



**INSTITUTO DE ESTUDIOS  
AVANZADOS UNIVERSITARIOS PLANTEL ATLIXCO**  
ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
**CLAVE DE INCORPORACIÓN 8512-61**



**LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
DE LA REGIÓN DE ATLIXCO**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**PRESENTA:  
ALBERTO ROMERO ANGEL**

**ASESOR DE TESIS  
MTRA. MARÍA DEL ROSARIO LÓPEZ HUERTA**

Atlixco, Pue. 2023



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

**FIRMA DE JURADO**

---

**Mtra. Leticia Ramírez Camacho**  
**Presidente**

---

**Mtra. María del Rosario López Huerta**  
**Secretario**

---

**Mtra. Gabriela Vásquez Rodríguez**  
**Vocal**

## Dedicatoria

Esta tesis está dedicada a:

A mis padres DONACIANO ROMERO LOPEZ Y LUISA ANGEL HERNANDEZ quienes con su amor, paciencia, esfuerzo y sacrificio me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño que anhelaba tanto al igual el sueño de tener un hijo con una carrera, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre quien ha sido mi guía, fortaleza y su mano de fidelidad y amor han estado conmigo hasta el día de hoy el cual no me deja caer en fuertes derrotas él siempre me levanta.

A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a todas mis amistades, por apoyarme cuando más las necesite, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias, siempre los llevo en mi corazón.

Y VENDRÁN SOBRE TI TODAS ESTAS BENDICIONES Y TE ALCANZARÁN CUANDO  
OYERES LA VOZ DEL SEÑOR TU DIOS

DEUTERONOMIO 28:2

## Resumen

**Objetivo:** Describir el nivel de actividad física que realiza el adulto joven en la comunidad de Atlixco.

**Material y Método:** El enfoque del estudio es característica de tipo descriptivo de corte transversal y de un diseño no experimental la población con la que se conformo fue de 110 personas de una mínima población como muestra con 110 personas de diferentes gimnasios del municipio de Atlixco la forma de aplicación fue de una encuesta de cedulas de datos y el instrumento internacional de actividad física (IPAQ) instrumento específico para la actividad física.

**Resultados:** se obtiene con los datos generales que su mayoría el 55 % es del sexo femenino, el 54% de sexo masculino, el 7.3% de edad de 25-29 años de estas personas hacen ejercicios moderados, el 41.3% son más de preparatoria los que hacen más ejercicios el 29.1% no tiene ningún pasatiempo los cuales solo dedican hacer otras actividades el 36.6% de estas personas dedica los 5 días a la semana al ejercicio como el 65.5 % decía una hora de ejercicio, el 42.7% no hace actividades moderadas, el 43.6% si hace actividades moderadas como el 27.3% hace diez minutos de ejercicio son los resultados más destacados e importantes.

**Conclusión:** La atención brindada a las personas que acuden algún un gimnasio tiene que tener un trato digno brindado desde la recepción hasta de un instructor en la práctica de alguna rutina que no puedan hacer y enseñar la forma indicada de cómo deben hacer dicha rutina para evitar diversos tipos de lesiones que puedan ocasionar en el área del gimnasio

**Palabras clave:** Instrumento de medición, confiabilidad, validación, actividad física, adulto joven

## Contenido

Dedicatoria .....	3
Resumen .....	4
1. Introducción.....	7
1.1 Planteamiento Del Problema .....	7
1.2 Propósito.....	11
1.3 Marco Teórico .....	11
1.4 Estudios relacionados .....	16
1.5 Definición Operacional .....	19
1.6 Objetivo General .....	20
1.7 Objetivos Específicos .....	20
CAPITULO II.....	21
Metodología.....	21
2.1 Diseño del estudio. ....	21
2.2 Población, Muestra Y Muestreo .....	21
2.3 Criterios de inclusión.....	21
2.3.2 Criterios de exclusión .....	22
2.3.3Criterios de eliminación .....	22
2.5 Procedimiento para la recolección de datos .....	24
2.6 Ética del estudio .....	24
2.7 Estrategia del Análisis .....	25
CAPITULO III .....	26
Resultados.....	26
3.1 Estadística Descriptiva .....	26
3.2 Confiabilidad de los Instrumentos.....	33
CAPITULO IV .....	34
4.Discusión .....	34
4.1 Limitaciones .....	36

4.2 Conclusiones .....	36
4.3 Recomendaciones .....	37
4.4 Referencias bibliográficas .....	38
Bibliografía.....	38
4.5 Apéndices .....	39
4.5.1” A” Consentimiento Informado .....	39
4.7 Escalas o Instrumentos .....	43

## Capítulo I

### 1. Introducción

#### 1.1 Planteamiento Del Problema

La actividad física (AF) es considerada como cualquier movimiento corporal producido por el sistema musculo esquelético que tenga como resultado un gasto energético superior a los valores basales; la AF es un complemento, así como los estilos de vida saludables que evitan la aparición de enfermedades no transmisibles. Sin embargo, es necesario mencionar que a partir de los cambios tecnológicos, así como la evolución de las enfermedades, ha generado que los jóvenes utilicen la mayor parte de sus tiempo en teléfonos celulares o bien redes sociales, así mismo la pandemia trajo como consecuencia aislamiento social, sedentarismo, etc. todo lo anterior descrito ha ido incrementando la aparición temprana de enfermedades crónico degenerativas.

A pesar de ello los adultos jóvenes se incluyen en algunas dimensiones críticas del desarrollo social, salud, nivel de vida, vivienda y la capacidad de adquirir información Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) este es un grupo que pertenecen las personas de edad de 10 a 29 años de edad y corresponde con la consolidación del rol social. Son la población activa laboralmente del país, que potencia la economía, dando un soporte a los contribuyen al bienestar de los adultos mayores. (Olivera, 2019)

La población de adulto joven de la Región de las Américas es una de las más numerosa en la historia del continente ha llegado a los 237 millones y previniendo que se disminuirá hasta llegar a 230 millones en el 2030 en el año 2015, este grupo representaba el 24% de la población total de la Región y el 26% de la población de América Latina y el Caribe, en la transición demográfica se está ligando a una disminución del cociente entre el número de personas dependientes (niños y adultos mayores) y el número de personas que constituye la fuerza laboral productiva, lo cual

genera un potencial para el crecimiento económico rápido si se formulan políticas sociales y económicas creando estrategias y se hacen las inversiones necesarias (Salud, 2018 )

El Censo de Población y Vivienda en 2020, son 31,221,786 los jóvenes adultos que tienen entre 15 y 29 años; que se trata del 24.8% de la población total. Son las cifras relativas o absolutas, el número es menor alrededor de un millón al compararse en el año 2010. Hoy en 2021, la edad mediana en el país es de 29 años, tres más que hace una década que pasó de 26 en el 2010 y de 22 años en el 2000, según INEGI en 2013. México está dejando de ser un país de jóvenes la edad es un elemento que marca diferencias entre los jóvenes, que pueden frenarlos o darles una oportunidad de asumir algunas obligaciones; de la necesidad de revisar los rangos de edad. A nivel nacional, los jóvenes representan la cuarta parte de la población, con porcentajes cambiantes según las entidades federativas. (navarrete, 2021)

La localidad de Atlixco está situada en el Estado de Puebla, hay un número de 89,314 habitantes, dentro de todos los pueblos del municipio, ocupa el número 1 en cuanto a número de habitantes, Atlixco está a 1,834 metros de altitud, La población de Atlixco divide en 51219 menores de edad y 70930 adultos, de cuales 11197 tienen más de 60 años. La población total del Municipio Atlixco es de 122149 personas, de cuales 56813 son masculinos y 65336 femeninas. (giovannelli, 2018)

La actividad física se ha convertido en los últimos años en un pilar para las estrategias y programas de salud pública, debido a los numerosos beneficios que conlleva su realización, así como, las consecuencias de la inactividad física, lo cual se considera el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial, el medio laboral es un lugar idóneo para la promoción de dicha actividad en los trabajadores. Para unificar los criterios empleados en la valoración de actividades físicas realizadas en todos los países, se han elaborado una serie de estándares. Uno de los instrumentos creados ha sido el cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical

Activity Questionnaire). A partir de 1996 expertos internacionales convocados por el Instituto Karolinska, la Universidad de Sídney, la Organización Mundial de la Salud (OMS), y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), han trabajado en una elaboración, de mejorar e implementar de dicho instrumento, el cual se ha implementado por primera vez en Ginebra en el año 1998 y posteriormente en estudios europeos, americanos, asiáticos, africanos y australianos, el IPAQ consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) Se puede aplicar mediante una entrevista directa, vía telefónica o encuesta auto cumplimentada, siendo diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, (Revista Enfermería del Trabajo 2017)

El IPAQ surgió como una respuesta a la necesidad de crear un cuestionario estandarizado para estudios poblacionales a nivel mundial, que amortiguara el exceso de información incontrolada subsiguiente a la excesiva aplicación de cuestionarios de evaluación que han dificultado la comparación de resultados y a la insuficiencia para valorar la actividad física desde diferentes ámbitos. Brown y Pardini, encontraron niveles aceptables de fiabilidad para el IPAQ corto en Australia y Brasil, respectivamente. Las cifras, que indicaban una debilidad particular, según ellos ocasionada por diferencias en el diseño de la selección de la muestra, respecto al estudio de Craig. Mientras que el este último se utilizó una muestra a conveniencia, Brown y Pardini utilizaron una muestra aleatoria.

Los adultos de 18 a 59 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 15 a 30 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular.

La actividad física regular, como el caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier

actividad física que no realizar ninguna, el aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, algunas personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad (salud o. m., 2020)

La Revista Cubana De Investigaciones Biomédicas, Efectividad Del Cuestionario Global E Internacional De Actividad Física Comparado Con Evaluaciones Prácticas. (2020) Liu Wei Min, Henry Gutiérrez Cayo dice que la actividad física es muy importante para el ser humano ya que actualmente uno de cada cinco adultos y cada cuatro de cada cinco jóvenes no realizan actividad física esta es primordial para prevenir y tratar enfermedades. Los autores, Miquel Martorell, Ana María Labraña<sup>1</sup>, Karina Ramírez Alarcón, Ximena Díaz Martínez, Alex Garrido Méndez, Fernando Rodríguez Rodríguez, Igor Cigarroa, Jaime Vásquez, Yeny Concha, María Adela Martínez Sanguinetti, Ana María Leiva, Cristian Álvarez, Fanny Petermann Rocha, Carlos Salas Bravo, Carlos Celis Morales dicen en el artículo de la Comparación De Los Niveles De Actividad Física Medidos Con Cuestionario De Autorreporte (Ipaq) Con Medición De Acelerometría Según Estado Nutricional en el (2020) dicen que la obesidad es una enfermedad multicausal caracterizada por una excesiva de grasa corporal que puede perjudicar la salud esto se debe al cambio de estilo de vida. El autor Mauricio Hernández-Carrillo y colegas, Carlos Andrés Quiroz-Mora<sup>1</sup>, Jonatán Betancourt Peña dicen en el artículo de la Actividad Física, Aspectos Sociodemográficos, Familiares, Hábitos Saludables Y Atención En Salud De Adultos Mayores en el año (2021), dicen que la práctica de la actividad física en los adultos mayores se va disminuyen los cambios de salud ya que se va incrementando enfermedades crónicas.

## **1.2 Propósito**

El presente estudio tiene como finalidad el concientizar y educar como enfermeros a los adultos jóvenes sobre la importancia de la actividad física para adoptar hábitos y tener un buen estilo de vida, importantes como por ejemplo para no perder masa muscular que es producida por el envejecimiento prematuro ocasionado a su vez por estilos de vida sedentarios. En enfermería la importancia de que un adulto joven tenga un buen acondicionamiento físico es para evitar a futuro enfermedades como la artritis, la diabetes hipertensión, obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Este trabajo de investigación juega un papel muy importante para la sociedad debido a que trata de motivar a los adultos jóvenes a tener actividad física; la función es identificar los malos hábitos que tiene el adulto joven de ver que tanto sedentarismo hay en cada adulto, enfermería debe asesorar cualquier duda que tengan sobre qué deben hacer sobre actividad física.

## **1.3 Marco Teórico**

A continuación, se describen los principales conceptos que forman parte de la teoría. Las 14 necesidades básicas, creada por la autora Virginia Avenel Henderson, en el año 1955. Virginia Avenel Henderson 30 de noviembre de 1897–19 de marzo de 1996 fue una enfermera, teórica y autora conocida por su Teoría de la necesidad y definió la enfermería como: “La función única de la enfermera es ayudar al individuo, enfermo o sano, en la realización de aquellas actividades que contribuyan a la salud o a su recuperación o a la muerte pacífica que realizaría sin ayuda si tuviera la fuerza, la voluntad o los conocimientos necesarios”.

Virginia Henderson desarrolló la teoría de la necesidad de enfermería para definir el enfoque único de la práctica de enfermería. La teoría se centra en la importancia de aumentar la independencia del paciente para acelerar su progreso en el hospital. La teoría de Henderson enfatiza las necesidades humanas básicas y cómo las enfermeras pueden ayudar a satisfacer esas

necesidades. “Creo que la función que realiza la enfermera es principalmente independiente: la de actuar por el paciente cuando carece de conocimiento, fuerza física o la voluntad de actuar por sí mismo como lo haría normalmente en la salud o en la realización de la terapia prescrita. Esta función se considera compleja y creativa, ya que ofrece oportunidades ilimitadas para aplicar las ciencias físicas, biológicas y sociales y el desarrollo de habilidades basadas en ellas”. (Henderson, 1960)

Los supuestos de la Teoría de la Necesidad de Virginia Henderson son: a) Las enfermeras cuidan a los pacientes hasta que puedan cuidar de sí mismos una vez más, b) Aunque no se explica con precisión, los pacientes desean recuperar la salud, c) Las enfermeras están dispuestas a servir, y que “las enfermeras se dedicarán al paciente día y noche” d) Henderson también cree que “la mente y el cuerpo son inseparables y están interrelacionados”. los principales conceptos (metaparadigma de enfermería) y definiciones de la Teoría de la Necesidad de Virginia Henderson. (virtual, 2021)

*Individual:* Henderson afirma que las personas tienen necesidades básicas de salud y requieren asistencia para alcanzar la salud y la independencia o una muerte pacífica. Según ella, un individuo logra la plenitud manteniendo el equilibrio fisiológico y emocional. Ella definió al paciente como alguien que necesita cuidados de enfermería, pero no limitó la enfermería al cuidado de la enfermedad. Su teoría presentaba al paciente como una suma de partes con necesidades biopsicosociales, y la mente y el cuerpo son inseparables e interrelacionados. (virtual, 2021)

*Ambiente:* Aunque la Teoría de la Necesidad no definió explícitamente el entorno, Henderson afirmó que mantener un entorno de apoyo propicio para la salud es una de sus 14 actividades para la asistencia al paciente. La teoría de Henderson respalda las tareas o agencias del sector de la salud pública y privada para mantener a las personas saludables. Ella cree que la sociedad quiere y espera la actuación de la enfermera para individuos que no pueden funcionar de forma independiente.

*Salud:* Aunque no se define explícitamente en la teoría de Henderson, se entendía que la salud significaba equilibrio en todos los ámbitos de la vida humana. Se equipará a la independencia o capacidad para realizar actividades sin ningún tipo de ayuda en los 14 componentes o necesidades humanas básicas. Por otro lado, las enfermeras son personas clave para promover la salud, prevenir enfermedades y poder curar. Según Henderson, la buena salud es un desafío porque se ve afectada por numerosos factores, como la edad, los antecedentes culturales, el equilibrio emocional y otros. (virtual, 2021)

*Enfermería:* la función única del enfermero es asistir al individuo, enfermo o sano, en el desempeño de aquellas actividades que contribuyen a la salud o a su recuperación que él realizaría sin ayuda si tuviera la fuerza, la voluntad o los conocimientos necesarios. Y hacerlo de tal manera que lo ayude a obtener la independencia lo más rápido posible”. El objetivo de la enfermera es hacer que el paciente sea completo, íntegro o independiente. A su vez, la enfermera colabora con el plan terapéutico del médico.

Las enfermeras asisten temporalmente a una persona que carece de la fuerza, la voluntad y los conocimientos necesarios para satisfacer una o más de las 14 necesidades básicas. Ella afirma: “La enfermera es temporalmente la conciencia del inconsciente, la vida amorosa del suicida, la pierna del amputado, los ojos del recién ciego, medio de locomoción del infante, conocimiento y confianza de la joven madre, el portavoz de aquellos demasiado débiles o retraídos para hablar” (virtual, 2021)

Su definición de enfermería distinguía el papel de una enfermera en el cuidado de la salud: se espera que la enfermera lleve a cabo el plan terapéutico de un médico, pero la atención individualizada resulta de la creatividad de la enfermera en la planificación de la atención. La enfermera debe ser un médico independiente capaz de emitir un juicio independiente. En su obra *Naturaleza de la Enfermería*, afirma que el papel de la enfermera es “meterse en la piel del paciente

y complementar su fuerza, voluntad o conocimiento según sus necesidades”. La enfermera tiene la responsabilidad de evaluar las necesidades del paciente, ayudarlo a satisfacer sus necesidades de salud y proporcionar un entorno en el que el paciente pueda realizar actividades sin ayuda. (virtual, 2021)

Los 14 componentes de la teoría de las necesidades de Virginia Henderson muestran un enfoque holístico de enfermería que cubre las necesidades fisiológicas, psicológicas, espirituales y sociales.

*Componentes fisiológicos:* a) Respira normalmente, b) Comer y beber adecuadamente, c) Elimina los desechos del cuerpo, d) Muévete y mantén las posturas deseables, e) Dormir y descansar, f) Seleccione la ropa adecuada: vístase y desvístase, g) Mantener la temperatura corporal dentro del rango normal ajustando la ropa y modificando el entorno, h) Mantenga el cuerpo limpio y bien arreglado y proteja el tegumento, i) Evite los peligros en el medio ambiente y evite lastimar a otros. Aspectos psicológicos de la comunicación y el aprendizaje: j) Comunicarse con otros expresando emociones, necesidades, temores u opiniones, k) Aprender, descubrir o satisfacer la curiosidad que conduce al normal desarrollo y salud y utilizar los medios de salud disponibles.

*Espiritual y moral:* l). Adoración según la fe, Sociológicamente Orientado a la Ocupación y Recreación: m) Trabaja de tal manera que haya una sensación de logro, n) Juega o participa en varias formas de recreación.

Los 14 componentes de Henderson aplicados a la jerarquía de necesidades de Maslow dado que hay mucha similitud, los 14 componentes de Henderson se pueden aplicar o comparar con la Jerarquía de necesidades de Abraham Maslow. Los componentes 1 a 9 están bajo las Necesidades Fisiológicas de Maslow, mientras que el noveno componente está bajo las Necesidades de Seguridad. Los componentes 10 y 11 están en la categoría Amor y Pertenencia, y los componentes 12, 13 y 14 están en las Necesidades de Autoestima. (virtual, 2021)

Figura.1

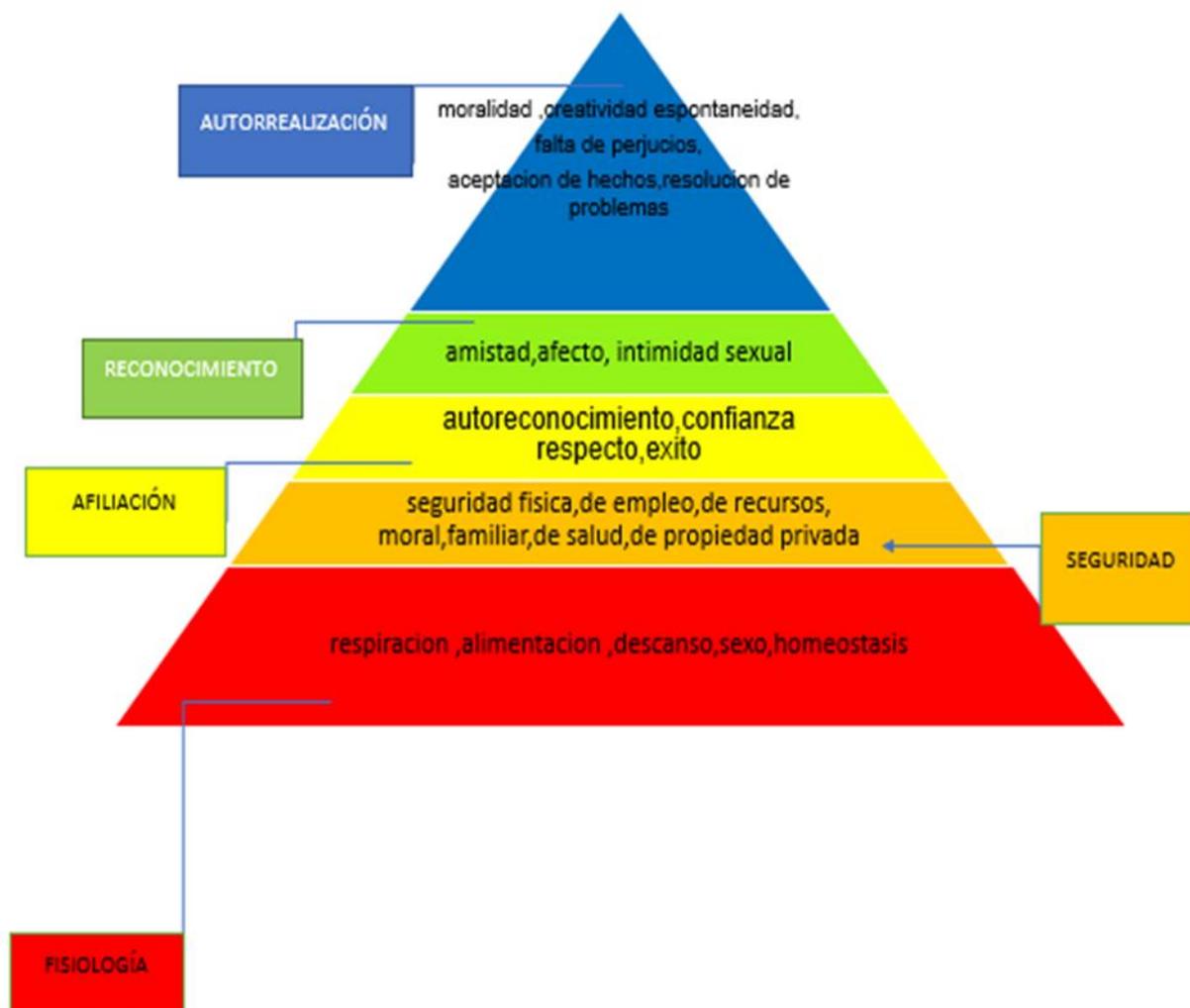


Figura 1. imagen que explica el Esquema del modelo de Virginia Henderson

La teoría de Virginia Henderson es una herramienta para la atención y calidad de vida que se relaciona con su salud y enfermedad tanto para las personas que se cuidan puedan prevenir una enfermedad crónica, la persona que es sana son las que motivan a otras las para cambiar el estilo de su vida. La enfermería se considera una profesión de ayuda, presenta un cuerpo de

conocimientos abstractos formado por una serie de teorías y modelos conceptuales que abordan los conceptos meta paradigmáticos, que constituyen el núcleo del pensamiento enfermero, dándole el estatus de ciencia a la actividad con un método científico. La actividad física es una conducta que toda persona debe tener para cuidar el cuerpo mismo que es una responsabilidad que cada individuo tiene el hacer actividad mínima de 30 minutos al día. (Ydalsys Naranjo Hernández, 2016)

#### **1.4 Estudios relacionados**

El autor Alvarado José García Díaz en el año 2021 realizaron un estudio en una población de Medellín estudiaron la variable de la práctica de actividad física durante la pandemia de Covid-19 se distribuyeron en 4 grupos de interés adultos jóvenes, adultos, adultos mayores y personas en situación de discapacidad, se tuvieron en cuenta, teniendo como referencia la diferencia en los hábitos y necesidades en la práctica de actividad física, la mayoría de los encuestados vive en estratos socioeconómicos 1, 2 y 3, 89.27%, siendo predominante en las personas en situación de discapacidad, la práctica de actividad física antes y durante el confinamiento; en la población adulta joven, el 87,1 % manifestó que le gusta realizar ejercicio y el 81.9 % ,realizaban ejercicio antes del confinamiento, mencionando, dentro de ellos, los ejercicios cardiovasculares 25 %, gimnasio 15.5 % y otras actividades, tales como caminar, natación, judo, fútbol, baloncesto y ciclismo 44.6 %, se encontró que los jóvenes perciben que la práctica trae para ellos beneficios físicos 86.6 %, y beneficios psicológicos 76.7 %, algunos de los físicos descritos fueron me ayuda a mejorar la salud.

Los autores Ortiz Rina Bermúdez et al. en el año 2018 realizaron un estudio en una población adulta del área rural de Quingeo, Cuenca-Ecuador estudiaron la variable de actividad física del ocio al evaluar el comportamiento de la actividad física según los diferentes dominios en obesos y no obesos, se encontró que la única actividad física que mostró una diferencia estadísticamente

significativa fue la de ocio, la actividad física de ocio se comportó como un factor de protección para obesidad, entre el 25% y el 50% al gasto energético diario total, por lo tanto, la inclusión de Actividad Física de forma regular en sujetos con sobrepeso u obesidad es la intervención más importante a realizar para promover la pérdida de peso en estos pacientes

Los autores Maritza Alexandra Borjas Santillán, et al. en el año 2018 realizaron un estudio en una población de alumnos de secundaria de Guayaquil, Ecuador, estudiaron la variable de hábitos alimenticios y actividad física, encontraron una prevalencia de obesidad en los adolescente así como las conductas de restricción calórica peligrosa, la asistencia a clases de actividad física extraescolares con un 27% el grupo de obesos/sobrepeso, del 47 % en el grupo de normo peso y del 50 % en el grupo de delgados, los sujetos con obesidad/sobrepeso determinaron que la práctica deportiva era de un interés del 7 % así como ver televisión, jugar con el ordenador o videojuegos el 60%, al 27% le gusta salir con sus amigos, el 7% hace otras actividades, el grupo de normales el 28% hace deporte el 34% ve televisión, jugar con el ordenador o videojuegos, como el 32% le gusta salir con sus amigos así con el 6 % hace otras actividades, posteriormente los delgados con un 29% le gusta hacer deporte ,el 43% ve televisión o jugar con el ordenador o videojuegos y así como el salir con sus amigos es de un 23%, el 7% realizar otras actividades

Los autores Gustavo Alfonso Díaz Muñoz et al. en el año 2021 realizaron un estudio de entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia estudiaron la variable de diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios encontraron la cantidad de estudiantes por estrato socioeconómico y en cada semestre varía entre los programas, los hábitos alimentarios, la cena la consumen más los hombres 94% y 88.5%, se incrementa conforme al aumento el semestre académico 87% en I y 94% en IV, los estudiantes que consumen los distintos tiempos de comida presentaron mayor cantidad, el nivel bajo de actividad física es mayor en mujeres 54% vs. 32%, y en estrato socioeconómico, Bajo:55%;

Medio: 50%; Alto: 39%; al tiempo que el nivel alto de actividad física es superior en hombres 49% vs. 27%; y en estrato socioeconómico alto Bajo: 27%; Medio: 29%; Alto: 45%; en el mismo sentido, el sedentarismo es mayor en mujeres 35% vs. 14%, incrementa en cada semestre académico I: 25%; II: 27%; III: 33%; IV: 39%; y decrece conforme aumenta el estrato socioeconómico Bajo: 34%; Medio: 32%; Alto 21%, además, por programas se encontró variación de los niveles de actividad física, tiempo sentado y tiempo de actividad física de los estudiantes los motivos para hacer actividad física, la mayoría de los motivos tuvieron alto porcentaje en los estudiantes de primer semestre diversión 42%, competencia 42%, salud 55% y social 7%; y disminuye a medida que aumenta el semestre.

Los autores Elena Pardos-Mainer, et al. en el año 2021 realizaron un estudio en una población de niños de España estudiaron la variable de Obesidad, intervención escolar, actividad física y estilos de vida saludable y encontraron una prevalencia de la obesidad ha experimentado un importante crecimiento mundial en la etapa infantil y la adolescencia; tal es así, que se estima que alrededor de un tercio de los niños padecen sobrepeso y exceso de peso, los valores de exceso de peso infantil del 35 %, 20 % de sobrepeso y 15 % de obesidad, siendo España uno de los países europeos con mayor prevalencia de obesidad infantil en los niños y adolescentes la falta de actividad física, el aumento del sedentarismo y los comportamientos alimenticios poco saludables, entre otros, se han relacionado con la obesidad infantil, complicaciones cardiovasculares como la hipertensión o enfermedades metabólicas, entre otras,

el grupo de intervención mejoró el índice KIDMED de adhesión a la dieta mediterránea de 7,33 a 7,71 puntos y aumentaron la proporción de estudiantes con una dieta óptima del 42.6 % al 52.3 %, las intervenciones escolares unidas a la implicación familiar, pueden ser eficaces para modificar cambios en los hábitos nutricionales, nivel de Actividad Física y hábitos de vida saludable en la etapa infantojuvenil, ya que son los principales determinantes de obesidad en la infancia.

## 1.5 Definición Operacional

La actividad física según la OMS tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente que contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Cualquier movimiento corporal es producido por los músculos esqueléticos, con el consumo de energía, se hace referencia a todo tipo de movimiento, incluso durante el tiempo de descanso, para un desplazamiento a determinantes lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona, las actividades físicas más comunes son caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrutar de todo. Se ha demostrado que se regulan en ayudar a la prevención y control de las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer, también ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (salud o. m., 2020)

La importancia de la actividad física insuficiente se ha identificado como una de los principales factores para la mortalidad global para regular una adecuada, el movimiento corporal que requiera energía, que pueda reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama, colon y la depresión. Las actividades físicas incluyen las mejoras de la salud ósea y funcional, la energía que se gasta mientras se está físicamente activo es una parte fundamental del balance de energía y del control de peso, los beneficios para la salud, para reducir los riesgos de la carga económica para los individuos y las poblaciones, la promoción de la actividad física se ha convertido en una prioridad tanto regional como mundial (salud o. p., 2017)

Las personas adultas mayores son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y la sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones, las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica los procesos de desarrollo y de deterioro generalmente, una persona adulta mayor es una persona de 60 años de edad. El envejecimiento humano constituye un proceso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia con la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte. Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo. (Social, 2021)

### **1.6 Objetivo General**

Describir el nivel de actividad física del estudiante universitario de la región de Atlixco

### **1.7 Objetivos Específicos**

1. Describir las características socio demográficas de la población en el estudio

## **CAPITULO II**

### **Metodología**

#### **2.1 Diseño del estudio.**

La presente investigación corresponde al diseño cuantitativo investigación que utiliza herramientas de análisis matemático y estadístico para describir, explicar y predecir fenómenos mediante datos numéricos, el método transversal implica la obtención de datos en un momento específico, Los fenómenos por investigar se captan, según se manifiesten, durante un periodo de colecta de datos y es Inter sujeto porque implica una comparación entre los sujetos de estudio y no experimental porque el investigador observa los fenómenos tal como ocurren naturalmente, sin intervenir en su desarrollo.

#### **2.2 Población, Muestra Y Muestreo**

La población de estudio estuvo compuesta por adultos jóvenes de ambos sexos con edad de 18 a 29 años, que asistieren en el plantel Atlixco (IDEAUNI). La muestra estuvo calculada por el paquete de Excel con la fórmula para cálculo de muestras infinitas, dando como resultado 102 adultos, el muestreo es no probabilístico por conveniencia.

#### **2.3 1Criterios de inclusión**

Hombres y mujeres de 19 a 59 años que acudan a la universidad del municipio de Atlixco en Puebla, que vallan por lo menos cinco días a la semana seguidos, que tengan gusto por la actividad física, que tenga membresía pagada en el gimnasio, y que quieran participar en el estudio.

### **2.3.2 Criterios de exclusión**

Hombres y mujeres menores de 19 y mayores 49 años que no acudan a un gimnasio de la zona centro de Atlixco en Puebla que solo vallan una vez a la semana.

### **2.3.3 Criterios de eliminación**

Test de preguntas que estén contestados de manera incorrecta y personas que no quieran ser apoyadores del estudio.

## 2.4 Instrumento de Medición

<b>CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)</b>	
<b>1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesas de 25 kilos , ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</b>	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
<b>2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedica a una actividad física intensa en uno de esos días?</b>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
<b>3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como cargar pesas menos de 5 kilos, o andar en bicicleta a velocidad regular (No incluye caminar)</b>	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
<b>4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedica a una actividad física moderada(montar bicicleta, zumba, paso ligero ) en uno de esos días?</b>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
<b>5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</b>	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
<b>6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedica a caminar en uno de esos días?</b>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
<b>7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día normal?</b>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

En este instrumento se utilizó como forma de medición de la actividad física del adulto joven evaluando los 7 días a la semana, posteriormente las horas que dedicaban al ejercicio tomando en cuenta las 24 horas del día para obtener el resultado deseado de cada persona.

## **2.5 Procedimiento para la recolección de datos**

En primer lugar, se solicitó la autorización del Comité Académico de Investigación y Ética del Instituto de Estudios Avanzados Universitarios incorporados a la Universidad Nacional Autónoma de México, (IDEAUNI, UNAM). En segundo lugar se realizó una visita a la dirección de la institución de la universidad IDEAUNI del plantel Atlixco dueño del gimnasio de la zona centro de Atlixco Puebla, para solicitar la autorización de la aplicación del instrumento a la población, así como el apoyo para el reclutamiento de adultos jóvenes que cumplan con los criterios de inclusión, donde se tienen un control de los adultos jóvenes que realizan actividades identificadas ubicados por áreas( Zumba, Cross-Fit, Pesas, Spinning, Box), se seleccionaron a los sujetos de estudio y una vez identificados se procedió a ir al gimnasio de la zona centro de Atlixco para ser captados por primera vez y solicitarles su participación de manera voluntaria, explicándoles el objetivo del estudio y proponiendo la firma del consentimiento informado.

## **2.6 Ética del estudio**

El presente artículo se apegó a la ley general de salud en materia de investigación para la Salud título segundo, capítulo 1 de los aspectos éticos de la investigación con seres humanos (secretaría de salud, 1987, última reforma 2014).

El investigador se debe apegar a los reglamentos éticos en el cual se garantice el bienestar, respeto y derecho de los individuos que participan en el presente estudio en los siguientes artículos.

De acuerdo al artículo 13, que nos indica que en toda lo establecido tomó en consideración lo establecido en el Reglamento de la Ley General de Salud (SSA, 1984) en materia de investigación en salud, en lo que respecta al: Título segundo.

Prevaleció el criterio del respeto a la dignidad, la protección de los derechos de los participantes y su bienestar protegiendo su privacidad durante la investigación al no registrar el nombre en el instrumento y obteniendo resultados de manera general (Título segundo, Cap. 1, Art. 13 y 16).

La presente se considera que fue una investigación sin riesgo porque únicamente se aplicó un cuestionario (Título 2do, Cap. 1, Art. 17, Fracción I). De la misma manera se obtuvo la aprobación de las autoridades universitarias de IDEAUNI para la realización del estudio, además de obtener el consentimiento informado de los participantes incluidos en el estudio, explicando clara y completamente la justificación y los objetivos de la investigación, fue firmado por parte de los participantes con la seguridad de que no se identificarían y se mantendría la confiabilidad de la información relacionada con su privacidad tomando en cuenta lo descrito en los Artículos 20; 21, Fracción I y VIII; 22, Fracción II y IV y el 29 (Apéndice E).

## **2.7 Estrategia del Análisis**

La estrategia se hizo con el programa Statistical Package for the Social Sciences (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales). IBM SPSS 25 Statistics en este se inició haciendo una cedula de datos la cual se aplicaron 102 cuestionarios del instrumento IPAQ que se describieron cada una de las preguntas se sacaron las variables frecuencias, graficas de barras, donde esperábamos sacarla media moda y moderada para obtener los resultados esperados en este programa y complementar la información obtenida.

## **CAPITULO III**

### **Resultados**

#### **3.1 Estadística Descriptiva**

La aplicación los formularios de recolección de datos son de acuerdo a las variables establecidas en esta investigación, se obtuvieron 102 usuarios que si cumplían con el criterio de inclusión. Los cuales se analizaron con el programa SPSS, para las variables utilizando el formulario IPAQ utilizando la estadística descriptiva. Para la cedula de datos se obtuvieron los siguientes resultados: En la aplicación de los formularios la edad de los encuestados máxima fue de la edad de 29 años con el 7.3%, por otra parte, las mujeres fueron mayormente encuestadas en este trabajo con un porcentaje del 50%, las mayorías de las personas no cuentan con un pasatiempo con un 29.1%, La formación académica que predomina en el estudio es el nivel de preparatoria con el 41%,Anteriormente se menciona la ocupación que más predominan es de ser empleados con un 27.3% al preguntar a las personas su salario la mayor parte no aplicaron con el 72%, de tal forma ninguna de ellas hace un deporte extremo con el 96.4%, la mayoría de las personas no practican ningún deporte en casa con el 82% así tal como no pertenecen a un club deportivo con el 94.5%.

Para dar respuesta al primer objetivo específico que fue describir las características sociodemográficas de la población en el estudio podemos resaltar que con respecto a la edad el 98 % se encuentra en la etapa de (25 años) y solo el 97.1% se encuentra en la etapa de (24 años)

Tabla 1. *Edad de los estudiantes universitarios*

Edad	<i>f</i>	%
17 años	10	9.8
18 años	43	42.2
19 años	22	21.6
20 años	14	13.7
21 años	3	2.9
22 años	4	3.9
23 años	2	2.0
24 años	1	1.0
25 años	1	1.0
26 años	2	2.0
Total	102	100

Nota: (Romero Angel,2020)

En el caso del género los jóvenes se muestran una alta prevalencia de mujeres con un 75.5% seguido de 24.5% son masculinos.

Tabla 2. *Genero de los estudiantes universitarios*

Sexo	<i>f</i>	%
Masculino	25	24.5
Femenino	77	75.5
Total	102	100.0

Nota: (Romero Angel,2020)

En el pasatiempo el 52% de las personas ve películas el 20.6% le gusta leer y con el mínimo porcentaje del 1% le gusta dibujar.

Tabla 3 *Pasa tiempo favorito de los estudiantes universitarios*

Pasa tiempo favorito	<i>f</i>	%
leer	21	20.6
dibujar	1	1.0
dormir	16	15.7
escuchar música	1	1.0
ver televisión	9	8.8
ver películas	53	52.0
no tiene	1	1.0
total	102	100.0

Nota: (Romero Angel,2022)

En el caso de la escolaridad se identificó que el 100% está en el nivel licenciatura.

Tabla 4 *grado de estudio de los estudiantes universitarios*

Grado de estudio	<i>f</i>	%
Universidad	102	100.0

Nota: (Romero Angel,2022)

Con respecto a la ocupación se resaltar que el 100% de los encuestados son estudiantes.

Tabla 5 *Dedicación de los estudiantes universitarios*

A qué te dedicas	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante	102	100.0

Nota: (Romero Angel,2022)

Con respecto a su religión con un 78.4% (80 personas) son católicas al igual con un 9.8% (10 personas) son de religión cristiana al igual que 6.9% de (7 personas) son ateos y con el 4.9% (5 personas) no profesan ninguna religión.

Tabla 6 *Religión de los estudiantes universitarios*

Religión	<i>f</i>	%
cristiana	10	9.8
católica	80	78.4
ateo	7	6.9
no tiene	5	4.9
Total	102	100.0

Nota: (Romero Angel,2022)

Respecto al deporte con mayor porcentaje el 37.3 % no tiene un deporte, así como el 22.5% juegan basquetbol y con un mínimo de 5.9 % hacen ejercicio en casa.

Tabla 7 *Deporte de los estudiantes universitarios*

Deporte	<i>f</i>	%
futbol	16	15.7
basquetbol	23	22.5
voleibol	10	9.8
béisbol	9	8.8
no tiene	38	37.3
ejercicio en casa	6	5.9
Total	102	100.0

Nota: (Romero Angel,2020)

La presente investigación para el resultado del formulario IPAQ fueron aplicados 102 formularios

El 49% no sabe qué tiempo dedica al ejercicio el 16.7% hace 2 horas y el 15.7% 1 hora de ejercicio

Tabla 1 *Habitualmente ¿cuánto tiempo en total dedica a una actividad física intensa en uno de esos días?*

	<i>f</i>	%
10 minutos	1	1.0

20 minutos	1	1.0
30 minutos	4	3.9
1 hora	16	15.7
1 y 30 minutos	5	4.9
2 horas	17	16.7
2 y 30 minutos	1	1.0
3 horas	7	6.9
No sabe	50	49.0
Total	102	100.0

Nota: (Romero Angel,2020)

El porcentaje de cargar 5 kilos el 44.1% no sabe cuántos días hacen el 17% hace 2 días de ejercicio regular, así como tal 10.8% 3 días de ejercicio

Tabla 2 Durante los últimos siete días ¿en cuántos días realizo actividades físicas moderadas como cargar pesas de 5 kilos o andar en bicicleta a velocidad regular?

	<i>f</i>	%
1 día	11	10.8
2 días	18	17.6
3 días	11	10.8
4 días	4	3.9
5 días	9	8.8
6 días	2	2.0
7 días	2	2.0
ningun	45	44.1
o		
Total	102	100.0

Nota: (Romero Angel,2020)

El habito del ejercicio hace que los estudiantes de IDEAUNI con el 37.3% no tiene un horario habitual de ejercicio,17.6% hacen una hora y el 12.7% hace solamente 30% de ejercicio nada más.

Tabla 3 *Habitualmente ¿cuánto tiempo en total dedica a una actividad física moderada (zumba, crosfit, spinning) en esos días?*

	<i>f</i>	%
10 minutos	3	2.9
20 minutos	6	5.9
30 minutos	13	12.7
1 hora	18	17.6
1 y 30 minutos	5	4.9
2 horas	12	11.8
No sabe	38	37.3
3 horas	7	6.9
Total	102	100.0

Nota: (Romero Angel,2020)

El caminar durante toda la semana los alumnos el 37.3 % caminata los 7 días a la semana, el 20.6% solo camina 5 días a la semana y el 13.7 %solo camina 4 días a la semana

Tabla 4 *Durante los últimos siete días ¿en cuántos días camino por lo menos diez minutos seguidos?*

	<i>f</i>	%
1 día	1	1.0
2 días	9	8.8
3 días	7	6.9
4 días	14	13.7
5 días	21	20.6
6 días	7	6.9
7 días	38	37.3
Ninguna caminata	5	4.9
Total	102	100.0

Nota: (Romero Angel,2020)

Algunos alumnos llevan el tiempo que hacen de caminar y el mayor porcentaje de 24.5% hace 30 minutos, con el 11.8% hacen 20 minutos que al igual 1 hora de caminata y el 10.8% no sabe qué tiempo camina

Tabla 5 *Habitualmente ¿cuánto tiempo en total dedica a caminar en uno de esos días?*

	<i>f</i>	%
10 minutos	1	1.0
15 minutos	6	5.9
20 minutos	12	11.8
25 minutos	3	2.9
30 minutos	25	24.5
1 hora	12	11.8
1 y 30 minutos	4	3.9
2 horas	9	8.8
3 horas	8	7.8
No sabe	11	10.8
45 minutos	3	2.9
5 horas	8	7.8
Total	102	100.0

Nota: (Romero Angel,2020)

Los estudiantes de IDEAUNI pasan sentados 4 horas con el 20.6% así con el 18.6% pasan 6 horas sentados el 15.7% pasan 5 horas sentados la mayor parte de ellos varían sus tiempos

Tabla 6 *Durante los últimos siete días ¿cuánto tiempo paso sentado durante un día normal?*

	<i>f</i>	%
15 minutos	1	1.0
30 minutos	1	1.0
1 hora	6	5.9
2 horas	12	11.8
3 horas	6	5.9
No sabe	12	11.8
4 horas	21	20.6
8 horas	8	7.8
6 horas	19	18.6
5 horas	16	15.7
Total	102	100.0

Nota: (Romero Angel,2020)

### **3.2 Confiabilidad de los Instrumentos**

En este punto se analiza la confiabilidad de la encuesta realizada, para esto se utilizó el Alfa de Cron Bach, que da el grado de confiabilidad de los datos obtenidos, El valor para el Alfa de Cron Bach para todo el cuestionario fue de .65 el instrumento es confiable, tiene unas cuantificaciones estables y consistentes y, consecuentemente, ha logrado medir la concepción de la metodología para proyectos de servicios de los encuestados analizados, el Alfa de Cron Bach se verifico la confiabilidad de las respuestas de la encuesta, la unidad, lo que indica una consistencia interna muy satisfactoria, lo que significa que el instrumento utilizado en la investigación ha sido comprendido por los encuestados y es confiable

## CAPITULO IV

### 4. Discusión

La presente investigación para el resultado del formulario IPAQ fueron aplicados 102 formularios el 49% de los estudiantes no tienen un horario específico así como tal el 41% no saben cuántos días a la semana hacen actividades físicas así como habitualmente el 65.5% dedica una hora de ejercicio como tal el 43% de las personas no hace actividades físicas moderadas habitualmente el 44% hace una actividad física de zumba, crossfit e spinning de tal forma el 27.3% dedica mínimo diez minutos en caminata dedicando un tiempo indeterminado con un 34% así como tal pasan siete días a la semana sentados un 49% formando un tiempo de descanso.. Alvarado José García Díaz encontró que el 87,1 % manifestó que le gusta realizar ejercicio y el 81.9 %, realizaban ejercicio antes del confinamiento, mencionando, dentro de ellos, los ejercicios cardiovasculares 25 %, gimnasio 15.5 % y otras actividades, tales como caminar, natación, judo, fútbol, baloncesto y ciclismo 44.6 %, se encontró que los jóvenes perciben que la práctica trae para ellos beneficios físicos 86.6 % en el estudio se encontró que el 15% de las personas su pasatiempo favorito era el deporte general y el 29.1% no tiene un pasatiempo solo se dedican al ejercicio en cierta hora. Ortiz Rina Bermúdez encontró el comportamiento de la actividad física según los diferentes dominios en obesos y no obesos, se encontró que la única actividad física que mostró una diferencia estadísticamente significativa fue la de ocio, la actividad física de ocio se comportó como un factor de protección para obesidad, entre el 25% y el 50% al gasto energético diario total, por lo tanto, la inclusión de Actividad Física de forma regular en sujetos con sobrepeso u obesidad. Maritza Alexandra Borjas Santillán estudio la variable de hábitos alimenticios y actividad física, encontraron una prevalencia de obesidad en los adolescente así como las conductas de restricción calórica peligrosa, la asistencia a clases de actividad física extraescolares con un 27% el grupo de obesos/sobrepeso, del

47 % en el grupo de normo peso y del 50 % en el grupo de delgados, los sujetos con obesidad/sobrepeso determinaron que la práctica deportiva era de un interés del 7 % así como ver televisión, jugar con el ordenador o videojuegos el 60%, al 27% le gusta salir con sus amigos, el 7% hace otras actividades, el grupo de normales el 28% hace deporte el 34% ve televisión, jugar con el ordenador o videojuegos, como el 32% le gusta salir con sus amigos así con el 6 % hace otras actividades , se compara algunas actividades con ver televisión con el 3.6% de las personas en comparación el 10% de las personas tiene el gusto por leer en un tiempo libre que en comparación de jugar con el ordenador. Gustavo Alfonso Díaz Muñoz comparo la variable de diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios encontraron la cantidad de estudiantes por estrato socioeconómico y en cada semestre varía entre los programas, los hábitos alimentarios, la cena la consumen más los hombres 94% y 88.5%, se incrementa conforme al aumento el semestre académico 87% en I y 94% en IV, los estudiantes que consumen los distintos tiempos de comida presentaron mayor cantidad, el nivel bajo de actividad física. En el estudio se encontró que un 16.4% son estudiantes los cuales realizan actividades físicas intensas y el 3.6% son maestros y decían su tiempo libre al deporte. Elena Pardos-Mainer encontró que la variable de Obesidad, intervención escolar, actividad física y estilos de vida saludable y encontraron una prevalencia de la obesidad ha experimentado un importante crecimiento mundial en la etapa infantil y la adolescencia; tal es así, que se estima que alrededor de un tercio de los niños padecen sobrepeso y exceso de peso, los valores de exceso de peso infantil del 35 %, 20 % de sobrepeso y 15 % de obesidad en el estudio se encuentra que la mayor parte de las personas entran al gimnasio hacer ejercicio con el 4.5% por obesidad para quemar más calorías haciendo dos horas de ejercicio comparación de 38.2 % hace solamente una hora de ejercicio ya que superan un nivel de normalidad en peso y talla.

#### **4.1 Limitaciones**

En este trabajo tuvo mucha limitación, las cuales fueron que las personas a las que se les aplicaban las encuestas no estaban muy de acuerdo en responder algunas preguntas de la cedula de datos al igual que el instrumento por otra parte algunos gimnasios no daban la oportunidad de aplicar los cuestionarios dentro de las instalaciones posteriormente tenía que implementar alguna estrategia para que algunas personas contestaran las encuestas solicitar la ayuda de algunas personas que tuvieran conocidos que hicieran ejercicio y pudieran contestar la encuesta en su domicilio se aprende que no todas las personas apoyan a jóvenes colaborando con un granito de arena para realizar el término de una encuesta.

#### **4.2 Conclusiones**

Este trabajo de investigación permitió analizar las experiencias de los estudiantes de IDEAUNI Atlixco que la mayor edad es de 18 años que hacen algún tipo de rutina se identificó que la mayoría del género es femenino prefieren la rutina de ejercicio la mayoría de los estudiantes les gusta ver películas así tal el grado de estudio es universitario del primer semestre de enfermería su dedicación es estudiantes, la mayor parte de los estudiantes profesan la religión es católica, así como tal es que la mayoría no tienen un deporte en específico que les agrade habitualmente no saben el tiempo que le dedican a una rutina de ejercicio intensa, así como algunos dedican dos días de rutina moderada, las cuales no saben el tiempo de dedicación que hacen, los estudiantes caminan todos los días de la semana con un tiempo de 30 minutos, de los siete días de la semana pasan sentados cuatro horas; el objetivo deseado con el número de encuesta deseadas la mayoría de los estudiantes obtienen el objetivo deseado para su beneficio.

### **4.3 Recomendaciones**

Se debe reconocer como este tipo de encuestas son solamente la primera forma de analizar la percepción de la metodología del proyecto dentro de un gimnasio, y el análisis es interpretado e implantado de distintas maneras debido a existir diferentes tipos de rutinas de ejercicio dentro del gimnasio. Siendo una de las razones de investigación, cuya confiabilidad de análisis, en cualquier tema, proporcione resultados y su confiabilidad sea válida y veraz dentro.

Con estos resultados obtenidos de la investigación, se invitaría a los instructores de los gimnasios que tomen la decisión de implementar formas de invitación para que más personas se motiven a tener una vida más saludable que al igual implementando nuevas rutinas de ejercicio para que las personas puedan hacer una rutina conforme al agrado de las personas.

Para la investigación en enfermería, la continua elaboración de investigación de casos y temas relevantes fortalecen el crecimiento del gremio, por lo cual debe seguirse fomentando. En lo que respecta a este trabajo, la réplica de este tipo de investigación podría ayudar a identificar fallos en alguno de los eslabones de educación profesional y/o demostrarnos el pobre conocimiento en un tema de salud básico.

## 4.4 Referencias bibliográficas

### Bibliografía

(s.f.).

Azevedo, N. (23 de Junio de 2021). Obtenido de Los jóvenes representan el 33% de la población mundial: ONU: <https://www.catorce6.com/actualidad-ambiental/internacional/19228-los-jovenes-representan-el-33-de-la-poblacion-mundial-onu>

giovannelli, c. (2018). *Informacion y datos sobre el municipio de Atlixco*. Obtenido de Informacion y datos sobre el municipio de Atlixco: [http://www.nuestro-mexico.com/Puebla/Atlixco/#main\\_title](http://www.nuestro-mexico.com/Puebla/Atlixco/#main_title)

navarrete, L. E. (17 de DICIEMBRE de 2021). *conyuntura demografica revista de los procesos demograficos de mexico*. Obtenido de Los jóvenes en el censo 2020, ¿Cuántos y Quiénes son?: <http://coyunturademografica.somede.org/los-jovenes-en-el-censo-2020-cuantos-y-quienes-son/#:~:text=Seg%C3%BAn%20cifras%20del%20Censo,24.8%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20total>.

Olivera, P. C. (19 de julio de 2019). *NORMA TÉCNICA PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA DE LAS ALTERACIONES DEL DESARROLLO DEL JOVEN DE 10 A 29 AÑOS*. Obtenido de <https://slideplayer.es/slide/13584093/>

salud, o. m. (26 de noviembre de 2020). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

salud, o. p. (31 de marzo de 2017). *Actividad Física*. Obtenido de ¿Por qué es importante la actividad física?: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Salud, O. P. (2018 ). *Perfil sociodemográfico de los adolescentes y los jóvenes de la Región de las Américas*. Obtenido de <https://www3.paho.org/informe-salud-adolescente-2018/part-one-a-profile-of-adolescents-and-youth-in-the-americas.html>

Social, M. d. (31 de agosto de 2021). *Envejecimiento y Vejez*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

virtual, e. (11 de julio de 2021). *Virginia Henderson: teoría de las 14 necesidades*. Obtenido de <https://enfermeriavirtual.com/virginia-henderson-teoria-de-las-14-necesidades/#Referencias>

Ydalsys Naranjo Hernández. (29 de 12 de 2016). *revista cubana de enfermeria*. Obtenido de Reflexiones conceptuales sobre algunas teorías de enfermería y su validez en la práctica cubana: <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/986/217>

## 4.5 Apéndices

### 4.5.1” A” Consentimiento Informado

#### Consentimiento informado

Yo \_\_\_\_\_ declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada “actividad física e importancia en el adulto joven”, éste es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo de la Instituto de Estudios Avanzados Universitarios incorporados a la Universidad Nacional Autónoma de México, (IDEAUNI, UNAM). Entiendo que este estudio busca conocer actividad física e importancia y sé que mi participación se llevará a cabo en el gimnasio de la zona centro de Atlixco, en el horario de 7 a 8 horas pm y consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 5 a 10 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con Alberto Romero ANGEL, aaa080497mail.com cel. 2212673399

## CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesas de 25 kilos, ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

Días por semana (indique el número)

Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)

2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedica a una actividad física intensa en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día

Indique cuántos minutos por día

No sabe/no está seguro

3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como cargar pesas menos de 5 kilos, o andar en bicicleta a velocidad regular (No incluye caminar)

Días por semana (indicar el número)

Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)

4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedica a una actividad física moderada (montar bicicleta, zumba, paso ligero) en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día

Indique cuántos minutos por día

No sabe/no está seguro

5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

Días por semana (indique el número)

Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)

6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedica a caminar en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día

Indique cuántos minutos por día

No sabe/no está seguro

7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día normal?

Indique cuántas horas por día

Indique cuántos minutos por día

No sabe/no está seguro

## 4.6 Cedula de Datos

<b>Edad:</b>
<b>Género:</b>  <input type="checkbox"/> masculino <input type="checkbox"/> femenino
<b>¿Cuál es tu pasatiempo favorito?</b>  <input type="checkbox"/> Leer <input type="checkbox"/> ver Tv <input type="checkbox"/> dormir <input type="checkbox"/> ver películas
<b>¿Cuál es tu ultimo grado de estudio?</b>  <input type="checkbox"/> Primaria <input type="checkbox"/> secundaria <input type="checkbox"/> preparatoria <input type="checkbox"/> universidad
<b>¿Cuál es tu religión?</b>  <input type="checkbox"/> Cristiana <input type="checkbox"/> católica <input type="checkbox"/> Ateo
<b>¿Haces algún deporte?</b>  <input type="checkbox"/> Futbol <input type="checkbox"/> basquetbol <input type="checkbox"/> voleibol <input type="checkbox"/> béisbol

#### 4.7 Escalas o Instrumentos

---

##### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

---

**1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesas de 25 kilos , ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?**

**Días por semana (indique el número)**

**Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)**

**2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedica a una actividad física intensa en uno de esos días?**

**Indique cuántas horas por día**

**Indique cuántos minutos por día**

**No sabe/no está seguro**

**3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como cargar pesas menos de 5 kilos, o andar en bicicleta a velocidad regular (No incluye caminar)**

**Días por semana (indicar el número)**

**Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)**

**4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedica a una actividad física moderada(montar bicicleta, zumba, paso ligero ) en uno de esos días?**

**Indique cuántas horas por día**

**Indique cuántos minutos por día**

**No sabe/no está seguro**

**5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?**

**Días por semana (indique el número)**

**Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)**

**6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedica a caminar en uno de esos días?**

**Indique cuántas horas por día**

**Indique cuántos minutos por día**

**No sabe/no está seguro**

**7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día normal?**

**Indique cuántas horas por día**

**Indique cuántos minutos por día**

**No sabe/no está seguro**

---