



# **UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA**

**FACTORES CUALITATIVOS ASOCIADOS AL SEDENTARISMO EN  
ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO  
PALMA EN EL PERIODO DE OCTUBRE 2021- ENERO DEL 2022**

## **TESIS**

**Para optar el título profesional de Médica Cirujana**

## **AUTOR**

**Miranda Larios, Lorena Fabiola**

**(ORCID: 0000-0003-0751-228X)**

## **ASESOR**

**Castillo Velarde, Edwin Rolando**

**(ORCID: 0000-0001-7532-1237)**

**LIMA, PERÚ**

**2023**

## **Metadatos Complementarios**

### **Datos de autor**

Miranda Larios, Lorena Fabiola

DNI

76273159

### **Datos de asesor**

Castillo Velarde, Edwin Rolando

DNI

41218456

### **Datos del jurado**

PRESIDENTE: Mg. Cano Cárdenas, Luis Alberto

DNI: 10625112

ORCID: 0000-0002-6745-4846

MIEMBRO: Médico Internista Gino Patrón Ordóñez

DNI 40787846

ORCID: 0000-0002-3302-360X

MIEMBRO: Mg. Sonia Indacochea Cáceda

DNI: 23965331

ORCID: 0000-0002-9802-6297

### **Datos de la investigación**

Campo del conocimiento OCDE: 3.03.05

Código del Programa: 912016

## ***DEDICATORIA***

A mis padres y mi hermano porque me apoyaron y  
aconsejaron en esta etapa de mi vida.  
Gracias por enseñarme a afrontar las dificultades  
sin perder nunca la cabeza ni morir en el intento.

A mi abuelita Emma, que con sabiduría de  
Dios me ha enseñado a ser quien soy.  
Gracias por tu paciencia, por enseñarme el  
camino de la vida, gracias por tus consejos,  
por el amor que me has dado y por tu apoyo  
incondicional en mi vida.  
Te amaré por siempre.

## AGRADECIMIENTOS

*A Dios, por permitirme tener vida y salud, acompañándome a lo largo de mi carrera, por ser luz en mi camino y darme sabiduría, valentía y resiliencia para afrontar las adversidades y poder cumplir con mi gran sueño: Ser médica.*

*A mis padres Jorge y Fabiola, por estar siempre en los momentos importantes de mi vida, por ser el ejemplo para salir adelante y por los consejos que han sido de gran ayuda en la vida. Esta tesis es el resultado de lo que me han enseñado, a ser una persona honesta, responsable y entregada a su trabajo.*

*Gracias por confiar en mí y darme la oportunidad de culminar esta etapa de mi vida.*

*A mi hermano Jorge Ricardo, por ser un ejemplo de hermano mayor y por estar presente en otro momento tan importante de mi vida.*

*A mis abuelitos Jorge Tomás, Agripina, José Manuel y Emma; que Dios los tiene en su Gloria y ahora son ángeles en mi vida, sé que están muy orgullosos de mí. Gracias por enseñarme cosas vitales para la vida y por encaminarme por el buen sendero.*

*A mi mejor amiga Johana, por pasar a mi lado los momentos de mi vida universitaria y estar siempre en las buenas y las malas, jamás lo olvidaré.*

*A mi asesor Dr. Castillo, por la confianza depositada en mi persona, y por sus consejos e ideas ofrecidas para que esta tesis se llevara a cabo.*

*Al Dr. Jhony Alberto De la Cruz Vargas, director de tesis, por el apoyo, indicaciones y orientaciones científicas para el desarrollo de este proyecto*

*Gracias a todos mis familiares y amistades que me ayudaron para que este gran esfuerzo se volviera realidad.*

## RESUMEN

**Introducción:** el sedentarismo contribuye en gran medida al desarrollo de enfermedades no transmisibles, tales como la obesidad, diabetes mellitus, cardiopatías y cáncer, las cuales generan un riesgo alto de mortalidad.

**Objetivos:** identificar los factores cualitativos asociados al sedentarismo en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de octubre 2021-enero del 2022.

**Métodos:** se llevó a cabo un estudio cualitativo, descriptivo con diseño etnográfico y enfoque mixto. Se realizaron 50 entrevistas semi estructuradas en modalidad virtual a través de la plataforma Zoom y se aplicó un cuestionario de 15 preguntas para evaluar las perspectivas que tienen los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma acerca de los factores que influyen en el sedentarismo durante la pandemia por Covid-19.

Posterior a la recopilación de información, se realizó el proceso de codificación manual, agrupando la información en categorías para el análisis de datos y detalle de los resultados a través de conocimientos brindados por los entrevistados.

**Resultados:** se encontró que el 32% de la población del estudio es sedentaria, con un predominio del sexo masculino. Desde la perspectiva de los estudiantes de Medicina Humana, los factores más representativos asociados al sedentarismo son los siguientes: falta de tiempo, educación virtual, largo tiempo sentado, sobrecarga académica, mala alimentación y falta de motivación social.

**Conclusiones:** desde la perspectiva de los estudiantes de Medicina Humana, durante el periodo de pandemia, se concluye que la realización de actividad física está limitada por factores como la falta de tiempo, educación virtual, pandemia por Covid-19, puesto que existe un incremento en la carga académica y un excesivo tiempo frente a la computadora.

**Palabras clave:** Conducta Sedentaria, Estudiantes de Medicina Humana, Covid-19, Actividad Motora

## ABSTRAC

**Introduction:** A sedentary lifestyle contributes greatly to the development of non-communicable diseases, such as obesity, diabetes mellitus, heart disease and cancer, which generate a high risk of mortality.

**Objectives:** To identify the qualitative factors associated with a sedentary lifestyle in the Human Medicine students of the Ricardo Palma University during the period from October 2021 to January 2022.

**Methods:** A qualitative, descriptive study with an ethnographic design and a mixed approach was carried out. Fifty semi-structured interviews were conducted virtually through the Zoom platform using a questionnaire consisting of 15 questions to evaluate the perspectives of Human Medicine students at the Ricardo Palma University on the factors that influence sedentary behavior during the Covid-19 pandemic.

Following data collection, the manual coding process was performed, grouping information into categories for data analysis and detailed results based on the knowledge provided by the interviewees.

**Results:** It was found that 32% of the study population is sedentary with a predominance of males. From the perspective of medicine students, the most representative factors associated with a sedentary lifestyle are the following: lack of time, virtual education, prolonged sitting, academic overload, poor diet, and lack of social motivation.

**Conclusions:** From the perspective of medical students during the pandemic period, it is concluded that physical activity is limited by factors such as lack of time, virtual education, covid-19 pandemic, since there is an increase in the academic load and excessive time in front of Computer.

**Key words:** Sedentary behavior, Students, Covid-19, Physical activity

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	11
1.3. LINEA DE INVESTIGACIÓN NACIONAL Y DE LA URP VINCULADA..	12
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	12
1.5. DELIMITACION DEL PROBLEMA.....	12
1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	
1.6.1. OBJETIVO GENERAL.....	12
1.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
2.2. BASES TEÓRICAS.....	19
<b>CAPITULO III: METODOLOGÍA</b>	
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	23
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	23
3.3. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	24
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	28
3.5. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	28
3.6. ASPECTOS ÉTICOS.....	29

## **CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

4.1. RESULTADOS.....	30
4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	36

## **CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. CONCLUSIONES.....	42
5.2. RECOMENDACIONES.....	43

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

### **ANEXOS**

ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS

ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS

ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA

ANEXO 4: CARTA DE ACEPTACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA TESIS POR LA SEDE HOSPITALARIA CON APROBACION POR EL COMITÉ DE ETICA EN INVESTIGACIÓN

ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

ANEXO 6: REPORTE DE ORIGINALIDAD DEL TURNITIN

ANEXO 7: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER

ANEXO 8: MATRIZ DE CONSISTENCIA

ANEXO 9: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS



# INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida que se pueden modificar son el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios, los cuales están estrechamente relacionados con la aparición de obesidad y patologías crónicas como son la diabetes mellitus, las cardiopatías y el cáncer. El sedentarismo contribuye en gran medida a ser un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles que con el pasar de los años aumentan su prevalencia.<sup>(1)</sup>

El avance tecnológico nos permite tener una mejora en el sustento de vida ya que gracias a este podemos realizar diversas actividades en el menor tiempo posible, pero a su vez nos causa un daño colateral como la desaparición de actividad física y la disponibilidad de productos con alto contenido de grasas saturadas.<sup>(1)</sup>

“En el informe de 2010 sobre el Estado de las Enfermedades no Transmisibles (ENT), la Organización Mundial de la Salud (OMS) estimó que aproximadamente 3 millones de personas mueren al año por falta de actividad física, posicionándose como uno de los factores de riesgo que produce la muerte de 6% en todo el mundo.<sup>(2)</sup>

El Perú no es ajeno a esta realidad. Según el informe Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2019 elaborado por INEI, el 37,8% de personas de 15 y más años de edad, presentó sobrepeso, 22,3% de personas de 15 y más años de edad sufren de obesidad y el 60,1% de personas de 15 y más años de edad padece de exceso de peso.<sup>(3)</sup>

## CAPÍTULO I:

# PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## 1.1 Descripción de la realidad problemática

El mundo entero atravesó una situación realmente deplorable: la pandemia por la Covid-19, la cual nos ha obligado a tomar medidas preventivas como el aislamiento social y la realización de cuarentena. Muchos aspectos de la vida del ser humano han sido afectados, uno de ellos es el llevar una conducta sedentaria, trayendo consigo una reducción en la actividad física diaria durante la estancia en casa, aumentando así el riesgo de padecer enfermedades cardiometabólicas, lo que a largo plazo generará una mayor morbimortalidad a la ya preexistente.<sup>(4)</sup>

Un factor de vital importancia es que la educación presencial dio un enorme giro para convertirse en una enseñanza completamente virtual, lo cual conlleva a que los estudiantes se vean afectados y que exista un incremento en la inactividad física debido a las largas jornadas académicas y la gran carga de tareas individuales.<sup>(5)</sup>

Es importante conocer el significado de sedentarismo y conducta sedentaria ya de que de esa manera podemos orientar y motivar a las personas de nuestro entorno social a llevar una vida sana. El sedentarismo está relacionado con una persona que no gasta más de 600 METs (representa la unidad metabólica y representa las calorías que quema una persona en reposo) semanales o las actividades que realiza son menores de 1,5 METs.<sup>(6)</sup> Por otra parte, una conducta sedentaria se refiere a una disminución en el movimiento durante el día o mientras la persona permanece despierta y las tareas que realiza diariamente sobrepasan levemente su gasto energético.

Lo anteriormente mencionado se puede evidenciar por medio de la clasificación de la actividad física, representada por METs, donde las actividades de tipo sedentarias tienen una intensidad de 1 MET y una actividad vigorosa, más de 6 METs.<sup>(7)</sup>

Las personas sedentarias son aquellas que realizan menos de 30 minutos de actividad física diaria, siendo este concepto aplicable para ambos sexos. Se considera una persona inactiva cuando su consumo energético es menor a 4 METs comparado con una persona que camina frecuentemente.<sup>(8)</sup>

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial. Además, es la causa principal de entre 21 a 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes, aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica y el 9% de la mortalidad prematura.<sup>(4)</sup>

Se la define como el incumplimiento de >150 min de actividad física a la semana o no tener un gasto energético >600 METs a la semana; todos los individuos que se encuentren en este grupo serán denominadas personas inactivas.<sup>(7)</sup>

Según la OMS, en el 2010, alrededor del 23% de los adultos de 18 años o más no tenían una actividad física suficiente. Esto se debe a la realización de trabajos o estudio en ambientes sedentarios, así como por un incremento en el uso de vehículos que contribuyen a que la persona disminuya su movimiento.<sup>(9)</sup> Esta inactividad física trae consigo problemas a nivel cardiovascular como atrofia cardíaca, disfunción en el endotelio, aumento de la resistencia vascular y mayor mortalidad. En cuanto al rendimiento físico, se produce un aumento de la grasa corporal, descenso en el consumo de oxígeno, aparición de hipertensión arterial, así como una mala coordinación muscular.<sup>(10)</sup>

Es importante tener en cuenta que esta conducta sedentaria puede generar un impacto negativo a nivel de diversos sistemas como son muscular, endocrino, nervioso, lo cual es provocado por la inactividad física, la postración en cama, la reducción de pasos que a largo plazo conlleva a un deterioro en la salud del ser humano.<sup>(10)</sup>

Es imprescindible comprender que adquirir conductas saludables nos proporciona un mejor rendimiento, es por esta razón que el presente estudio tiene como objetivo determinar los factores que predisponen a una persona a desarrollar sedentarismo.

## **1.2 Formulación del problema**

¿Cuáles son los factores cualitativos asociados al sedentarismo durante la pandemia por la Covid-19 en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de octubre 2021 - enero del 2022?

## **1.3 Línea de Investigación**

El presente proyecto de investigación pertenece a la línea de investigación enfermedades metabólicas y cardiovasculares, específicamente se abordó “magnitud y distribución de las enfermedades crónicas cardiometabólicas, factores de riesgo y complicaciones como problema de salud pública.”, según las Prioridades Nacionales de Investigación en Salud en Perú 2019-2023.

Pertenece a la línea de investigación 2021- 2025 de la Universidad Ricardo Palma: Medicina del estilo de vida, medicina preventiva y salud pública.

#### **1.4 Justificación de investigación**

El presente proyecto de investigación está orientado a evaluar los factores cualitativos asociados al sedentarismo en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

El proyecto tiene la finalidad de conocer los factores que limitan a un estudiante de Medicina Humana a realizar actividad física y explorar las diversas perspectivas relacionadas con el sedentarismo desde un enfoque cualitativo.

El propósito de este estudio es generar un aporte de conocimiento sobre factores asociados al sedentarismo que sea de utilidad para futuras investigaciones.

#### **1.5 Delimitación del problema**

Este estudio se realizó en los alumnos de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de octubre 2021- enero del 2022

#### **1.6 Objetivos**

##### **1.6.1. General:**

Identificar los factores cualitativos asociados al sedentarismo durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de octubre 2021- enero del 2022.

##### **1.6.2. Específicos:**

- Describir las variables sociodemográficas de la población de estudio.
- Determinar la frecuencia de sedentarismo en la población de estudio.
- Analizar la perspectiva en los estudiantes asociado a los factores más representativos del sedentarismo durante la pandemia por Covid-19.
- Valorar la perspectiva de educación virtual en estudiantes asociado al sedentarismo durante la pandemia por Covid-19.
- Analizar la perspectiva relacionada al sedentarismo durante la pandemia por Covid-19.
- Valorar la opinión de los entrevistados acerca de la prevención del sedentarismo.

## **CAPÍTULO II:**

# MARCO TEÓRICO

## 2.1 Antecedentes de investigación

Álvarez C. “Factores que influncian un estilo de vida sedentario en las estudiantes de cuarto ciclo de los colegios públicos”. En su estudio de corte cualitativo, se realizaron entrevistas a 30 estudiantes. Se concluyó que la motivación por parte del entorno social, la falta de tiempo por el horario académico y carecer de habilidades para realizar un deporte son factores que influyen en un estilo de vida sedentario. Las estudiantes lo relatan en las siguientes citas: “No tengo tiempo suficiente para hacer ejercicio, ya que tengo muchas tareas que cumplir”, “No tengo disciplina ni destreza para hacer actividad”, “Nadie me acompaña a realizar deporte y me aburre hacerlo sola”, “Me siento demasiado cansada y lo que menos quiero es ejercitarme”.<sup>(11)</sup>

Ahumada T. Toffoletto M. “Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa”. Para la recolección de datos se utilizaron artículos publicados entre 2009-2019 en diversas bases de datos de Se concluyó que, en cuanto a los factores asociados al sedentarismo, se encontraran las variables sexo femenino con un OR de 1,39 y un p valor =0,0001, el lugar de residencia urbano con un OR de 1,92 y un p valor = 0,0001, el nivel socioeconómico alto con un OR de 1,91 y un p valor =0,0001, el haber sido fumador con un OR de 1,43 y un p valor =0,0001 y actualmente fumar con un OR de 2,10; y un p valor = 0,0001), padecer de obesidad con un OR de 1,15 y un p valor = 0,022), ser una persona inactiva con un OR de 2,35 y un p valor = 0,0001, tener DVD con un OR de 1,31 y un p valor = 0,0001, usar laptop en casa con un OR de 1,55 y un p valor = 0,0001, tener un mal bienestar de salud con un OR de 1,57 y un p valor = 0,006, manejar vehículo particular con un OR de 1,21 y un p valor = 0,022, padecer de diabetes mellitus con un OR de 1,27 y un p valor = 0,010) y padecer de síndrome metabólico con un OR de 1,15 y un p valor = 0,022).<sup>(12)</sup>

Martínez M. Leiva A. “Factores asociados a sedentarismo en Chile: evidencia de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010”. En su estudio de prevalencia se estudió a 5.412 personas, se realizaron mediciones antropométricas y metabólicas y para la

clasificación de actividad física y conducta sedentaria se utilizó el Global Cuestionario de actividad física (GPAQ v2). Se concluyó que el 47% (95% IC: 45,2-47,9) se encuentra en  $\geq 4$  h/día en sentado o en reposo, los factores que mostraron mayor asociación con ser altamente sedentario fueron: sexo femenino con un OR de 1,39, y un p valor  $< 0,0001$  Con un intervalo de confianza del 95%:1,24-1,56; lugar de residencia urbana con un OR de 1,92 y un p valor  $< 0,0001$  con un intervalo de confianza del 95%: 1,63-2,26; nivel socioeconómico alto con un OR de 1,91 y un intervalo de confianza de 95%:1.61-2.27; padecer de obesidad central con un OR de 1,15 y un intervalo de confianza de 95%:1,02-1,30, padecer de diabetes mellitus con un OR de 1,18, y un p valor =0,173; mal bienestar de salud con un OR de 1,60 y un p valor =0,016; no realizar actividad física con un OR de 2,07 y un p valor =  $<0,0001$ ; contar con un DVD con un OR de 1,28 y un p valor =0,001, usar laptop con un OR de 1,39 y un p valor = $<0,0001$ ) o usar vehículo particular con OR de 1,15 y un p valor =0,022).<sup>(13)</sup>

Mercado A. Muñoz D. “Factores relacionados con los comportamientos sedentarios en estudiantes de pregrado del área de la salud de la Universidad CES”. En su proyecto de investigación analítico, la muestra estuvo constituida por 188 participantes de entre 18 a 30 años, utilizando la ficha sociodemográfica y hábitos de consumo que con 8 preguntas; cuestionario de comportamiento sedentario (SBQ) y se tomaron las respectivas mediciones antropométricas. Se concluyó los comportamientos sedentarios en un día de la semana son: Tiempo viendo televisión por 30 minutos representado por un 11,7%, Tiempo en la laptop o el uso de videojuegos por más de 6 horas representado por un 0.5%, Tiempo en la universidad por más de 6horas representado por un 19,1%, Tiempo de uso del transporte público en un día por 4 horas representado por un 6,4%. La sobrecarga académica influye mucho en la conducta sedentaria ya que los estudiantes pasan un mayor número de horas realizando trabajos y exposiciones, y por consiguiente no tienen tiempo para actividades deportivas.<sup>(14)</sup>

Moreno J. “Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia”. Se realizó un estudio descriptivo transversal donde participaron 346 alumnos y se utilizó como instrumento el Cuestionario Internacional de Actividad Física

para Adultos (IPAQ-A) versión corta. Se concluyó que hay alto nivel de sedentarismo pues la intensidad de actividad física baja fue de 42,77%.<sup>(6)</sup>

Morales G, Balboa T. “Asociación entre factores de riesgo cardiometabólicos, actividad física y sedentarismo en universitarios chilenos”. En su estudio analítico transversal se utilizó una muestra de 326 estudiantes empleando el instrumento IPAQ para determinar el nivel de actividad física y otros instrumentos para medidas antropométricas, así como pruebas metabólicas, toma de la Presión Arterial y nivel socioeconómico. Se obtuvieron como resultados que los estudiantes con actividad física baja están más predispuestos a padecer obesidad abdominal con un OR de 4,68; y un intervalo de confianza de 95%: 1,86-11,73 y síndrome metabólico con un OR de 3,80 y un intervalo de confianza de 95%: 1,23-11,73, asimismo se encontró que la mayoría de estudiantes presentó un nivel de actividad física moderado con 49,1%, las mujeres son sedentarias en un 40.6% y los hombres son sedentarios en un 28,9%.<sup>(15)</sup>

Fernández R. Suárez M. “Inactividad física versus sedentarismo: análisis de la Encuesta Nacional de Salud de Chile 2016-2017”. En su investigación de prevalencia se estudió a 5564 personas mayores de 18 años, se utilizó el cuestionario GPAQ. Se concluyó que un 31,5% no realiza actividad física siendo mayor en mujeres y el nivel de sedentarismo fue de 5,8% en ambos sexos.<sup>(16)</sup>

Sánchez L. Herazo H. “Comportamiento Sedentario en estudiantes universitarios”. En su investigación descriptivo transversal se evaluó a 2203 estudiantes utilizando la ficha de recolección de datos y el sedentarismo se evaluó a través de una pregunta, la cual se basó en conocer las horas que los estudiantes utilizan la Tv, celular o computadora. Se concluyó que los estudiantes de sexo femenino utilizan el celular 6 horas con una desviación estándar de 3,9 y p valor= 0,0001, uso de la Tv por 2 horas con una desviación estándar de 2,3 y p valor = 0,9 y ambos sexos utilizan la computadora por al menos 3 horas con una desviación estándar de 2,3 y un p valor =0,7).<sup>(17)</sup>

Montenegro A. Ruíz A. “Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. una aplicación del instrumento fantástico”.

En su investigación de corte transversal se utilizó una muestra de 380 estudiantes elegidos por muestreo simple aleatorio.



Se utilizó una ficha de recolección de datos y el instrumento fue FANTASTICO. Se concluyó que un 73% los estudiantes usan más de 2 horas la computadora y celular, de acuerdo a las variables del instrumento fantástico como son actividad física en <26 años (DS=2,8, p=0,008), introspección en >26 años (DS=2,5, p= 0,000), sueño en <26 años (DS=2,9, p=0,135), consumo de alcohol en >26 años (DS=4,5, p=0,229) entre otras si interfieren en los estilos de vida, así como en el desarrollo de sedentarismo.<sup>(18)</sup>

Rivera J. Cedillo L. “Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios”. En su investigación descriptivo, transversal se incluyó a 206 estudiantes utilizando un cuestionario ad-hoc sobre actividad físico y empleo de aparatos tecnológicos. Se obtuvo como resultados que los hombres realizan actividad física moderada y/o vigorosa en un tiempo no menor a 6 horas por semana (p valor =0,0032) y las mujeres utilizan en promedio 8 horas a la semana en el uso de tecnologías (p valor=0,0011). Se concluye que los estudiantes utilizan los aparatos tecnológicos excesivamente y eso puede predisponerlos a padecer sedentarismo, obesidad, así como patologías cardiometabólicas.<sup>(5)</sup>

Charry S. Cabrera E. “Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública”. En su investigación descriptiva transversal con enfoque cuantitativo estudiaron a 113 estudiantes en el cual se utilizó una ficha de recolección de datos sociodemográficos y una encuesta que fue realizada revisando la literatura previamente. Se concluyó que el 70% de los estudiantes no hace ejercicio físico, 51% no practica ninguna actividad física, el 22% fuma entre más de 6 cigarros al día, el 49% siempre está ansiosa y el 53% esta angustiado, el 7% de los estudiantes tiene una buena conducta alimenticia, el sexo masculino realiza más actividad física que el sexo femenino, 28% tiene obesidad y el 85% desconoce su perfil lipídico.<sup>(19)</sup>

Tarqui C, Alvarez D. “Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana”. En su estudio transversal se estudió a 10653 peruanos entre 15 a 69 años. Se utilizó el cuestionario IPAQ-OMS para clasificar a la actividad física en: alto, moderado y bajo. Se concluyó el 75,8% tienen un bajo nivel de actividad física, un 21,3% tienen un moderado nivel de actividad física y un 2,9% hace ejercicio vigorosamente. Los factores que se asociaron a una actividad física baja son los siguientes: Tener entre 20-29 años con un OR de 0,4 y un p valor= <0,001, ser mujer

con un OR de 2,8 y un p valor = <0,001, tener pareja con un OR de 1,3 y un p valor = <0,001, padecer de obesidad con un OR de 1,7 y un p valor = <0,001, lugar de residencia urbana con un OR de 1,9 y un p= <0,001, vivir en Lima Metropolitana con un OR de 1.9 y un p valor= <0,001, Vivir en la región de la Costa con un OR de 1,4, p valor = <0,001 y vivir en la región de la Selva con un OR de 1,5 y un p valor = <0,001).<sup>(20)</sup>

Navarrete P, Parodi J. “Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017”. En su estudio analítico, retrospectivo se utilizó una muestra de 187 estudiantes, se exploró variables sociodemográficas y se empleó el cuestionario IPAQ para medir el nivel de actividad física. Se concluyó que el 65,8% de los estudiantes tienen sedentarismo con 250 METS y los que tienen una actividad física vigorosa lograron hacer en promedio 5400 METS. Los factores asociados al desarrollo de sedentarismo fueron el sobrepeso representado por un 44,7 %, p= 0.023, padecer de obesidad abdominal representado por un 12,2 %, p= 0.048 y tener un rendimiento académico moderado representado por un 65,9 %, p= 0.012.<sup>(21)</sup>

Angulo J. “Factores asociados a sedentarismo en estudiantes de ciencias de la salud”. En su proyecto de investigación analítico transversal, se evaluó a 345 estudiantes a través del Cuestionario IPAQ, DASS-21 y encuesta sociodemográfica. Se concluyó que ser mujer con un OR de 1,74; intervalo de confianza de 95% [1,11-2,75, p = 0,016], la depresión con un OR de 2,43; intervalo de confianza de 95% [1,55-3,83] y el padecer de estrés con un OR de 2,37 [1,51-3,72], p=0,001] están asociados al sedentarismo en los estudiantes.<sup>(22)</sup>

## **2.2. BASES TEORICAS**

### **Definición de Sedentarismo**

El primer concepto hace referencia a una persona que no realiza ejercicio físico al menos 30 min en la semana.

El segundo concepto considera como sedentario a aquel individuo que no realiza 4 o más días de actividad física, por lo tanto, su gasto energético es menor a los 600 METs/semanales.

El tercer concepto, cuando una persona permanece la mayor parte del día sentado o en cama y en consecuencia consume menos de 1,5METs.<sup>(23)</sup>

Permanecer en reposo produce un aumento en la formación de lípidos provenientes del hígado lo cual hace que estos se almacenen en los adipocitos trayendo consigo un aumento en el perímetro abdominal, alteración en la función cardíaca, y el desarrollo de diabetes.<sup>(24)</sup>

Existen diversos factores como el dedicar excesivo tiempo a ver televisión, pasar largas horas frente a la computadora, no realizar ejercicio físico, depender del uso de aparatos tecnológicos como celulares o tabletas la mayor parte del día, el uso indiscriminado de vehículos particulares puede predisponer al desarrollo de sedentarismo y en consecuencia la aparición de obesidad y futuras patologías metabólicas.<sup>(24)</sup>

El confinamiento por la pandemia por Covid-19 ha generado un gran impacto en la salud física de las personas ya que la realización de ejercicio físico disminuyó considerablemente, así como existió un incremento en el comportamiento sedentario de las personas y esto es responsable de aproximadamente el 3,8% del total de muertes es decir representa a 433mil muertes en todo el mundo y cada día esta cifra va en aumento.<sup>(25)</sup>

Tremblay M. Aubert S. et al. en su investigación Red de Investigación del Comportamiento Sedentario (SBRN) - Proceso y resultado del Proyecto de Consenso Terminológico, realizaron revisiones de fuentes bibliográficas para establecer una terminología adecuada en cuanto al comportamiento sedentario, definiendo los siguientes términos:

### **Inactividad física**

Se considera realizar menos de 180 minutos de ejercicio físico para el grupo etario de entre 1 a 4 años, realizar menos de 60 minutos de ejercicio físico para las edades de entre 5 a 17 años y realizar actividad física por menos de 150 minutos para grupo etario mayor de 18 años.<sup>(26)</sup>

## **Conducta Sedentaria**

Significa gastar < de 1,5 METs en cualquier posición.

## **Bipedestación**

Esta a su vez puede considerarse activa o pasiva.

- Bipedestación activa: Estar de pie sin caminar mientras el paciente este despierto y tiene un gasto de >2 METs, por ejemplo: Lavar la ropa.
- Bipedestación pasiva: Estar de pie sin caminar mientras el paciente este despierto y tiene un gasto de <2 METs, por ejemplo: ver televisión parado.<sup>(26)</sup>

## **Tiempo de pantalla**

Tiempo que la persona está frente a la pantalla de cualquier aparato tecnológico. Se puede clasificar de la siguiente manera:

- ✓ Tiempo de pantalla por diversión: Aquellos que no cumplen con objetivos laborales o académicos.
- ✓ Tiempo de pantalla activo: Aquellas personas que usan los aparatos mientras esta deambulando.
- ✓ Tiempo sedentario frente a la pantalla: Aquellas personas que están frente a pantallas, pero sentados para cualquier fin.<sup>(26)</sup>

## **Sentado**

Una persona esta con los glúteos apoyados sobre un objetivo apropiado para eso. A su vez puede ser pasivo o activo.

- Sentado Activo: Estar sentado y gastar >1,5 METs, por ejemplo: tocar un instrumento.
- Sentado Pasivo: Estar sentado y gastar <1,5 METs, por ejemplo: estar en el cine.

(26)

Diversos estudios coinciden en que llevar una conducta sedentaria es un indicador de mortalidad prematura, esto básicamente se debe a pasar la mayor parte del tiempo sentado, el tener un empleo que involucre pasar largas jornadas sentado puede aumentar el riesgo de patologías coronarias, diabetes y neoplasias.

Los individuos que realizan actividad física, pero a su vez pasan la mayor parte del tiempo sentados, esta actividad no es suficiente para prevenir enfermedades cardíacas, de igual manera los marcadores lipídicos no muestran un descenso a pesar de una actividad física leve- moderada ya que el pilar fundamental no pasar largas horas sentado.<sup>(9)</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud, cuando los músculos tienen movimiento y por lo tanto existe un gasto de energía se considera una actividad física. Está muy comprobado que el ejercicio físico ayuda a evitar patologías cardiorrespiratorias, metabólicas o neoplásicas y en consecuencia mantener un peso ideal, así como mejorar la salud tanto física como mental.<sup>(27)</sup>

Realizar actividad física disminuye en gran porcentaje el riesgo de mortalidad y genera un impacto positivo en diversos sistemas del organismo como son:

- Incrementar la masa muscular
- Fortalecimiento de huesos y articulaciones
- Disminución de padecer enfermedades cardíacas
- Prevenir enfermedades metabólicas y sus consecuencias a largo plazo.
- Mantener el peso ideal.
- Ayuda al manejo del estrés y ansiedad
- Mejora en la Salud mental.

En niños y adolescentes, ayuda a un crecimiento adecuado, disminución de depósitos de grasa corporal, mejor desempeño académico.

En adultos y adultos mayores, disminuye la morbimortalidad en diversas patologías como diabetes, accidentes cerebrovasculares, disminuye el riesgo de fracturas y fortalecimiento de articulaciones, así como existe una mejor en el ciclo sueño- vigilia.

En embarazadas y puérperas, disminuye los factores de riesgo a presentar signos de alarma, y patologías propias del embarazo como pre eclampsia- eclampsia.<sup>(27)</sup>

### **Recomendaciones de la OMS para disminuir el comportamiento sedentario**

- Para el grupo etario de 5 a 17 años: Se recomienda al menos 1 hora de actividad aeróbica como saltar soga y practicar un deporte como futbol o básquet. Se debe evitar pasar largas horas frente a pantallas.
- Para el grupo etario de 18 a 64 años: Se recomienda como mínimo realizar entre 150 a 300 minutos de ejercicio aeróbico de nivel intermedio como clases de baile y entre 75 a 150 minutos de ejercicio aeróbico de nivel alto como entrenamientos funcionales. Es importante ejercitar los grandes músculos a través del uso de pesas y mancuernas para el fortalecer el cuerpo.<sup>(27)</sup>
- Para el grupo etario mayor de 65 años: Se recomienda realizar un mínimo de 150 a 300 minutos de ejercicio aeróbico intermedio, entre 75 a 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad alta o la combinación de ambos.  
Entre los ejercicios a realizar se encuentran: caminatas, ejercicios con mancuernas de 2 kilogramos, practicar yoga, salir a comprar, barrer y otras actividades que contribuyen a la disminución de calorías.  
En caso de presentar lesiones, los ejercicios deben ser supervisados por un profesional de la salud.<sup>(27)</sup>
- Para el grupo etario de embarazadas y puérperas: Se recomienda un mínimo de 150 minutos de ejercicio aeróbico de nivel intermedio, además es importante realizar ejercicios específicos para el fortalecimiento del piso pélvico como los ejercicios de Kegel y seguir rutinas supervisadas por entrenadores capacitados.<sup>(27)</sup>

# **CAPÍTULO III:**

## **METODOLOGÍA**

### **3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

Estudio cualitativo, descriptivo con diseño etnográfico y enfoque mixto.

### **3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA**

Conformada 50 estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma elegida por muestreo no probabilístico por conveniencia en el periodo de octubre 2021-enero del 2022.

El tamaño de la muestra guiado principalmente por el criterio denominado de saturación de categorías, en la cual la muestra será suficiente cuando la incorporación de nueva información no genera variabilidad adicional en la investigación denominado Punto de Saturación.

### **CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

- Estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma desde Cuarto Año a Séptimo Año.
- Estudiantes que firmaron el consentimiento informado.
- Participantes que cursaron estudios en modalidad virtual.

### **CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- Estudiantes de otras universidades.
- No firmaron el consentimiento informado.

### 3.3 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

	<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Naturaleza</b>	<b>Tipo/ Dimensión</b>	<b>Escala</b>	<b>Indicador</b>	<b>Categorización</b>
<b>1</b>	<b>Sedentarismo</b>	Mal estilo de vida y escasa realización de actividad física.	1.No realiza ninguna actividad física o no es la suficiente para alcanzar categoría de moderado o vigoroso según IPAQ.	Cualitativa	Dependiente	Ordinal	Cuestionario de Actividad Física Internacional(IPAQ) versión corta	Bajo Moderado Alto
<b>2</b>	<b>Sexo</b>	Identidad dada por los caracteres sexuales de un individuo.	Género indicado en la ficha de recolección	Cualitativa	Independiente/ Sociodemográfica	Nominal	Género	Femenino Masculino



<b>3</b>	<b>Edad</b>	Periodo en el que transcurre la vida de un ser humano	Años cumplidos hasta la fecha de la encuesta	Cuantitativa	Independiente/ Sociodemográfica	De razón	Años biológicos	Indicado en la ficha de recolección
<b>4</b>	<b>Ocupación</b>	Trabajo o actividad que impide emplear el tiempo en otra cosa	Reportado por el encuestado	Cualitativa	Independiente/ Sociodemográfica	Nominal	Ficha de recolección de datos	Estudiante Trabajador y estudiante
<b>5</b>	<b>Lugar de Residencia</b>	Lugar o domicilio en el que se reside.	Lugar donde vive el encuestado hasta la fecha de la encuesta	Cualitativa	Independiente/ Sociodemográfica	Nominal	Ficha de recolección de datos	Ficha de recolección de datos
<b>6</b>	<b>Año Universitario</b>	Año Lectivo	Años de estudio	Cualitativa	Independiente/ Sociodemográfica	Ordinal	Programa Universitario	Cuarto Año Quinto Año Sexto Año Séptimo Año

<b>7</b>	<b>Consumo de Cigarros</b>	Consumo de nicotina que se adquiere para satisfacer la necesidad de los efectos que produce.	Cantidad de cigarros que consume al día	Cualitativa	Independiente/ Sociodemográfica	Ordinal	Ficha de recolección de datos	1. < de 4 2. 5- 15 3. >15 4. No consume
<b>8</b>	<b>Horario Académico</b>	Tiempo de duración del estudio diario.	Perspectivas del horario académico asociado a sedentarismo	Cualitativo	Independiente/ Educación Virtual	-----	Cuestionario	-----
<b>9</b>	<b>Actividad Física</b>	Movimientos corporales que implican gasto de energía	Perspectivas de la actividad física asociado a sedentarismo	Cualitativa	Independiente	Ordinal	Cuestionario	Bajo o sedentario Moderado Alto
<b>10</b>	<b>Educación Virtual</b>		Perspectivas de la educación	Cualitativa	Independiente	-----	Cuestionario	-----

			virtual asociado a sedentarismo					
<b>11</b>	<b>Tiempo en la computadora</b>	Cantidad de horas que destina una persona a estar enfrente de una computadora	Perspectivas del tiempo de uso en computadora asociado al sedentarismo	Cualitativa	Independiente/ Educación Virtual	-----	Cuestionario	-----

### **3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se aplicó una ficha de recolección de datos para evaluar las variables sociodemográficas.

El cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta se ha utilizado como instrumento para determinar la frecuencia de sedentarismo en los participantes y se realizó a través de encuestas de Google Forms, para posteriormente ser enviadas por vía telefónica (WhatsApp).

Para valorar las perspectivas de los estudiantes se realizaron entrevistas a 5 participantes por vía Zoom mediante un estudio piloto utilizando un cuestionario con preguntas relacionadas a los factores que influyen en el sedentarismo.

Posteriormente se realizó un cuestionario oficial de 15 preguntas para proceder con las entrevistas a los estudiantes con el respectivo consentimiento, el cual debía estar aprobado para continuar con la entrevista. La recolección de información se realizó por vía Zoom, la duración de las entrevistas fue de aproximadamente 20 minutos, fueron grabadas y almacenadas en la computadora con numeraciones para conservar la confidencialidad de los participantes.

### **3.5. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Las variables sociodemográficas y los resultados del Cuestionario Internacional de Actividad Física obtenidos fueron registrados en Microsoft Excel y procesados en el programa Spss 27.

Para la recopilación de información cualitativa, se realizaron entrevistas semi estructuradas por vía Zoom, las cuales concluyeron cuando el proceso de indagación es valorado por la riqueza de los datos provistos por los participantes. Posteriormente se realizó la transcripción de las grabaciones en un archivo de Word y fueron enumeradas respectivamente, para ser codificadas manualmente. La codificación es un proceso mediante el cual se analiza la información obtenida y es agrupada en categorías para reducir el número de conceptos y delimitar la teoría para finalmente realizar el análisis de datos de forma sistemática contrastando las categorías y detallando los resultados respondiendo a los objetivos propuestos.

### **3.6 ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente estudio recibió la aprobación ética del Comité de Ética de Investigación de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma – Lima, Perú el 08 de diciembre del 2021 con el código del Comité: PG 148-021. Se cumplen los principios éticos porque respetará la confidencialidad, privacidad y anonimato de los datos obtenidos. Solo la presente investigadora tuvo acceso a la información. Se condujo la investigación de una manera responsable y prudente, ya que no significa un riesgo para los participantes.

## CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1 Resultados

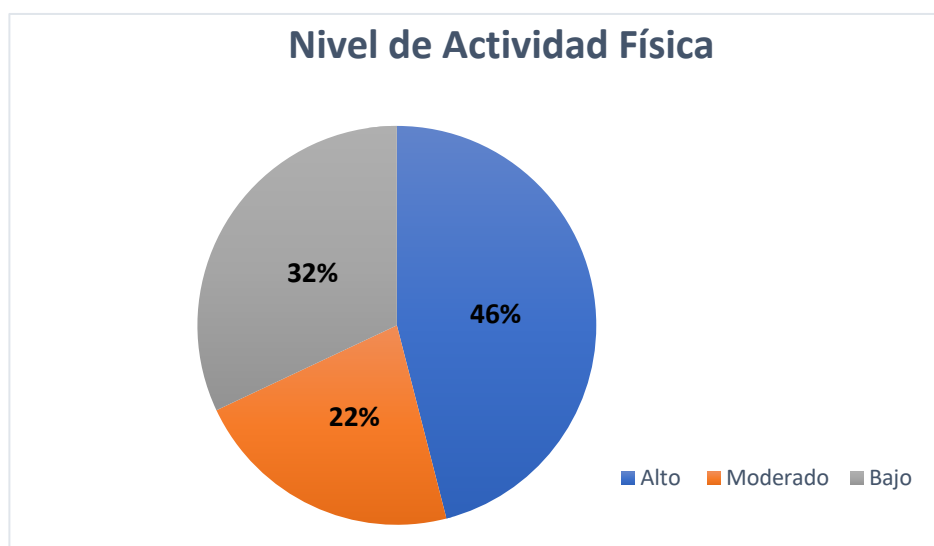
Se entrevistaron a 50 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” de la Universidad Ricardo Palma que cursaban desde el cuarto año universitario hasta el séptimo año universitario. El 52% representan el sexo femenino, las edades se encontraron en un rango de 21 a 32 años, los alumnos que solamente estudian y no trabajan representan el 92%, los lugares de residencia que tuvieron un mayor porcentaje (10%) fueron San Juan de Lurigancho y Surco, los alumnos pertenecieron a los siguientes años universitarios: cuarto año representado por un 18%, quinto año por un 24%, sexto año por un 48% y el séptimo año por un 10%, ninguno de los entrevistados consume cigarrillos.

**Tabla 01. Características sociodemográficas de los estudiantes de Medicina Humana**

<i>Variable</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<b>Sexo</b>		
<i>Femenino</i>	26	52,0
<i>Masculino</i>	24	48,0
<b>Edad(Años)</b>	25	24(25-23)*
<b>Ocupación</b>		
<i>Estudiante</i>	46	92,0
<i>Estudiante y Trabajador</i>	4	8,0
<b>Lugar de Residencia</b>		
<i>Surco</i>	5	10,0
<i>San Juan de Lurigancho</i>	5	10,0
<i>San Juan de Miraflores</i>	4	8,0
<i>Surquillo</i>	4	8,0
<i>Lince</i>	3	6,0
<i>San Martin de Porres</i>	3	6,0
<i>Villa María</i>	3	6,0
<i>Otros distritos</i>	27	46,0
<b>Año Universitario</b>		
<i>Cuarto</i>	9	18,0
<i>Quinto</i>	12	24,0
<i>Sexto</i>	24	48,0
<i>Séptimo</i>	5	10,0
<b>Consumo de cigarrillos al día</b>		
<i>No consume</i>	50	100,0

Con respecto al Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), se encontró que el 32% de la población de estudio tiene un nivel de actividad física bajo, con un predominio en el sexo masculino y en la población de 23 años de edad.

**Gráfico 01. Frecuencia de Sedentarismo en la población de estudio**



Los factores más representativos asociados al sedentarismo según frecuencia mencionados por los estudiantes de medicina humana. Se detallan en la tabla 2.

**Tabla 02. Factores asociados a una conducta sedentaria según los estudiantes de Medicina Humana mencionados durante las entrevistas.**

<i>Factores</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Falta de tiempo</i>	17	34,0
<i>Educación virtual</i>	10	20,0
<i>Tiempo sentado</i>	10	20,0
<i>Sobrecarga Académica</i>	8	16,0
<i>Mala alimentación</i>	8	16,0
<i>Falta de motivación social</i>	8	16,0

<i>Pereza</i>	7	14,0
<i>Uso de equipos electrónicos (laptop, celulares, Tablet, etc.)</i>	6	12,0
<i>Pandemia por Covid-19</i>	5	10,0
<i>Cansancio por clases virtuales</i>	5	10,0
<i>Temor al contagio</i>	4	8,0
<i>Falta de consciencia sobre salud</i>	4	8,0
<i>Distritos urbanizados e inseguros</i>	3	6,0
<i>Tiempo excesivo frente a computadora</i>	3	6,0
<i>Cambios en el estado de ánimo</i>	3	6,0
<i>Desinformación</i>	2	4,0
<i>Tener hijos</i>	2	4,0
<i>Procastinación</i>	1	2,0

Cuando se valora perspectiva de los factores asociados al sedentarismo en relación a la formación de un estudiante de Medicina Humana se mencionaron en frecuencia los siguientes factores: *sobrecarga académica, educación virtual, horas de estudio, tiempo sentado, mala alimentación, mala organización y leer excesivamente.*

Al valorar la perspectiva de educación virtual asociado al sedentarismo se exploró que, para la mayoría de los entrevistados, la educación virtual los limita a realizar actividad física ya que pasan la mayor parte del día sentados frente a la computadora con un horario académico demandante. Esto fue detallado en los siguientes relatos:

*“La educación virtual sí influye, porque teníamos las clases demasiado pegadas, con las justas había tiempo para comer, yo comía frente a mi computadora y después de las clases terminaba cansado, tenía bastante desgaste mental y bueno ya no tenía ni ganas ni tiempo para hacer deporte”.* [Ficha N°14, varón 25 años].

*“Yo creo que sí, porque desde que empezó la educación virtual muchas veces he tenido bastantes trabajos que realizar incluso he tenido que dejar de hacer el ejercicio en mi*



*casa por madrugar o quedarme todo el día haciendo los trabajos” [Ficha N° 5, Mujer 25 años].*

Otros entrevistados comentan que la educación virtual no es un factor limitante ya que con una buena organización se puede tener tiempo para realizar ejercicio durante clases virtuales.

*“Yo creo que si nos organizamos no tendría por qué limitar ya que hacer ejercicio nos mantiene activos y es importante verlo desde esa manera y por lo tanto darse tiempo y planificarse para incluirlo dentro de nuestra rutina” [Ficha N° 11, mujer 25 años].*

Todos entrevistados declaran que existe una sobrecarga académica durante la modalidad virtual y una modificación del horario académico con clases programadas fuera de las horas establecidas, se detalla en los siguientes relatos:

*“Sí, porque los doctores nos programan clase en cualquier momento del día y nosotros nos tenemos que acomodar a esos horarios, ahora nos dejan más exposiciones comparado con las clases presenciales que eran visitas médicas, yo sí puedo decir que existe más carga académica y que hay un incremento de horas fuera del horario establecido”. [Ficha N°9, mujer 25 años].*

*“Yo considero que si hay un incremento de trabajos porque antes podía en presencial podía darme espacios de tiempo para correr en cambio ahora se me hace muy difícil, no tengo tiempo desde que me levanto estoy prendiendo mi computadora y no paro hasta la noche el poco tiempo que tengo lo uso para estirarme o comer, pero no más” [Ficha N° 45, varón 26 años].*

Todos los participantes durante la entrevista comentan que pasan excesivo tiempo frente a la computadora lo cual ha generado molestias a nivel muscular y los ha limitado a realizar actividad física.

*“Me he dado cuenta que ahora no puedo vivir sin mi laptop a cada lugar que voy tengo que llevarla, he pasado muchísimas horas frente a la laptop hasta me duelen los músculos”. [Ficha N° 1, mujer 24 años].*

***“Yo considero que sí estoy mucho tiempo en la computadora, particularmente a mí me dejaban mucha tarea más que la que tenía en la universidad, lo máximo que he llegado a pasar frente a la computadora son 16 horas seguidas y empecé a experimentar dolores musculares en la zona cervical y lumbar”.*** [Ficha N° 5, mujer 25 años].

Al analizar la perspectiva relacionada al sedentarismo durante la pandemia por, la mayoría de los entrevistados afirman que la pandemia por Covid-19 contribuyó al desarrollo de un estado físico y una mala alimentación ya que no podían realizar actividad física porque no contaban con los implementos necesarios para el entrenamiento y a su vez experimentaron cambios en el estado de ánimo que los limitó a ejercitarse, por lo cual en los siguientes relatos se detallan sus motivos:

***“Me afectó bastante sobre todo porque no hacía ejercicio en casa y con las clases virtuales me generaba más hambre y solo consumía comida chatarra porque era lo que más me saciaba, entonces sí he aumentado de peso y me siento mucho más cansado”.*** [Ficha N° 14, varón 25 años].

***“Me afectó muchísimo, tuvo un impacto realmente negativo ya que mi cuerpo está acostumbrado a entrenar en gimnasios y cuando nos confinaron yo no tenía implementos en mi casa entonces junto a una mala alimentación, así como también el estrés de estar encerrados me provocó una afección médica como es el hipotiroidismo subclínico y lo cual me condiciona a tomar medicación. Me afectó muchísimo”.*** [Ficha N°20, mujer 25 años].

Todos los entrevistados opinan que la infección por Covid-19 puede predisponer a una persona a llevar una vida sedentaria ya que la enfermedad produce secuelas post virales que limitan a la persona para realizar actividad física, se detalla en las siguientes citas:

***“Yo creo que sí, lo he experimentado con mi papa porque el presentó el síndrome de fatiga post viral y eso me di cuenta porque me comentaba que no tenía fuerzas, que sentía bastante debilidad muscular a pesar que ya estaba recuperado de Covid-19, de hecho, ahora está mucho mejor pero no es el mismo de antes ya no puedo practicar tanto deporte como lo hacía antes”.*** [Ficha N°13, mujer 25 años].

***“Sí, porque tengo un amigo que ha tenido Covid-19 por 3 veces y él era un deportista y tiene dificultades a nivel respiratorio, yo también he tenido Covid-19 y he sentido que después de varias semanas tenía disnea y fatiga a pesar de que ya estaba curado, en mis ratos libres practico instrumentos de viento y he podido sentir que tengo molestias y me canso mucho”.*** [Ficha N°21, varón 24 años].

Al valorar la perspectiva relacionado a los factores para evitar el sedentarismo, la mayoría de los entrevistados se sienten motivados por el uso de relojes inteligentes o dispositivos móviles que les permite medir la cantidad de pasos recorridos al día o las calorías que están quemando al realizar actividad física, en los siguientes relatos comentan la importancia sobre el uso del paso metro:

***“Si cuento con uno y me gusta ver mi actividad cuando realizo mis caminatas, para mí es bastante útil y me motiva ver mi progreso diario”.*** [Ficha N° 49, mujer 24 años]

***“Tengo un Smart Watch que me notifica cuando estoy mucho tiempo sentada, me sirve mucho para saber cuánto aproximadamente estoy quemando al día y me motiva mucho”.*** [Ficha N°1, mujer 24 años].

Todos los entrevistados opinan que es muy importante realizar pausas activas ya que les permite relajarse entre horario de clases, liberar la tensión de estar mucho tiempo frente a la computadora y evitar dolores musculares. En los siguientes relatos, los entrevistados comentan porque es tan importante realizar pausas activas:

***“Es muy importante porque desgasta mucho estar sentada, tengo lumbalgia provocada por las clases virtuales, cada hora yo realizo pausas por 2 a 3 minutos maso menos”.*** [Ficha N°13, mujer 25 años].

***“Si por qué estar sentada todo el día genera malestar corporal y causa bastante estrés, yo las realizo para relajarme y sentirme liberada”.*** [Ficha N° 43, mujer 24 años].

Todos los entrevistados opinan que las actividades básicas para mantener un buen estado físico son realizar ejercicios aeróbicos y cardiovasculares que permiten una mejor

oxigenación, circulación sanguínea y evitan tener una conducta sedentaria. En las siguientes citas los participantes dan su opinión acerca de estos ejercicios:

***“Hacer cardio porque son ejercicios que ayudan a la persona a tener mayor resistencia y ayudan al sistema cardiovascular”.*** [Ficha N° 9, mujer 25 años].

***“Algo básico son las caminatas, de alguna u otra forma te da una mejor circulación sanguínea y el cuerpo siente un alivio o un cambio en el estilo de vida”.*** [Ficha N° 4, mujer 25 años].

## **4.2 Discusión**

En el presente estudio se determinó que el 32% de los estudiantes son sedentarios porque tienen un bajo nivel de actividad física, este resultado coincide con el hallazgo de Moreno J. et al <sup>(6)</sup> quien reportó en su estudio que el 42% tiene un bajo nivel de actividad física según el Cuestionario Internacional de Actividad física versión corta (IPAQ).

En el estudio se pudieron identificar los factores asociados al sedentarismo mencionados por los entrevistados, entre los cuales se encuentra la educación virtual, falta de tiempo, falta de motivación social, sobrecarga académica, tiempo sentado, esto coincide con el estudio de Arenas B.<sup>(28)</sup> donde se identificó que los factores que no permiten realizar actividad física en los estudiantes de enfermería fueron la sobrecarga académica, falta de tiempo y falta de motivación.

Al valorar la perspectiva de la educación virtual asociada al sedentarismo, en el presente estudio se encontró que existe una modificación en los horarios de clase, lo que conlleva a programar clases fuera del horario establecido, comparado con la modalidad presencial en cual los docentes cumplían con el horario instaurado en la malla curricular, por ese motivo algunos de los entrevistados no pueden organizarse correctamente para realizar ejercicio. En cuanto a los trabajos, en la modalidad virtual existe un incremento de exposiciones y lecturas, los cuales deben ser entregados a la brevedad posible. Uno de los entrevistados lo detalla en la siguiente cita: *“Los doctores nos programan clase en cualquier momento del día y nosotros nos tenemos que acomodar a esos horarios, además nos dejan más exposiciones comparado con las clases presenciales que eran visitas médicas”.* Varios estudios concuerdan con este

proyecto, como la investigación de enfoque mixto realizado por Lovón M.<sup>(29)</sup> donde se encuentra que los alumnos universitarios comentan que existe una carga académica considerable en la educación virtual y lo demuestran en el siguiente testimonio: *“Los docentes nos dejan más trabajos que deben ser entregados a corto plazo”*.

En el estudio de Ortega L.<sup>(30)</sup> se determinó que los alumnos consideran que existe un incremento de horas dedicadas a cada curso en la modalidad virtual, del mismo modo en el estudio de Expósito C.<sup>(31)</sup> se concluyó que los estudiantes tienen más archivos de lecturas y trabajos a desarrollar, pero menos dictado de clases los cuales son sustituidos por videos o tutoriales, esto tal vez se deba a la poca disponibilidad por parte de los docentes.

La transformación de una educación presencial a virtual, trajo consigo un proceso de adaptabilidad para los docentes y estudiantes, los cuales comentan en el estudio de Ramírez I.<sup>(32)</sup> que, en cuanto a la metodología de las clases virtuales, los alumnos tienen dificultad en el tiempo ya que los profesores dictan las clases muy rápido y no pueden tomar los apuntes adecuadamente, no aprenden lo suficiente como en la modalidad presencial, así como no pueden resolver sus dudas en la totalidad porque la educación virtual no es interactivo.

En este estudio la mayoría de los participantes comenta que existe una falta de tiempo para realizar actividad física ya que tienen una sobrecarga académica que no les permite organizarse adecuadamente. Uno de los entrevistados señaló que *“Si hay un incremento de trabajos porque antes podía en presencial podía darme espacios de tiempo para correr en cambio ahora se me hace muy difícil no tengo tiempo desde que me levanto estoy prendiendo mi computadora y no paro hasta la noche el poco tiempo que tengo lo uso para estirarme o comer, pero no más”*. Este resultado fue semejante al encontrado por Álvarez C.<sup>(11)</sup> quien realizó un estudio de corte cualitativo, donde señala que las estudiantes comentan mediante las siguientes citas que carecen de tiempo: *“No tengo tiempo suficiente para hacer ejercicio, ya que tengo muchas tareas que cumplir”*, *“Tengo mucha carga académica y me siento muy cansada para hacer ejercicio”*. En el estudio de Bisquert. M et al.<sup>(33)</sup> se determinó que las razones para no hacer ejercicio fueron la falta de tiempo, la flojera, los horarios de clase tan sobrecargados y no tener un gusto o atracción a realizar actividad física ya que les genera aburrimiento.

Un factor asociado al sedentarismo encontrado en este estudio fue la falta de motivación social, esto es detallado en la siguiente cita: *“No me motivó porque no tenía con quien realizar actividad física en conjunto, además porque en mi familia nadie hace deporte”*

*y eso no me motiva a realizarlo*”. Es importante tener en cuenta que este estudio se desarrolló en el contexto de pandemia por Covid-19 donde una de las recomendaciones de Salud Pública era cumplir con el distanciamiento social y atravesar largos periodos de confinamiento, por este motivo algunos entrevistados no se podían reunir con sus compañeros para realizar actividad física y durante la entrevista ellos lo consideran como un factor relevante para llevar una conducta sedentaria, del mismo modo en el estudio de Álvarez C.<sup>(11)</sup> se detalla que las estudiantes no tienen un entorno social y/o familiar que las motive a realizar ejercicio, este estudio no fue desarrollado durante pandemia pero se concluye que la falta de motivación social está involucrado en el desarrollo de un estilo de vida sedentario. Este factor es importante para los estudiantes ya que realizar actividad física colectiva los motiva e incentiva a seguir una rutina establecida, en el estudio de Rico J. et al.<sup>(34)</sup> se concluyó que los motivos que tienen los estudiantes para realizar actividad física son: pasar tiempo con sus compañeros, divertirse, mantener el peso corporal ideal y por bienestar físico y mental, este estudio fue realizado antes del periodo de pandemia por Covid-19 y este factor ya estaba involucrado en la realización de actividad física.

Los entrevistados comentan que los docentes en la modalidad virtual les dejan más trabajos que deben ser entregados en un tiempo de plazo mínimo, por lo cual ellos consideran que existe una sobrecarga académica comparado con la modalidad presencial, a su vez esto limita a realizar actividad física, ya que la mayor parte del día lo dedican a su formación académica. Esto tiene similitud con varios estudios como el de Ascue R.<sup>(35)</sup> se halló que un poco menos de la mitad de los estudiantes presentaba una sobrecarga de tareas, del mismo modo en el estudio de Luque O.<sup>(36)</sup> se determinó que los factores que conllevaron al desarrollo de estrés académico en los estudiantes fue la sobrecarga académica, poco plazo de tiempo para entregar los trabajos, el tipo de trabajo y no contar con tiempo libre para realizar otras actividades como practicar un deporte, lo cual desencadena una serie de consecuencias en la salud como fatiga, cefaleas, sedentarismo y alteraciones psicológicas.

En un estudio realizado por González L.<sup>(37)</sup> donde se estudió el estrés académico en estudiantes de la Universidad de Chiapas- México encontrándose en la modalidad presencial los alumnos tenían la capacidad de organizarse correctamente para estudiar y rendir un examen, pero desde que inició la pandemia, los estudiantes no pueden adaptarse y crear estrategias de organización y planificación lo que desencadena estrés académico.

Otro factor importante encontrado en este estudio fue el uso excesivo de computadora, uno de los entrevistados lo comenta en la siguiente cita: “Lo máximo que he llegado a pasar frente a la computadora son 16 horas seguidas”, este resultado tiene similitud con el estudio de León M.<sup>(38)</sup> donde se observa que más de la mitad de la población utiliza la computadora por más de 10 horas continuas al día, desencadenando molestias musculares a nivel cervical y lumbar en los entrevistados. En el estudio de Luque N.<sup>(39)</sup> se determinó que más del 50% de la población de estudio presenta malas posturas, así como lumbalgia ya que pasan la mayor parte del día en la misma posición, no practican una buena higiene postural y no cuentan con implementos ergonómicos. El presente estudio tiene concordancia con el presentado por Arias P.<sup>(40)</sup> donde se encontró que el 84% de los estudiantes pasan más de 9 horas sentados frente a un dispositivo electrónico en la misma posición lo cual ha desencadenado una serie de afecciones corporales. Por último, el estudio de Londoño E. et al.<sup>(41)</sup> concluye que el 80% de los estudiantes comentan estar por más de 6 horas frente a la computadora y dedican más de 12 horas de estudio.

El presente estudio permitió valorar como afectó la pandemia por Covid-19 en cuanto al disfrute del ejercicio físico, durante la entrevista los participantes afirman que la pandemia por Covid-19 afectó negativamente en la realización de actividad física ya que tuvieron estilos de vida sedentarios y una alimentación inadecuada, esto se debe a diversos factores como por ejemplo la falta de implementos deportivos, pasar mucho tiempo sentado, falta de tiempo por las clases virtuales, entre otros. A consecuencia, algunos entrevistados comentan que existió un incremento de peso y una conducta sedentaria, del mismo modo en el estudio de López M. et al <sup>(42)</sup> se determinó que un mayor aporte calórico y una disminución en la actividad física produjo un aumento de peso de al menos 3 kilogramos durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. Otras investigaciones tienen similitud con el presente estudio como en el de Ramón E. et al.<sup>(43)</sup> donde el 82% de la población no tiene una conducta alimentaria saludable. Así mismo, en el estudio de Sandoval D.<sup>(44)</sup> se observó que existe una mayor ingesta de alimentos altos en grasas saturadas cuando los alumnos son sometidos a una sobrecarga académica, del mismo modo en el estudio de Erika M. et al.<sup>(45)</sup> los alumnos detallan que tienen un alto consumo de comida chatarra, golosinas y carbohidratos.

Entre otros factores asociados al sedentarismo se evidenció que no realizar actividad física, el uso de laptop, el lugar de residencia y la falta de consciencia sobre la salud influyen en el desarrollo de una conducta sedentaria, del mismo modo Ahumada T. et

al.<sup>(12)</sup> en su estudio concluye que ser una persona inactiva, usar laptop en casa, tener un mal bienestar de salud y lugar de residencia se asocia al desarrollo de sedentarismo. Estos resultados son similares a los de Martínez M. et al.<sup>(13)</sup> al quien reportó que el lugar de residencia, mal bienestar de salud, no realizar actividad física y usar laptop son factores que tienen mayor asociación con ser altamente sedentario. En cuanto a la realización de actividad física, en el estudio de Barreros N.<sup>(46)</sup> se identificó que los universitarios que son sometidos a un nivel de estrés académico moderado y alto tienen una actividad deportiva baja, esto probablemente se debe al cansancio mental provocado por las clases lo cual los limita a realizar actividad física.

Finalmente, al valorar la perspectiva de los factores para evitar el sedentarismo, los entrevistados consideran muy importante la realización de pausas activas ya que les permite liberar la tensión de las clases virtuales y poder relajarse entre los intervalos de clases, esta recomendación tiene similitud al estudio de Mera A. et al.<sup>(47)</sup> donde considera importante realizar pausas activas cada 30 a 60 minutos para mejorar la circulación cardiovascular. Otro factor importante para los entrevistados fue realizar ejercicios aeróbicos para mantener un estilo de vida saludable, del mismo modo en el estudio realizado por Rodríguez M. et al.<sup>(48)</sup> donde recomienda realizar actividades aeróbicas para mantenerse activo y fortalecer los músculos.

### **Limitaciones del estudio**

La presente investigación cualitativa se limita principalmente por la falta de estudios previos sobre percepciones de los factores que influyen en el sedentarismo.

Asimismo, el estudio es limitado porque se realizó durante la pandemia por Covid-19, por lo que la mayoría de la población fue sometida a una confinación obligatoria y era propenso a desarrollar sedentarismo.

Existen otras limitaciones como la accesibilidad para recolectar la información, ya que lo ideal sería realizarlo en modalidad presencial. Sin embargo, las entrevistas realizadas virtualmente fueron beneficiosas por su capacidad para proporcionar información valiosa para la investigación.

La falta de tiempo de los participantes fue una limitación para el estudio ya que no se permite seguir explorando con más detalle el conocimiento y las perspectivas de los participantes.





## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

- Los estudiantes de Medicina Humana tienen un nivel de actividad física baja con predominio del sexo masculino y el grupo etario de 23 años.
- Los factores más representativos asociados al sedentarismo según frecuencia mencionados por los entrevistados fueron: Falta de tiempo, Educación virtual, Tiempo sentado, Sobrecarga Académica.
- En la perspectiva de educación virtual asociada a sedentarismo los entrevistados afirman que la educación virtual limita a la realización de actividad física porque existe un incremento en la carga académica y un excesivo tiempo frente a la computadora.
- En la perspectiva del sedentarismo durante la pandemia por Covid-19, los entrevistados opinan que existe un impacto negativo en cuanto al disfrute del ejercicio físico y comentan que haber padecido de Covid-19 predispone a tener una conducta sedentaria.
- Los factores para evitar el sedentarismo según la opinión de los entrevistados son los siguientes: Usar pasometro, practicar pausas activas y realizar ejercicios aeróbicos.

## 5.2. Recomendaciones

- La falta de motivación fue encontrada en el presente estudio como un factor asociado al sedentarismo, se recomienda realizar investigaciones con enfoque cuantitativo para valorar la influencia de la falta de motivación en una población de estudio sedentaria, utilizando encuestas validadas para encontrar su asociación.
- En cuanto a la educación virtual como factor asociado al sedentarismo, se recomienda explorar diversas dimensiones como el tiempo libre entre clases virtuales, número de horas de estudio, modificación del horario de clases, cantidad de tareas, entre otros que puedan proporcionar estudios cuantitativos.
- La sobrecarga académica es un factor encontrado en el presente estudio, se recomienda valorar en futuras investigaciones las repercusiones de este factor en los estudiantes y el posible desarrollo de estrés académico.
- Se recomienda que se apliquen técnicas pedagógicas a través de materiales o recursos didácticos para mejorar la enseñanza y de este modo el alumno pueda cumplir con su objetivo académico y disponer de tiempo para la realización de actividad física.
- Se exhorta a realizar más investigaciones de enfoque cualitativo sobre los factores asociados al sedentarismo ya que hay pocos estudios al momento de realizar la búsqueda de información y son importantes porque nos sirven de base para realizar estudios cuantitativos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Paredes Díaz R, Orraca Castillo O, Marimón Torres ER, Casanova Moreno M de la C, González Valdés LM. Influencia del sedentarismo y la dieta inadecuada en la salud de la población pinareña. *Rev Cienc Médicas Pinar Río*. abril de 2014;18(2):221-30.
2. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2021 [citado 1 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
3. INEI. Perú: enfermedades no transmisibles y transmisibles [Internet]. 2020 [citado 1 de octubre de 2021]. Disponible en: [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/SALUD/ENFERMEDADES\\_ENDES\\_2019.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2019.pdf)
4. Márquez Arabia JJ. Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Rev Educ Física*. 26 de mayo de 2020;9(2):43-56.
5. Rivera-Tapia JA, Cedillo-Ramírez L, Pérez-Nava J, Flores-Chico B. Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. 2018;5(1). Disponible en: <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/2851>
6. Moreno-Bayona JA. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado de Colombia. *Rev Cuba Salud Pública* [Internet]. 21 de junio de 2018 [citado 21 de abril de 2023];44(3). Disponible en: <https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/881>
7. Cristi-Montero C, Celis-Morales C, Ramírez-Campillo R, Aguilar-Farías N, Álvarez C, Rodríguez-Rodríguez F. ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Rev Médica Chile*. agosto de 2015;143(8):1089-90.
8. Flores Martínez Ma. Elena, Ramirez Elias Angélica. Intervenciones dirigidas a disminuir/evitar el sedentarismo en los escolares. *SciELO*. diciembre de 2012;9(4):45-56.
9. Pedraza Méndez A. Sedentarismo, alarmante problema de Salud Pública y necesidad de incluirlo como riesgo laboral. *J Negat No Posit Results*. 10 de enero de 2019;4(3):324-34.
10. Villaquiran Hurtado AF, Ramos OA, Jácome SJ, Meza Cabrera M del M. Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Med*. 12 de junio de 2020;34:51-8.

11. Álvarez Bogantes C. Factores que influncian un estilo de vida sedentario en las estudiantes de cuarto ciclo de los colegios públicos. *MHSalud Rev En Cienc Mov Hum Salud* [Internet]. 26 de agosto de 2015 [citado 1 de octubre de 2021];12(1). Disponible en: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/6882>
12. Ahumada Tello J, Toffoletto MC. Factors associated with sedentary lifestyle and physical inactivity in Chile: a qualitative systematic review. *Rev Médica Chile*. febrero de 2020;148(2):233-41.
13. Martínez MA, Leiva AM, Petermann F, Garrido A, Díaz X, Álvarez C, et al. Factores asociados a sedentarismo en Chile: evidencia de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Rev Médica Chile*. enero de 2018;146(1):22-31.
14. Mercado Espinosa A, Muñoz Henao DA, Correa Restrepo L, Rojas Posada LF, Villamil López ET. Factores relacionados con los comportamientos sedentarios en estudiantes de pregrado del área de la salud de la universidad [Internet]. [Medellin]: Universidad CES; 2019 [citado 4 de octubre de 2021]. Disponible en: [https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/3959/1214746172\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/3959/1214746172_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Morales, Gladys, Balboa-Castillo, Teresa, Muñoz, Sergio, Belmar, Carlos, Soto, Álvaro, Schifferli, Ingrid, et al. Asociación entre factores de riesgo cardiometabólicos, actividad física y sedentarismo en universitarios chilenos. *Nutr Hosp*. 34(6):1345-52.
16. Fernández-Verdejo R, Suárez-Reyes M, Fernández-Verdejo R, Suárez-Reyes M. Physical inactivity versus sedentariness: analysis of the chilean national health survey 2016-2017. *Rev Médica Chile*. enero de 2021;149(1):103-9.
17. Sánchez-Guette L, Herazo-Beltrán Y, Galeano-Muñoz L, Romero-Leiva K, Guerrero-Correa F, Mancilla-González G, et al. Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*. 2019;14(4):232-6.
18. Montenegro Goenaga AN, Ruíz Marín A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Rev Digit Act Física Deporte*. 2019;6(1):87-108.
19. Charry-Mendez, Sergio, Cabrera-Díaz, E. Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública. *Rev cienc cuidad*. 1 de mayo de 2021;18(2):82-95.
20. Tarqui Mamani C. Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. *Nutr Clin Diet Hosp*. 2018;37(4):108-15.

21. Navarrete Mejia PJ, Parodi García JF, Vega García E, Pareja Cruz A, Benites Azabache JC. Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. Horiz Méd Lima. 15 de marzo de 2019;19(1):46-52.
22. Angulo Acosta JA. Factores asociados a sedentarismo en estudiantes de ciencias de la salud [Internet]. [Trujillo - Perú]: Universidad Privada Antenor Orrego; 2018 [citado 22 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/3867>
23. Crespo-Salgado JJ, Delgado-Martín JL, Blanco-Iglesias O, Aldecoa-Landesá S. Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. Aten Primaria. 1 de marzo de 2015;47(3):175-83.
24. Silva Filho RC dos S, Alves Lemes TMM, Sasaki JE, Pinheiro Gordia A, Ribeiro Andaki AC. Comportamento sedentário em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. Rev Bras Atividade Física Saúde. 29 de octubre de 2020;25:1-13.
25. Rodrigues Matsudo VK, Dos Santos M, De Oliveira LC. Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus. Diagn Trat. 2020;25(3):116-20.
26. Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. Int J Behav Nutr Phys Act. 10 de junio de 2017;14(1):75.
27. Actividad física [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2020 [citado 22 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
28. Arenas Cruces BN. Factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería en una universidad pública - 2019 [Internet]. [Perú]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2019 [citado 22 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/15497>
29. Lovón Cueva MA, Cisneros Terrones SA. Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. Propósitos Represent. 5 de septiembre de 2020;8(SPE3):e588-e588.
30. Ortega Loayza LA. Impacto del cambio educativo a la modalidad virtual en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Administración de Empresas de la Universidad de Piura [Internet]. [Perú]: Universidad de Piura; 2020 [citado 23 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://pirhua.udep.edu.pe/handle/11042/5028>

31. Expósito CD, Marsollier RG. Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina: Virtuality and education in the time of COVID-19. An empirical study in Argentina. *Educ Humanismo*. 24 de agosto de 2020;22(39):1-22.
32. Ramírez I, Jaliri C. Percepciones universitarias sobre la educación virtual. *Red de docentes IB*. 2020;3(1):1-6.
33. Bisquert Bover M, Ballester Arnal R, Gil Llario MD, Elipe Miravet M, López Fando Galdón M. Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *Rev INFAD Psicol Int J Dev Educ Psychol*. 9 de junio de 2020;1(1):351-60.
34. Rico-Díaz, Javier, Arce-Fernández, Constantina, Padrón-Cabo, Alexis, Peixoto-Pino, Lucía, Abelairas-Gómez, Cristian. Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios (Motivations and physical activity habits in university students) | *Retos*. *Retos*. 2019;36:446-53.
35. Ascue Ruiz RN, Loa Navarro E. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. *Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19*. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip*. 12 de febrero de 2021;5(1):365-76.
36. Luque Vilca OM, Bolivar Espinoza N, Achahui Ugarte VEA, Gallegos Ramos JR. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq*. 10 de enero de 2022;4(1):e200-e200.
37. González Velázquez L. Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espac ID Innov Más Desarro*. 16 de octubre de 2020;9(25):158-79.
38. Leon Bazan MJ, Zolano Sánchez ML. Actividad física en época de confinamiento por COVID-19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios. *Rev Investig Académica Sin Front Div Cienc Económicas Soc*. 2021;15(35):1-16.
39. Luque Gomez NN. Actitud postural y rendimiento académico de estudiantes del quinto grado de primaria de la Institución Educativa María Auxiliadora de Puno [Internet]. [Perú]: Universidad Continental; 2021 [citado 12 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/10217>
40. Arias Arias, Paul, Armas Erazo, Anahí, Arévalo Peruano, Andrade Calle, Henry. Clases virtuales y su efecto en el estado físico y mental de los estudiantes universitarios | *Kronos – The Language Teaching Journal*. *Kronos*. 11 de septiembre de 2022;2(1):60-7.

41. Londoño-Velasco E, Cobo EM, García A, Bolaños-Martínez I, Osorio-Roa DM, Gómez GDI. Percepción de estudiantes frente a procesos de enseñanza-aprendizaje durante pandemia por COVID-19. *Educ Educ*. 30 de septiembre de 2021;24(2):199-217.
42. Lopez, Martín, Bellido, Diego, Monereo, Susana, Lecube, Albert, Sánchez, Enric, Tinahones, Francisco José. Ganancia de peso durante el confinamiento por la COVID-19; encuesta de la Sociedad Española de Obesidad. *Bariátrica & Metabólica Ibero-Americana*. 2020;10(2):2884-2781.
43. Ramón Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*. diciembre de 2019;36(6):1339-45.
44. Sandoval Riffo D, Torres Yima CP. Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018 [Internet]. [Chile]: Universidad del Desarrollo. Facultad de Ciencias de la Salud; 2018 [citado 22 de abril de 2023]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11447/2344>
45. Moncada Miranda E, González Mendoza H, Rueda Arenis C, Nieto Mendoza I. Hábitos alimentarios en tiempos del COVID 19: un estudio con escolares de la ciudad de Puerto Colombia (Atlántico). *Biociencias*. 30 de noviembre de 2020;15(2):9-22.
46. Barreros Cárdenas NN, Lalupú Mamani, Laly Andrea, Martínez Romero, Geraldine Rosario. Nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que reciben educación a distancia [Internet]. [Perú]: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021 [citado 29 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9700>
47. Mera-Mamián AY, Tabares-Gonzalez E, Montoya-Gonzalez S, Muñoz-Rodríguez DI, Vélez FM. Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Univ Salud*. 1 de mayo de 2020;22(2):166-77.
48. Rodríguez MÁ, Crespo I, Olmedillas H. Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes? *Rev Esp Cardiol*. julio de 2020;73(7):527-9.



## ANEXOS

### ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas  
Unidad de Grados y Títulos

---

FORMAMOS SERES HUMANOS PARA UNA CULTURA DE PAZ

#### ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis “**Factores cualitativos asociados al sedentarismo en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de Octubre- Enero del 2022.**”, que presenta la Srta **LORENA FABIOLA MIRANDA LARIOS**, para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, declaran que el referido proyecto cumple con los requisitos correspondientes, tanto en forma como en fondo; indicando que se proceda con la ejecución del mismo.

En fe de lo cual firman los siguientes docentes:

Dr. Edwin Castillo Velarde  
ASESOR DE LA TESIS

Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas  
DIRECTOR DEL CURSO-TALLER

Lima, 05 de Octubre de 2021

## ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

Manuel Huamán Guerrero

Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas

• Unidad de Grados y Títulos

Formamos seres para una cultura de paz

### Carta de Compromiso del Asesor de Tesis

Por la presente acepto el compromiso para desempeñarme como asesor de Tesis del estudiante de Medicina Humana, Srta. Lorena Fabiola Miranda Larios, de acuerdo a los siguientes principios:

1. Seguir los lineamientos y objetivos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana, sobre el proyecto de tesis.
2. Respetar los lineamientos y políticas establecidos por la Facultad de Medicina Humana y el INICIB, así como al Jurado de Tesis, designado por ellos.
3. Propiciar el respeto entre el estudiante, Director de Tesis Asesores y Jurado de Tesis.
4. Considerar seis meses como tiempo máximo para concluir en su totalidad la tesis, motivando al estudiante a finalizar y sustentar oportunamente
5. Cumplir los principios éticos que corresponden a un proyecto de investigación científica y con la tesis.
6. Guiar, supervisar y ayudar en el desarrollo del proyecto de tesis, brindando asesoramiento para superar los puntos críticos o no claros.
7. Revisar el trabajo escrito final del estudiante y que cumplan con la metodología establecida
8. Asesorar al estudiante para la presentación de la defensa de la tesis (sustentación) ante el Jurado Examinador.
9. Atender de manera cordial y respetuosa a los alumnos.

Atentamente,

Dr. Edwin Castillo Velarde

Lima, 05 de Octubre de 2021

**ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO  
POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA**



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**  
**Facultad de Medicina Humana**  
Manuel Huamán Guerrero



Oficio Electrónico N° 2236-2021-FMH-D

Lima, 28 de octubre de 2021

Señorita  
**LORENA FABIOLA MIRANDA LARIOS**  
Presente. -

**ASUNTO: Aprobación del Proyecto de Tesis**

De mi consideración:

Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el Proyecto de Tesis **"FACTORES CUALITATIVOS ASOCIADOS AL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL PERIODO DE OCTUBRE 2021- ENERO DEL 2022"**, desarrollado en el contexto del VIII Curso Taller de Titulación por Tesis, presentando ante la Facultad de Medicina Humana para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, ha sido aprobado por el Consejo de Facultad en sesión de fecha jueves 21 de octubre de 2021.

Por lo tanto, queda usted expedita con la finalidad de que prosiga con la ejecución del mismo, teniendo en cuenta el Reglamento de Grados y Títulos.

Sin otro particular,

Atentamente,



Mg. Hilda Jurupe Chico  
Secretaria Académica

c.c.: Oficina de Grados y Títulos.

---

*"Formamos seres humanos para una cultura de Paz"*

Av. Benavides 5440 – Urb. Las Gardenias – Surco  
6010

Central 7 0 8 - 0000 / Anexo:

Lima 33 – Perú / [www.urp.edu.pe/medicina](http://www.urp.edu.pe/medicina)



## ANEXO 4: CARTA DE ACEPTACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA TESIS POR LA SEDE HOSPITALARIA CON APROBACION POR EL COMITÉ DE ETICA EN INVESTIGACIÓN

COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION  
FACULTAD DE MEDICINA "MANUEL HUAMAN GUERRERO"  
UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



### CONSTANCIA

El Presidente del Comité de Etica de Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Ricardo Palma deja constancia de que el proyecto de investigación :

Título: ***"FACTORES CUALITATIVOS ASOCIADOS AL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL PERIODO DE OCTUBRE 2021-ENERO DEL 2022".***

Investigadora:

**LORENA FABIOLA MIRANDA LARIOS**

Código del Comité: **PG 148 - 021**

Ha sido revisado y evaluado por los miembros del Comité que presido, concluyendo que le corresponde la categoría REVISIÓN EXPEDITA por un período de 1 año.

Exhortamos al investigador (a) la publicación del trabajo de tesis concluido para colaborar con desarrollo científico del país.

Lima, 08 de Diciembre del 2021

Dra. Sonia Indacochea Cáceda  
Presidente del Comité de Etica de Investigación

## ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas  
Unidad de Grados y Títulos

FORMAMOS SERES HUMANO PARA UNA CULTURA DE PAZ

### ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

Los abajo firmantes, director, asesor y miembros del Jurado de la Tesis titulada **“FACTORES CUALITATIVOS ASOCIADOS AL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL PERIODO DE OCTUBRE 2021- ENERO DEL 2022.”**, que presenta la Señorita **LORENA FABIOLA MIRANDA LARIOS** para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, dejan constancia de haber revisado el borrador de tesis correspondiente, declarando que este se halla conforme, reuniendo los requisitos en lo que respecta a la forma y al fondo.

Por lo tanto, consideramos que el borrador de tesis se halla expedito para la impresión, de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos, y ha sido revisado con el software Turnitin, **quedando atentos a la citación que fija día, hora y lugar, para la sustentación correspondiente.**

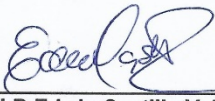
En fe de lo cual firman los miembros del Jurado de Tesis:

  
Mg. Luis Alberto Cayo Cárdenas  
PRESIDENTE

  
Médico Internista Gino Patrón Ordoñez  
MIEMBRO

  
Mg. Sonia Indacochea Cáceda  
MIEMBRO

  
Dr. Jhony De La Cruz Vargas  
DIRECTOR DE TESIS

  
Doctor PhD Edwin Castillo Velarde  
ASESOR DE TESIS

Lima, 17 de abril de 2023

## ANEXO 6: REPORTE DE ORIGINALIDAD DEL TURNITIN

FACTORES CUALITATIVOS ASOCIADOS AL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL PERIODO DE OCTUBRE 2021- ENERO DEL 2022

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>3%</b>	<b>3%</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.urp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>www.inei.gob.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias      < 1%

## ANEXO 7: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MANUEL HUAMÁN GUERRERO

**VIII CURSO TALLER PARA LA TITULACION POR TESIS  
MODALIDAD VIRTUAL**

**CERTIFICADO**

Por el presente se deja constancia que la Srta.

**LORENA FABIOLA MIRANDA LARIOS**

Ha cumplido con los requisitos del CURSO-TALLER para la Titulación por Tesis Modalidad Virtual durante los meses de setiembre, octubre, noviembre, diciembre 2021 y enero 2022, con la finalidad de desarrollar el proyecto de Tesis, así como la culminación del mismo, siendo el título de la tesis:

**FACTORES CUALITATIVOS ASOCIADOS AL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL PERIODO DE OCTUBRE 2021- ENERO DEL 2022.**

Por lo tanto, se extiende el presente certificado con valor curricular y valido por 06 conferencias académicas para la sustentación de tesis respectiva de acuerdo a artículo 14° de Reglamento vigente de Grados y Títulos de Facultad de Medicina Humana aprobado mediante Acuerdo de Consejo Universitario N°2583-2018.

Lima, 13 de enero de 2022

**DR. JHONY DE LA CRUZ VARGAS**  
Director del Curso Taller de Tesis



**Dr. Oscar Emilio Martínez Lozano**  
Decano (e)



## ANEXO 8: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	DISEÑO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS
<p>¿Cuáles son factores cualitativos asociados al sedentarismo en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de</p>	<p><u>General:</u> Identificar los factores cualitativos asociados al sedentarismo en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de octubre 2021- enero del 2022</p> <p><u>Específicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir las variables sociodemográficas de los estudiantes.</li> </ul>	<p>No aplica por ser estudio cualitativo, se desarrollará posteriormente.</p>	<p>Estudio cualitativo, descriptivo con diseño etnográfico y enfoque mixto.</p>	<p><u>Población:</u> Conformada por los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma de cuarto hasta séptimo año en el periodo de octubre 2021- enero del 2022.</p>	<p>Se aplicó una ficha de recolección de datos para evaluar las variables sociodemográficas. El cuestionario Internacional de Actividad Física(IPAQ) versión corta se utilizado como instrumento para determinar la frecuencia de sedentarismo en los participantes y se realizó a través de encuestas de Google Forms, para posteriormente ser enviadas por vía telefónica (WhatsApp).</p>	<p>Las variables sociodemográficas y los resultados del Cuestionario Internacional de Actividad Física obtenidos fueron registrados en Microsoft Excel y procesados en el programa Spss 27. Para la recopilación de información cualitativa, se realizaron entrevistas semi estructuradas por vía Zoom, las cuales concluyeron cuando</p>



<p>octubre 2021- enero del 2022.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la frecuencia de sedentarismo en la población de estudio.</li> <li>• Analizar la perspectiva en los estudiantes asociado a los factores más representativos del sedentarismo durante la pandemia por Covid-19.</li> <li>• Valorar la perspectiva de educación virtual en estudiantes asociado al</li> </ul>			<p><u>Muestra:</u> Una muestra de 50 estudiantes de Medicina Humana por muestreo no probabilístico por conveniencia.</p>	<p>Para valorar las perspectivas de los estudiantes se realizaron entrevistas a 5 participantes por vía Zoom mediante un estudio piloto utilizando un cuestionario con preguntas relacionadas a los factores que influyen en el sedentarismo. Posteriormente se realizó un cuestionario oficial de 15 preguntas para proceder con las entrevistas a los estudiantes con el respectivo consentimiento, el cual debía estar aprobado para continuar con la entrevista. La recolección de</p>	<p>concluyó cuando el proceso de indagación es valorado por la riqueza de los datos provistos por los participantes. Posteriormente se realizó la transcripción de las grabaciones en un archivo de Word y fueron enumeradas respectivamente, para ser codificadas manualmente. La codificación es un proceso mediante el cual se analiza la información obtenida y es agrupada en categorías para reducir el número de conceptos y delimitar la teoría para</p>
--	---	--	--	--	--	--

	<p>sedentarismo durante la pandemia por Covid-19.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar la perspectiva relacionada al sedentarismo durante la pandemia por Covid-19.</li> <li>• Valorar la perspectiva de los entrevistados sobre la prevención del sedentarismo.</li> </ul>				<p>información se realizó por vía Zoom, la duración de las entrevistas fue de aproximadamente 20 minutos, fueron grabadas y almacenadas en la computadora con numeraciones para conservar la confidencialidad de los participantes.</p>	<p>finalmente realizar el análisis de datos de forma sistemática contrastando las categorías y detallando los resultados respondiendo a los objetivos propuestos.</p>
--	--	--	--	--	---	---

## ANEXO 9: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### 1. SEXO:

Femenino

Masculino

### 2. EDAD: \_\_\_\_\_ años

### 3. OCUPACIÓN:

estudiante

estudiante y trabajador

### 4. Lugar de Residencia: \_\_\_\_\_

### 5. AÑO UNIVERSITARIO:

Cuarto Año

Quinto Año

Sexto Año

Séptimo Año

### 6. CONSUMO DE CIGARRILLOS AL DIA:

< de 4

5- 15

>15

No consume

## CUESTIONARIO

El objetivo de la presente investigación es identificar los factores cualitativos asociados al sedentarismo en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma, por este motivo he realizado una encuesta con enfoque cualitativo, la cual consta de 15 preguntas abiertas con una duración de aproximadamente 20 minutos. Se respetará la confidencialidad, privacidad y veracidad de los datos obtenidos.

Espero contar con su participación, muy agradecida.

1. Para usted, ¿Cuál es el concepto de sedentarismo?
2. ¿Se considera una persona que le gusta realizar actividad física?
3. ¿Qué tipo de actividad física le atrae realizar?, ¿Porque escogió esa actividad?, ¿Por cuánto tiempo lo realiza?
4. ¿Cuál cree usted que son los factores limitantes para considerarse una persona sedentaria?
5. ¿Cómo afecta la situación de pandemia al disfrute del ejercicio físico? ¿Por qué motivo?
6. ¿Considera usted que la educación virtual lo limitó a realizar actividad física? ¿Porque?
7. ¿Qué actividad física realizaba antes de pandemia?, ¿La reemplazó con otra actividad?
8. Usted, ¿Considera que existe un incremento de trabajos en su horario académico?, ¿Pasa la mayor parte del día frente a una PC o Notebook?
9. Usted, ¿Considera importante realizar pausas activas durante las clases virtuales?
10. ¿Que opina acerca de contar con un paso metro? ¿Es útil para usted?
11. ¿Cree que padecer de Covid-19 puede predisponer a la persona a llevar una vida sedentaria? ¿Por qué?
12. ¿Qué factores considera que influyen con el desarrollo de una vida sedentaria en los estudiantes de Medicina Humana?
13. ¿Cuáles fueron sus motivos para no realizar ejercicio durante pandemia? O ¿Cuáles fueron sus motivos para realizar ejercicio durante la pandemia?
14. ¿Cómo es su conducta alimentaria?
15. ¿Cuáles son los ejercicios adecuados para mantener una buena salud?

## Consentimiento Informado

Estimado/a participante:

Le pido su apoyo en la realización de una investigación conducida por Lorena Fabiola Miranda Larios, estudiante de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. La investigación, denominada “Factores cualitativos asociados al sedentarismo en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de octubre 2021- enero del 2022”, tiene como propósito conocer más sobre los factores cualitativos que predisponen al estudiante a ser sedentario.

- La entrevista durará aproximadamente 20 minutos y todo lo que usted diga será tratado de manera confidencial, es decir, su identidad será protegida a través de una numeración de ficha.
- La información dicha por usted será grabada y utilizada únicamente para esta investigación. La grabación será guardada por el investigador en su laptop personal con una contraseña.
- Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede detener su participación en cualquier momento.
- Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puede hacerla en el momento que mejor le parezca.

Si tiene alguna consulta sobre la investigación o quiere saber sobre los resultados obtenidos, puede comunicarse al siguiente correo electrónico:

[Lorena060996@gmail.com](mailto:Lorena060996@gmail.com) o al número 996004648.

¿Deseo participar en la investigación de Lorena Miranda Larios?	SI	NO
---	----	----

NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_