis; [citado 10 sep 2025]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/399213650/Fisiologia-Deportiva-Cordova-Martinez>

51. Ministerio de Salud (Uruguay). ¡A moverse! Guía de actividad física [Internet]. Montevideo: Secretaría Nacional de Deporte; [citado 19 feb 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>

52. Guimarães AC, Quintão A, Rocha C, Gomes ALM, Cader S, Henrique E, et al. Efectos de un programa de actividad física sobre el nivel de autonomía de mayores participantes del programa de salud de la familia. *Fit Perform J* [Internet]. 1 ene 2008 [citado 18 ene 2024];7(1):5-9. Disponible en: <http://www.fjournal.org.br/doi/doi88es.htm>

53. Real Academia Española; Asociación de Academias de la Lengua Española. *Diccionario de la lengua española. Edición del Tricentenario* [Internet]. Madrid: RAE; [citado 29 jul 2025]. Disponible en: <https://dle.rae.es/calidad>

54. Real Academia Española; Asociación de Academias de la Lengua Española. *Diccionario de la lengua española. Edición del Tricentenario* [Internet]. Madrid: RAE; [citado 29 jul 2025]. Disponible en: <https://dle.rae.es/actividad>

55. Organización Mundial de la Salud. *Actividad física* [Internet]. [citado 13 jul 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

56. Organización Panamericana de la Salud. Preguntas más frecuentes [Internet]. [citado 19 ene 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
57. Manley AF. Physical activity and health: a report of the Surgeon General [Internet]. Washington, DC: DIANE Publishing; 1996 [citado 20 ene 2024]. 301 p. Disponible en: <https://books.google.com.ni/books?id=Oy95IDRWJPUC&printsec=frontcover>
58. Zagros. Unidad metabólica de reposo (MET) [Internet]. 2011 [citado 20 ene 2024]. Disponible en: <https://zagrossports.com/met-unidad-metabolica-de-reposo/>
59. Gobierno del Perú. Calcular tasa de metabolismo basal (TMB) en adultos [Internet]. 2025 [citado 4 feb 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/14903-calcular-tasa-de-metabolismo-basal-tmb-en-adultos>
60. Hernández Sampieri R, Fernández Collado CF, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 6.^a ed. México D.F.: McGraw-Hill Education; 2014 [citado 24 ene 2024]. Disponible en: https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
61. Hernández Sampieri R, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 1.^a ed. México: McGraw-Hill Education; 2018 [citado 2 jun 2024]. Disponible en: <https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>
62. Otzen T, Manterola C. Técnicas de muestreo sobre una población de estudio. Int J Morphol [Internet]. mar 2017 [citado 22 jun 2024];35(1):227-32. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-95022017000100037
63. Vargas ZM, Lancheros PL, Barrera PM. Gasto energético en reposo y composición corporal en adultos. Rev Fac Med [Internet]. 10 dic 2010 [citado 25 ene 2024];59(1 Supl):43-57. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v59s1/v59s1a06.pdf>

64. Instituto Nacional de Estadística (España). Glosario de conceptos [Internet]. [citado 24 ene 2024]. Disponible en: <https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=4484>
65. Clínica Universidad de Navarra. Edad. Diccionario Médico [Internet]. [citado 8 jun 2025]. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/edad>
66. Instituto Nacional de Estadística (España). Glosario de conceptos [Internet]. [citado 29 ene 2024]. Disponible en: <https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=4488>
67. Instituto Nacional de Estadística e Informática (Perú). Características de la población censada [Internet]. Lima: INEI; [citado 27 ene 2024]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1661/cap01.pdf
68. Mantilla Toloza SC, Gómez-Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física: un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Rev Iberoam Fisioter Kinesiol [Internet]. 1 ene 2007 [citado 2 ene 2024];10(1):48-52. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-el-cuestionario-internacional-actividad-fisica-un-instrumento-13107139>
69. Carrera Y. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Rev Enferm Trab [Internet]. 2017 [citado 12 mar 2024];7(11):49-54. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
70. Espinoza I, Osorio P, Torrejón MJ, Lucas-Carrasco R, Bunout D. Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos. Rev Méd Chile [Internet]. may 2011 [citado 22 ene 2024];139(5):579-86. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-98872011000500003
71. World Health Organization. WHOQOL user manual [Internet]. Geneva: WHO; 2012 [citado 16 feb 2024]. 106 p. Disponible en: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf

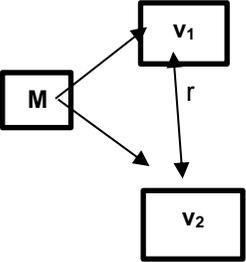
72. López Huerta JA, González Romo RA, Tejada Tayabas JM. Propiedades psicométricas de la versión en español de la escala de calidad de vida WHOQOL-BREF en una muestra de adultos mexicanos. *Rev Iberoam Diagn Eval Psicol* [Internet]. 1 jul 2017 [citado 8 feb 2024];44(2):105-15. Disponible en: <http://www.aidep.org/sites/default/files/2017-09/R44-Art9.pdf>
73. Hagströmer M, Oja P, Sjöström M. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutr* [Internet]. sep 2006 [citado 28 feb 2024];9(6):755-62. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16925881/>
74. Serón P, Muñoz S, Lanás F. Levels of physical activity in an urban population from Temuco, Chile. *Rev Méd Chile* [Internet]. oct 2010 [citado 16 mar 2024];138(10):1232-9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21279268/>
75. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc* [Internet]. ago 2003 [citado 17 mar 2024];35(8):1381-95. Disponible en: https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2003/08000/international_physical_activity_questionnaire_.20.aspx
76. Arango Vélez EF, Echavarría Rodríguez AM, Aguilar González FA, Patiño Villada FA. Validación de dos cuestionarios para evaluar el nivel de actividad física y el tiempo sedentario en una comunidad universitaria de Colombia. *Rev Fac Nac Salud Pública* [Internet]. 13 feb 2020 [citado 9 jun 2025];38(1):1-11. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/334156>
77. Serón P, Muñoz S, Lanás F. Levels of physical activity in an urban population from Temuco, Chile. *Rev Méd Chile* [Internet]. oct 2010 [citado 27 ene 2024];138(10):1232-9. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-98872010001100004
78. Dinger KM, Behrens TK, Han JL. Validity and reliability of the International Physical Activity Questionnaire in college students. *Am J Health Educ* [Internet]. nov 2006 [citado 30 ene 2024];37(6):337-43. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19325037.2006.10598924>

79. Organización Mundial de la Salud. Seattle Quality of Life Group. Instrumentos de calidad de vida de la OMS (WHOQOL-BREF) [Internet]. Seattle: University of Washington; [citado 1 mar 2024]. Disponible en: <https://depts.washington.edu/seaqol/WHOQOL-BREF>

80. Palma Leal X, Costa Rodríguez C, Barranco Ruiz Y, Hernández Jaña S, Rodríguez Rodríguez F. Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta y del Cuestionario de Autoevaluación de la Condición Física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. Rev Esp Educ Fís Deportes [Internet]. 22 oct 2024 [citado 10 sep 2025];19(2). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/361143280_Fiabilidad_del_Cuestionario_Internacional_de_Actividad_Fisica_IPAQ-version_corta_y_del_Cuestionario_de_Autoevaluacion_de_la_Condicion_Fisica_IFIS_en_estudiantes_universitarios_chilenos

ANEXOS

ANEXO 01
MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO DE INVESTIGACIÓN
<p>Problema general ¿Cómo se relaciona el nivel de actividad física con el nivel de calidad de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024?</p> <p>Problemas específicos 1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas (Edad, sexo, estado civil, situación laboral y</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.</p> <p>Objetivos específicos 1. Identificar las características sociodemográficas (Edad, sexo, estado civil, situación laboral y procedencia) de</p>	<p>Hipótesis General H°: Existe una relación significativa positiva entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.</p> <p>HA: No existe una relación significativa positiva entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de enfermería de una</p>	<p>Variable de estudio (X1):</p> <p>Actividad Física</p>	Gasto de energía.	Índice metabólico minutos por semana.	<p>1. Tipo de Investigación No experimental, de enfoque cuantitativo</p> <p>2. Nivel de investigación Nivel Correlacional, descriptivo.</p> <p>3. Diseño Diseño transversal.</p> 

<p>procedencia) de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024?</p> <p>2. ¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024?</p> <p>3. ¿Cuál es el nivel de calidad de vida, general y por dimensiones (salud física, salud psicológica, relaciones sociales y ambiente/entorno) en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco,2024?</p>	<p>los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.</p> <p>2.Medir el nivel de actividad física en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.</p> <p>3. Medir el nivel de calidad de vida, general y por dimensiones (salud física, salud psicológica, relaciones sociales y ambiente/entorno) en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024.</p>	<p>Universidad Nacional del Cusco, 2024</p> <p>Hipótesis Específicas Hipótesis Específica 1 H°: El nivel de actividad física en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024, es bajo.</p> <p>Hipótesis Específica 2 H°: El nivel de calidad de vida, general y por dimensiones (salud física, salud psicológica, relaciones sociales y ambiente/entorno) en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024, es bajo.</p>	<p>Variable de estudio (X2):</p> <p>Calidad de vida</p>	<p>Salud Física</p> <p>Salud psicológica</p> <p>Relaciones Sociales</p> <p>Ambiente</p>	<p>-Energía y Fatiga -Dolor y Malestar -Sueño y Descanso</p> <p>-Imagen corporal y apariencia -Sentimientos negativos -Sentimientos positivos -Autoestima -Pensamiento, aprendizaje, memoria y concentración</p> <p>-Relaciones personales -Apoyo social</p> <p>-Recursos económicos -Libertad y seguridad física -Sistema sanitario y social: accesibilidad y calidad ambiente del hogar -Participación en oportunidades de receso u ocio -Ambiente físico (contaminación, ruido, clima) -Transporte</p>	<p>4. Población Fue constituida por los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco matriculados en el semestre 2022-I, con un total de 662 estudiantes</p> <p>5. Técnicas de recolección de datos Para las dos variables de estudio se utilizó la técnica de encuestas.</p> <p>6. Instrumentos de recolección de datos Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) Escala de calidad de vida WHOQOL-BREF</p>
--	--	---	--	---	---	--

ANEXO 02

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yodoy mi consentimiento para participar en el estudio y soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria.

He recibido información en forma verbal sobre el proyecto de investigación “Actividad física y calidad vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, 2024”, he comprendido la información y las explicaciones alcanzadas por la investigadora. Entiendo que puedo finalizar mi participación en el estudio en cualquier momento, sin que esto represente algún prejuicio para los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Entiendo que recibiré una copia de este formulario de consentimiento e información del estudio que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido. Para esto puedo comunicarme con:

Nombre de las investigadoras:

- Kiara Quiñones Huillca
- Milagros Vilca Peña

Como prueba de consentimiento voluntario para participar en este estudio firmo a continuación.

.....

FIRMA

ANEXO 03

FICHA DE RECOLECCION DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

INSTRUCCIONES: Estimado(a) estudiante, se le invita a completar el siguiente cuestionario, cuyo propósito es recopilar información relacionada con los factores sociodemográficos en los estudiantes de Enfermería. Le solicitamos que complete los espacios en blanco o señale con una (X) la opción que considere pertinente.

Edad:

Sexo:

Masculino ()

Femenino ()

Estado Civil:

Soltero ()

Casado ()

Divorciado ()

Situación laboral:

Trabaja ()

No trabaja ()

Procedencia

Rural ()

Urbano ()

ANEXO 04

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

El presente cuestionario tiene como objetivo recabar información sobre las actividades físicas que usted realiza en su vida diaria. Las preguntas estarán enfocadas en el tiempo que ha dedicado a mantenerse activo/a durante los últimos siete días. Se le informa que todas las respuestas serán tratadas con estricta confidencialidad y el cuestionario es completamente anónimo.

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 bicicleta?	
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 incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física 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 por lo menos 10 minutos seguidos?	
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?	

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 pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

FUENTE: Mantilla Toloza SC, Gómez-Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Rev Iberoam Fisioter Kinesiología

ANEXO 05

ESCALA DE CALIDAD DE VIDA WHOQOL-BREF

Instrucciones:

Este cuestionario tiene como finalidad conocer su percepción sobre la calidad de vida, el estado de salud y diversos aspectos relacionados con su vida personal. Le solicitamos que responda todas las preguntas. En caso de duda respecto a alguna de ellas, seleccione la opción que considere más adecuada. En ocasiones, la primera respuesta que le venga a la mente puede ser la más representativa.

Considere su estilo de vida, así como sus expectativas, satisfacciones y preocupaciones personales. Le solicitamos que reflexione sobre su experiencia durante las dos últimas semanas. Por favor, lea atentamente cada pregunta, evalúe cómo tiene sentido y seleccione la opción en la escala que mejor refleje su respuesta. Teniendo en cuenta este período, marque con una "X" la alternativa que considere adecuada.

		Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5
		Muy insatisfecho/a	Un poco insatisfecho/a	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
2	¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	1	2	3	4	5

DIMENSION DE SALUD FISICA

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5
16	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5

DIMENSION DE SALUD PSICOLOGICA

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
19	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	5
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	1	2	3	4	5

DIMENSION DE RELACIONES SOCIALES

		Muy insatisfecho/a	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
20	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5

DIMENSION AMBIENTE/ENTORNO

		Muy insatisfecho/a	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
23	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5

FUENTE: Grupo WHOQOL EuroQol-5D. Protocolo de estudio WHOQOL para el proyecto de la Organización Mundial de la Salud para desarrollar un instrumento de evaluación de la calidad de vida (WHOQOL). Investigación sobre calidad de vida 1993; 2:153-9.

ANEXO 06

EVIDENCIA DE BIBLIOGRAFÍA VIRTUAL ZOTERO

The screenshot displays the Zotero application window. The top menu bar includes 'Archivo', 'Editar', 'Ver', 'Herramientas', and 'Ayuda'. The main window title is 'A. SITUACION PROBLEMATIC' with an active document tab 'Gasto energético en repo'. The left sidebar shows a hierarchical folder structure under 'Mi biblioteca':

- 1.ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA
 - A. SITUACION PROBLEMATIC**
 - B. JUSTIFICACION
- 2.MARCO TEORICO
 - A. ESTUDIOS PREVIOS
 - B. BASES TEORICAS
- 3. DISEÑO METODOLOGICO
- 4. RESULTADOS Y DISCUSION
- Mis publicaciones
- Elementos duplicados
- Elementos sin archivar
- Papelera

The main pane shows a list of bibliographic entries with columns for 'Título' and 'Creador'. The entries are:

Título	Creador
> A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in B...	Monteiro et al.
> Actividad física	Organización...
> Actividad física y sedentarismo en América Latina	Gaibor
> Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios	Molina Garcí...
> Calidad de vida del estudiante universitario antes y durante la ...	Leitòn-Espin...
> Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitari...	Concha Ciste...
> El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y...	UNICEF
> Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, an...	Hallal et al.
> Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludab...	Castillo Viera...
> Instrumentos de calidad de vida de la organización mundial d...	Organizacion...
> Menos del 12% de peruanos realiza actividad física exclusiva ...	Ministerio de...
> Nivel insuficiente de atividade física se associa a menor qualid...	Cândido Cou...
> Physical Activity and Other Health-Risk Behaviors During the Tr...	Kwan et al.
> The Prevalence of Physical Activity Maintenance in a Sample of...	Irwin

At the bottom, a tag filter section shows various tags such as 'Actividad física', 'Adolescent', 'Adult', 'Aged', 'Brazil', 'Calidad de vida', 'con el inicio del sedentarismo. En este estudio pretende...', 'Data Collection', 'Developed Countries', 'Developing Countries', 'el comienzo de los estudios universitarios coincide', 'en muchos casos', 'Estilo de vida', 'Estilo de vida sedentário', 'Estudiantes', 'Estudiantes', 'Exercise', 'Factores de riesgo'. A 'Filtrar etiquetas' button is located at the bottom left of this section.

Z Archivo Editar Ver Herramientas Ayuda

B. JUSTIFICACION Gasto energético en repo X

Mi biblioteca

- 1.ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA
 - A. SITUACION PROBLEMÁTICA
 - B. JUSTIFICACION**
 - 2.MARCO TEORICO
 - A. ESTUDIOS PREVIOS
 - B. BASES TEORICAS
 - 3. DISEÑO METODOLOGICO
 - 4. RESULTADOS Y DISCUSION
- Mis publicaciones
- Elementos duplicados
- Elementos sin archivar
- Papelera

Título Creador

- > Actividad física Organización...
- Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Hábitos Sedent... Organización...

Z Archivo Editar Ver Herramientas Ayuda

A. ESTUDIOS PREVIOS Gasto energético en repo X

Mi biblioteca

- 1.ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA
 - A. SITUACION PROBLEMÁTICA
 - B. JUSTIFICACION
- 2.MARCO TEORICO
 - A. ESTUDIOS PREVIOS**
 - B. BASES TEORICAS
- 3. DISEÑO METODOLOGICO
- 4. RESULTADOS Y DISCUSION
- Mis publicaciones
- Elementos duplicados
- Elementos sin archivar
- Papelera

Título Creador

Título	Creador
> Actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia fisi...	Zaga Vila
> Evaluation of Body Composition and Quality of Life of Universi...	Sahin et al.
> La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes unive...	Quinche et al.
> Nivel De Actividad Física en Estudiantes Universitarios De La Ci...	Oblitas Gonz...
> Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la s...	Jaramillo Me...
> Niveles de actividad física en estudiantes de Medicina Human...	Villarreal Suy...
> (PDF) Nivel de actividad física y su motivación en estudiantes d...	Ocara V et al.
> Physical activity and sedentary behavior in medical students at ...	Janampa Ap...
> Quality of Life and Physical Activity among University Students	Çiçek
> Revista Chilena de Endocrinología y Diabetes	

Z Archivo Editar Ver Herramientas Ayuda

B. BASES TEORICAS Gasto energético en repo X

Mi biblioteca

- 1.ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA
 - A. SITUACION PROBLEMÁTICA
 - B. JUSTIFICACION
- 2.MARCO TEORICO
 - A. ESTUDIOS PREVIOS
 - B. BASES TEORICAS**
- 3. DISEÑO METODOLOGICO
- 4. RESULTADOS Y DISCUSION

Mis publicaciones

Elementos duplicados

Elementos sin archivar

Papelera

actividad física Activities of Daily Living activity
 Adaptación Adolescent Adult Adultos Body Weight
 Calorimetry, Indirect Cardiovascular Diseases
 Child Welfare Chronic Disease
 Community Health Services Community Participation
 cross-cultural quality of life Diabetes Mellitus duración
 duration Energy Metabolism
 Escala de Satisfacción con la Vida

Filtrar etiquetas

Todos los campos y etiquetas

Título	Creador
! A moverse; Guia de actividad física	Ministerio d...
Acerca de las enfermedades crónicas	CDcespanol
Actividad física	Organizació...
Actividad física - OPS/OMS	Organizació...
Actividad física: MedlinePlus enciclopedia médica	
Algunos factores psicológicos y su papel en la enfermedad...	Campuzano ...
Calidad de vida relacionada con la salud (cvrs) en adultos ...	Botero de M...
Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos concept...	Schwartzmann
Calidad de vida: Un análisis de su dimensión psicológica [Q...	Carpio et al.
Comparison of the 2001 BRFSS and the IPAQ Physical Activit...	Ainsworth E. ...
Compendium of physical activities: an update of activity cod...	Ainsworth et...
Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportami...	Organizació...
edad. Diccionario médico	
Efectos de un programa de actividad física sobre el nivel de...	Guimarães e...
El concepto "ambiente", una reflexión epistemológica sobre...	Morales Jasso
Enfoques poblacionales de la prevención de la obesidad inf...	Organizació...
Envejecimiento y campo de la edad: elementos sobre la per...	Gutierrez V. ...
Escala De Satisfacción Con La Vida (swls): Estudio De Las Pr...	Mikulic et al.
Fisiología Deportiva	Córdova Ma...
Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física ...	Rivera et al.
Gestion para la promoción de la actividad física para la salu...	Ministerio d...
Health benefits of physical activity: the evidence	Warburton e...
Health effects resulting from exercise versus those from bo...	Williams
How to assess physical activity? How to assess physical fitne...	Vanhees et al.
Limits to the measurement of habitual physical activity by qu...	Shephard
Make Your Diabetic Patients Walk: Long-term impact of diffe...	Di Loreto et ...
Manifiesto de actividad física para Colombia asociación de ...	Gutiérrez Po...
met unidad metabolica	^7

Z Archivo Editar Ver Herramientas Ayuda

3. DISEÑO METODOLOGICO Gasto energético en repo X

Mi biblioteca

- 1.ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA
 - A. SITUACION PROBLEMÁTICA
 - B. JUSTIFICACION
- 2.MARCO TEORICO
 - A. ESTUDIOS PREVIOS
 - B. BASES TEORICAS
- 3. DISEÑO METODOLOGICO**
- 4. RESULTADOS Y DISCUSION

Mis publicaciones

Elementos duplicados

Elementos sin archivar

Papelera

International Physical Activity Questionnaire
 Intraclass Correlation Coefficient Physical Activity
 Vigorous Activity Vigorous Physical Activity

Título Creador

> Características de la población censada	INEI	
> Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)	Carrera	
> edad. Diccionario médico		
> El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrument...	Mantilla Tolo...	
> Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IP...		
> Gasto energético en reposo y composición corporal en adultos	Vargas Z et al.	
> Glosario de Conceptos		
> Glosario de Conceptos		
> INEI - * ESTADO CIVIL		
> International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliabi...	Craig et al.	
> Levels of physical activity in an urban population from Temuco,...	Serón et al.	
> Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitat...	Hernández S...	
> poscovid Diccionario histórico de la lengua española	RAE	
> Reliability and validity of the international physical activity ques...	Kurtze et al.	
> Reliability and Validity of the IPAQ-Chinese: The Guangzhou Bio...	Deng et al.	
> Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BRE...	Espinoza et al.	
> Validity and Reliability of the International Physical Activity Que...	Lou y He	
> Validity and Reliability of the International Physical Activity Que...	Dinger K. et al.	
> Validity of Four Short Physical Activity Questionnaires in Middle...	MÄDER et al.	
> WHOQOL User Manual		

Z Archivo Editar Ver Herramientas Ayuda

4. RESULTADOS Y DISCUSION Gasto energético en repo X

Mi biblioteca

- 1.ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA
 - A. SITUACION PROBLEMÁTICA
 - B. JUSTIFICACION
- 2.MARCO TEORICO
 - A. ESTUDIOS PREVIOS
 - B. BASES TEORICAS
- 3. DISEÑO METODOLOGICO
- 4. RESULTADOS Y DISCUSION**
- Mis publicaciones
- Elementos duplicados
- Elementos sin archivar
- Papelera

Título Creador

106022 (1)	
Actividad física y deporte	Ceballos Gur...
> CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD: ASPECTOS C...	Schwartzmann
> Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto	Urzúa M y C...
> Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitari...	Concha-Ciste...
> ¿DE VUELTA A LA NORMALIDAD? ANÁLISIS PSICOLÓGICO DE L...	Troncoso Ara...
Educación y calidad de vida en personas mayores	Escuder Moll...
> El enfoque de género en la cultura física y el deporte en Guan...	Sandra Eunic...
> Estereotipos de género y práctica de actividad física	Inmaculada A...
> Género y práctica de ejercicio físico de adolescentes y universi...	Oliveira Gonç...
> Impacto de la Pandemia sobre la Actividad Física y la Salud	Chávez-Guille...
> La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes unive...	Benítez Quinc...
> La importancia del ejercicio físico para la mejora de la calidad...	Ramos Gordi...
> Niveles de actividad física en estudiantes de Medicina Human...	Villarreal-Suy...
> Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre e...	Kalazich Ros...
> Perspectiva de género en el estudio de la práctica de activida...	Hormiga Sán...

Actividad física Actividad motora Calidad de vida
 COVID-19 Deporte Educación Básica y Secundaria

ANEXO 08

**SOLICITUD A CENTRO DE COMPUTO PARA CANTIDAD DE ESTUDIANTES
MATRICULADOS**

**“Año del Bicentenario, de la Consolidación de Nuestra Independencia, y de la
Commemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho”**

SOLICITO: Cantidad de estudiantes matriculados
en el semestre 2024-II de la Facultad de Enfermería.

**Ing. AGUEDO HUAMANI HUAYHUA
DIRECTOR DE LA UNIDAD DE CENTRO DE COMPUTO**

PRESENTE:

Yo **KIARA QUIÑONES
HUILLCA**, identificada con N° de
DNI **73364139** y con código de
estudiante **164137** de la Facultad de
Enfermería, Escuela Profesional de
Enfermería, ante usted con todo
respeto me presento y expongo:

Que siendo egresada de la facultad de enfermería me encuentro en la etapa de aplicación de instrumentos para el culmino del trabajo de investigación, cuyo título es "ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUSCO,2024", cuyos autores son Kiara Quiñones Huillca y Milagros Vilca Peña. En donde la población de estudio son los estudiantes de la Facultad de Enfermería; motivo por el cual solicito la cantidad total de estudiantes matriculados en el semestre 2024-II.

Por lo expuesto ruego a usted acceder a mi solicitud.



.....
Kiara Quiñones Huillca
73364139

ANEXO 09

RESPUESTA DE CENTRO DE COMPUTO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
UNIDAD DE CENTRO DE CÓMPUTO

NOTA DE ATENCION N° - 039-2024-UCC-DSI-UNSAAC-VIRTUAL

DE : ING. AGUEDO HUAMANI HUAYHUA
JEFE DE LA UNIDAD DEL CENTRO DE CÓMPUTO

A : SRTA. KIARA QUIÑONES HUILLCA
EGRESADA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ASUNTO : REMITE INFORMACION SOLICITADA.

REFERENCIA: EXPEDIENTE N° 696830

FECHA : CUSCO, 25 DE OCTUBRE DE 2024

Habiendo tenido conocimiento del documento de la referencia y mediante la Unidad de Trámite Documentario sírvase hacer de conocimiento a la usuaria, la información solicitada mediante el expediente N° 696830. El mismo que se adjunta a la presente

Es cuanto puedo informar a usted para las acciones que amerite el caso.

Atentamente.



Firmado digitalmente
por HUAMANI HUAYHUA Aguedo
FNU 20172474801 428
Motivo Sin Solicitud de Conformidad
Jefe Unidad de Centro de
Computo
Fecha: 2024-10-25 15:37:05 -05

C.C.
AHH/sab.
Archivo