



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
MEDICINA

ASOCIACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PERCEPCIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA EN PERSONAL ADMINISTRATIVO DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL PERÚ.

ASSOCIATION BETWEEN THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND THE PERCEPTION OF QUALITY OF LIFE ADMINISTRATIVE STAFF DURING THE COVID-19 PANDEMIC AT A PRIVATE UNIVERSITY IN PERU.

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN TECNOLOGÍA MÉDICA EN LA ESPECIALIDAD DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

ALUMNOS:

ARACELLY STEFANY YANAMANGO CASTILLO
CRHISTIAN JONY ULIRIDO HORNA DÍAZ
VILMA VIOLETA LIZANA VILLEGAS
LIZ ANGÉLICA RAMOS QUENALLATA

Asesores:

DRA. ANA MARÍA HUAMBACHANO COLL CARDENAS
MG. GINO MAURICIO CALVO MORENO

LIMA- PERÚ
2021

JURADO

Presidente: Lic. Tecnología Medica Giuliana Emilia Condezo Casasola

Vocal: Lic. Tecnología Medica Franz Elson Muñico Gonzales

Secretario: Lic. Tecnología Medica Claudia María Sánchez Huamash

Fecha de Sustentación: 04 de abril del 2021

Calificación: Aprobado

ASESORES DE TESIS

ASESORA

Dra. Ana María Huambachano Coll Cárdenas
Escuela de Tecnología Médica
ORCID: 0000-0002-1198-4426

CO-ASESOR

Mg. Gino Mauricio Calvo Moreno
Escuela de Tecnología Médica
ORCID: 0000-0002-4838-1960

DEDICATORIA

A Dios por darme sabiduría e iluminar mi camino día tras día.

A mi madre, por todo su apoyo incondicional y formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores.

Al resto de mi familia y a mis padrinos, por todo su apoyo infinito, y estar en los malos y buenos momentos.

Vilma Violeta Lizana Villegas

A Dios por la fortaleza y bendecirnos durante cada día.

A Lilo, Meche, mis padres y mi hermano por su esfuerzo y sacrificio estos años para llegar a cumplir todo lo propuesto.

A toda mi familia por haberme apoyado durante mi vida.

Christian Jony Ulirido Horna Díaz

A mis padres y padrinos por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ellos. Me formaron con reglas, valores que son los pilares para poder alcanzar mis metas para una vida prospera.

Liz Angelica Ramos Quenallata

A mi familia.

Aracelly Stefany Yanamango Castillo

AGRADECIMIENTO

A nuestros asesores la Dra. Ana María Huambachano Coll Cardenas, por el apoyo incondicional en todo el proceso de nuestro proyecto de investigación y guiarnos basado con la amplia experiencia que tiene en la terapia física y rehabilitación, y al Mg. Gino Calvo Moreno por su infinito apoyo en todo el proceso de nuestra investigación en la parte metodológica.

A todos los profesionales que colaboraron con su tiempo para apoyarnos en la realización de nuestro trabajo de investigación como la Mg. Isabel Ramos Quispe, y otros maestros.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO

El presente estudio fue autofinanciado y no se recurrió de apoyo de terceras personas o alguna institución.

DECLARACIÓN DEL AUTOR

Los investigadores que somos nosotros declaramos que el presente proyecto de investigación es original y, excepto cuando así está citado explícitamente en el texto. No ha sido sometido para la evaluación de un grado. El contenido de la investigación es de exclusiva para los autores y colaboradores legales.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
I. Introducción	1
II. Objetivos	5
III. Materiales y Métodos	6
IV. Resultados	9
V. Discusión	13
VI. Conclusión	16
VII. Referencias Bibliográficas	19
VIII. Tablas	24
Anexos	

RESUMEN

La actividad física y la percepción de calidad de vida tienen importancia para conocer los problemas del sedentarismo, enfermedades no transmisibles e inactividad física en la población. El COVID-19, causante de la emergencia sanitaria según OMS. En Perú, el estado de emergencia sanitaria establecido, obligó a enfrentar desafíos laborales, por ende, inició el teletrabajo como alternativa laboral, la cual asocia a una vida sedentaria sin actividad física y dolores crónicos al aspecto biopsicosocial. **Objetivo** Determinar la asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en el personal administrativo durante la pandemia del COVID-19 en una Universidad Privada del Perú. **Materiales y métodos**, estudio de naturaleza observacional, analítico de corte transversal. Se utilizó los cuestionarios IPAQ y WHOQOL-BREF, a través de una encuesta virtual por Google Forms y los resultados se guardaron en un archivo de Microsoft Excel. **Resultados** se observó que en la mayoría de participantes se encontraban en nivel vigoroso de actividad física. Se halló que la mayoría trabaja de manera sedentaria entre menor o igual de 4 al día con una mediana de edad de los participantes de 37 años. Respecto a la calidad de vida en el dominio de salud física y psicológica “bueno”, relaciones sociales “regular” y medio ambiente “malo”. **Conclusiones** en nuestro estudio no se encontró una asociación significativa entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en el personal administrativo durante la pandemia del COVID-19.

Palabras clave: Actividad física, calidad de vida, personal administrativo, COVID-19.

ABSTRACT

Physical activity and perception of quality of life are important to know the problems of sedentary lifestyle, noncommunicable diseases and physical inactivity in the population. COVID-19, which causes the health emergency according to WHO. In Peru, the established state of health emergency, forced to face job challenges, so he initiated telework as a job alternative, which he associates with a sedentary life without physical activity and chronic pain to the biopsychosocial aspect. **Objective** to determine the association between the level of physical activity and the perception of quality of life in administrative staff during the COVID-19 pandemic at a Private University of Peru. **Materials and methods**, an observational, analytical cross-sectional study. The IPAQ and WHOQOL-BREF questionnaires were carried out through a virtual survey by Google Forms and the results were saved in a Microsoft Excel file. **Results** are found in the majority of the participants are at the vigorous level of physical activity. It was found that the majority work sedentary between less than or equal to 4 a day with a median age of the participants of 37 years old. Regarding the quality of life in the domain of health physical and psychological health, social relationships are “regular” and environment is “bad”. **Conclusions** In our study, no significant association was found between the level of physical activity and the perception of quality of life in administrative personnel during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Physical activity, quality of life, administrative staff, COVID-19.

I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, evaluar la actividad física en las personas y su calidad de vida, han sido muy importante para conocer los problemas que genera el sedentarismo y la inactividad física en la salud de las poblaciones. Ante el ascenso de las enfermedades crónicas no transmisibles, la Organización Mundial de la Salud (OMS) diseñó dos cuestionarios con el fin de evaluar la actividad física y calidad de vida como medida de prevención en el marco de la salud (1)(2). En la escala mundial, el 23% de los adultos no se mantienen suficientemente activos (3).

La OMS define como actividad física al movimiento que genera el cuerpo y que es producido por el sistema musculoesquelético precisando gasto energético. Según la Organización Panamericana de la Salud demuestran que la inactividad física puede llegar hasta el 70 % de la población y esto dependerá del tipo organización de cada país (4). Se debe tener en cuenta que la actividad física tiene un significado diferente al ejercicio físico, ya que, este último es más estructurado con el fin de mejorar habilidades y destrezas, además, está inmerso dentro del ámbito de la actividad física como una subcategoría (2). Así mismo, es de conocimiento que la definición de calidad de vida es la percepción de sí mismo, en los aspectos de sus valores, metas y preocupaciones, ya que, puede afectar a los factores contextuales (5)(6). La valoración de la calidad de vida es analizar los resultados para resaltar los beneficios y problemas que se generan. Así mismo, ser indicadores para el uso preventivo de enfermedades crónicas no transmisibles en el sector de la salud para el control de su eficacia (7)(8).

El siglo XXI se enfrenta a su primera pandemia mundial después de la gripe española del siglo XX (9). El COVID-19 es un patógeno infeccioso, cuya rápida propagación es la causante de la emergencia sanitaria a nivel mundial, según el Comité de Emergencias de la OMS. (10) (11). El virus se propagó llegando a alcanzar 188 países (12), debido a ello muchas naciones optaron por implementar medidas de vigilancia sanitarias con la finalidad de salvaguardar la salud pública de su población, así como medidas basadas en el aislamiento social, distanciamiento social entre otras. Estas medidas también fueron implementadas en Perú (10).

En el Perú, debido a la pandemia y al estado de emergencia sanitaria establecido, obligó a la población a enfrentar desafíos, no solo sanitarios sino también laborales (13), por lo cual la normatividad del teletrabajo se generó como una alternativa laboral, la cual se asocia a una vida sedentaria sin actividad física y dolores crónicos (14) (15).

En el transcurso de la pandemia, la población que realiza teletrabajo desde sus hogares evidencia debilidades osteomusculares debido al aumento de la inactividad física y por ende percepciones no positivas de su calidad de vida, afectando el aspecto biopsicosocial.

En las instituciones de educación superior el personal docente y administrativo se encuentran realizando teletrabajo y se ha encontrado evidencia que ésta última lleva una vida sedentaria (16), sin embargo, hay un subgrupo de personal administrativo que no realiza actividades físicas, por lo que, con la nueva

normalidad y por los cambios generados, podrían ser afectados con respecto a su calidad de vida (17) (18).

Según el Instituto Nacional de Salud, aproximadamente el 40% de la población nacional mayor de 20 años usualmente trabaja sentado, además que el 70% de la población no realiza actividades físicas (19).

En la actualidad a nivel mundial, los estudios que relacionan la actividad física y su calidad de vida, han demostrado su complementación en la población, dando beneficios en la salud. Antes de la pandemia del COVID-19 en el Perú existen estudios que relacionan la actividad física y su calidad de vida en escolares, universitarios y profesores (20), sin embargo, durante la pandemia las investigaciones basadas en la actividad física y percepción de calidad de vida cuya población específicamente sea el personal administrativo son escasos.

Por todo lo expuesto abordar esta problemática más aun en este contexto durante la pandemia del COVID-19 es de interés ya que podría ser un factor determinante para la percepción de la calidad de vida en las personas (21).

A partir de estos resultados en el presente estudio, servirán para explorar más esta relación, y pueda ser considerada como línea base para nuevas investigaciones que demuestren el valor de la actividad física en las personas respecto a su calidad de vida. Por otro lado, establecer dentro del contexto laboral, ya sea en instituciones privadas o públicas actividades que permitan mejorar la calidad de vida a nivel poblacional, especialmente en el personal que

tenga labores que impliquen sedentarismo. ¿Cuál es la asociación entre el nivel de actividad y la percepción de la calidad de vida en el personal administrativo durante la pandemia del COVID-19 en una Universidad Privada del Perú?

II. OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar la asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en el personal administrativo durante la pandemia del COVID-19 en una Universidad Privada del Perú.

Objetivos específicos

Determinar el nivel de actividad física en el personal administrativo durante la pandemia del COVID-19 en una Universidad Privada del Perú.

Determinar la percepción de la calidad de vida en el personal administrativo durante la pandemia del COVID-19 en una Universidad Privada del Perú.

Comparar el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida según características del personal administrativo durante la pandemia del COVID-19 en una Universidad Privada del Perú.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

Es un estudio observacional, con diseño analítico de corte transversal (22).

La población o universo está conformada por todo el personal administrativo, que realizan trabajo remoto durante el estado de emergencia sanitaria por COVID-19 en la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.

La unidad muestral son trabajadores administrativos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

El tamaño de la muestra es tipo censal, porque las unidades en la investigación fueron tomadas como muestra, por lo que se trató de utilizar el 100% de la población, que fue enviado a un aproximado de 300 personas, sin embargo, solo un tercio de la población respondieron, dándonos un tamaño de muestra de 97 sujetos que trabajan como personal administrativo en la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Criterios de inclusión

- Ser personal administrativo nombrado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Actualmente realice trabajo remoto.

Criterios de exclusión

- Personal que no acepte ser parte del estudio.

Procedimientos y técnicas

Se recolecto la información de las unidades de análisis del personal administrativo, a través de un solo cuestionario donde se incluyó con un consentimiento informado virtual sus beneficios, riesgos y confidencialidad, al igual que los criterios de inclusión y exclusión. De haber cumplido todo lo mencionado y estar de acuerdo con el estudio podrá avanzar al desarrollo del cuestionario, donde se incluyó 37 preguntas, las cuales incluía datos sociodemográficos y los instrumentos de medición para la actividad física y su percepción de la calidad de vida.

Desde la coordinación de recursos humanos (talento humano) se envió el link del cuestionario virtual a 300 personas de manera individual a cada administrativo, la cual se respondió auto administrada, donde tuvieron un tiempo efectivo de aplicación por 20 minutos a partir de la apertura del formulario y estuvo habilitado por tres semanas, cuyo lapso fue del 4 al 22 de enero del 2021, sin embargo, solo obtuvimos 97 respuestas.

La herramienta que se empleó fue Google Forms, utilizada para encuestas y formularios, además, se mantuvo la confidencialidad de los participantes, ya que, solo tendrán acceso los investigadores a los resultados cuyos datos son sociodemográficos y ambos instrumentos de medición, luego que llenaron y reenviaron el cuestionario se hizo la recolección de datos, donde la información que se obtuvo se guardó en una base de Microsoft Excel donde se hizo el análisis de estos resultados.

Aspectos éticos

La información que se recogió del proyecto de investigación y de los cuestionarios virtuales se conservó de una manera confidencial y su uso fue privado y únicamente

para el estudio, según el consentimiento informado virtual, donde solo podrán tener acceso los investigadores.

Este protocolo fue registrado en el Sistema Descentralizado de Información y Seguimiento a la Investigación (SIDISI) - Dirección Universitaria de Investigación, Ciencia y Tecnología (DUICT), y fue evaluado por el Comité de Ética de la UPCH (CIE-UPCH) previamente a su ejecución. Durante la implementación del estudio se respetó los principios éticos delineados en la Declaración de Helsinki, y se siguió estrictamente las recomendaciones realizadas por el CIE-UPCH.

Plan de análisis

El análisis estadístico se realizó mediante el programa Stata versión 14 con licencia de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, el cual nos permitió la gestión de datos, análisis estadístico y gráficos.

Para el análisis univariado, las variables categóricas fueron resumidas en tablas de frecuencias y proporciones. Por otro lado, las variables numéricas fueron resumidas calculando la media y desviación estándar. Si las variables no siguen una distribución normal entonces se resumió con medianas y rangos.

Para el análisis bivariado se determinó la asociación entre actividad física (independiente) y calidad de vida (dependiente), se realizó las pruebas de Chi cuadrado y Fisher para grupos independientes según se requirió por el tipo de variables analizadas y por último la prueba de Kruskal Wallis.

IV. RESULTADOS

De acuerdo con lo evaluado en el estudio del total de 97 personas, se obtuvo cómo producto la siguiente data:

Tabla 1:

El 76.29% de los encuestados eran de sexo femenino, con una mediana de edad de 37 años y rango intercuantil de 29-46. El 47,42% del total de tiempo de trabajo remoto era menor o igual de 4 horas al día y 45,36% tenía mayor o igual a 8 horas al día.

Tabla 2:

Según el cuestionario IPAQ, 43,30% realiza un nivel de actividad física vigorosa; 33 de los encuestados con un porcentaje del 34,02% realiza un nivel de actividad física baja. Finalmente, 22,68% realiza un nivel de actividad física moderada.

Tabla 3:

Según el cuestionario WHOQOL-BREF, En los dominios salud física y psicológica ambos se encuentran en un nivel bueno, uno con 43.30% y el otro con 41.24% respectivamente. En el dominio de relaciones sociales se encontraron en un nivel "regular" con un porcentaje 46,39%. En el dominio ambiente se encontró en un nivel "malo" con un porcentaje de 60,82%

Tabla 4:

Se encontró que no existe asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de calidad de vida del personal administrativo durante la pandemia del COVID-19, los datos de esta tabla fueron recolectados el 4 de enero y duró tres

semanas. Se pudo observar que, en el dominio de salud física en relación al nivel de actividad física, el mayor porcentaje obtuvo un resultado "bueno" y "vigoroso" respectivamente con un porcentaje de 47,62%, ya que $p=0,308$.

En el dominio psicológico en relación al nivel de actividad física el mayor porcentaje obtuvo un resultado "bueno" y "moderado" respectivamente con un porcentaje de 59,09%, ya que $p=0,225$.

En el dominio de relaciones sociales en relación al nivel de actividad física el mayor porcentaje obtuvo un resultado "regular" y "moderado" respectivamente con un porcentaje de 50%, ya que $p=0,112$.

En el dominio ambiente en relación al nivel de actividad física el mayor porcentaje obtuvo un resultado "malo", sin embargo, fueron similares en "bajo" y "moderado" con un porcentaje de 63,64%, ya que $p=0,772$.

.

Tabla 5:

En comparación entre el nivel de actividad física y las características sociodemográficas del personal administrativo se observa una diferencia entre el género femenino y masculino, ya que el porcentaje del nivel vigoroso de los varones es mayor por 17,3%, a diferencia del nivel bajo ya que las mujeres representan un porcentaje mayor, por ende, el sexo femenino realiza menor actividad física., pero no es significativo "p" valor =0,148.

En el tiempo de trabajo remoto el resultado con mayor porcentaje es 47,83% siendo mayor a 4 horas o menor o igual de 8 horas al día, estas son las personas realizan una actividad vigorosa. Los encuestados que se encuentran en nivel moderado de actividad física trabajan igual o menor a 4 horas al día. Finalmente, las personas

que presentan un nivel bajo de actividad física trabajan mayor de 9 o mayor o igual a 12 horas al día, pero no es significativo “p” valor = 0,722.

Los encuestados en relación a la edad presentan un nivel moderado de actividad física.

Tabla 6:

En comparación entre calidad de vida y las características sociodemográficas del personal administrativo se observa en el dominio de salud física que el género femenino presenta un nivel regular y bueno a diferencia del género masculino que se encuentran en un nivel bueno, pero no es significativo “p” valor = 0,115.

En el dominio psicológico en relación con el género femenino presentan mayor porcentaje en el nivel bueno a diferencia del género masculino, pero no es significativo “p” valor = 0,72.

En el dominio relaciones sociales en relación con el género femenino presenta mayor porcentaje en el nivel regular a diferencia del género masculino, pero no es significativo “p” valor =0,561.

En el dominio ambiente en relación con el género ambos presentan un nivel malo siendo este su porcentaje mayor, pero no es significativo “p” valor = 0,398.

En el tiempo de trabajo remoto en relación con el dominio de salud física el mayor porcentaje es de las personas que trabajan mayor de 9 o menor o igual a 12 horas al día, obteniendo un nivel bueno, pero no es significativo “p” valor = 0,56.

En el dominio psicológico hay un mayor nivel en los encuestados que trabajan mayor de nueve horas al día, o menor o igual de 12 horas “bueno”, pero no es significativo “p” valor =0,41.

En el dominio de relaciones sociales hay un mayor nivel en los encuestados que trabajan mayor de nueve horas al día, o menor o igual de 12 horas es "regular", pero no es significativo "p" valor =0,44.

En el dominio ambiente hay un mayor nivel en los encuestados que trabajan mayor de nueve horas al día, o menor o igual de 12 horas "malo", pero no es significativo "p" valor = 0,92.

En relación a la edad, con la calidad de vida en el dominio de salud física presenta una mediana de 48 años con rango intercuantil de 40-52 y se encuentran en el nivel "malo".

En el dominio psicológico presenta una mediana de 45,5 con rango intercuantil de 32-59 y se encuentran en el nivel "malo".

En el dominio relaciones sociales presenta una mediana de 48,5 años con rango intercuantil de 49-53 y se encuentran en el nivel "malo".

En el dominio de ambiente presenta una mediana de 55 años con rango intercuantil de 40-64 y se encuentran en el nivel "muy malo".

V. DISCUSIÓN

Los datos obtenidos de la presente investigación mediante la aplicación de los instrumentos de IPAQ y WHOQOL- BREF en una muestra de 97 encuestados pertenecientes al área administrativa de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Los resultados hallados muestran que la práctica de actividad física realizada por el personal administrativo no se asocia significativamente en la percepción de la calidad de vida. El valor “p” revela que no hay asociación entre las variables del estudio, mostrando un coeficiente por dominios según el cuestionario de calidad de vida, en la cual la Salud física es $p=0,308$; Psicológico $p=0,225$; Relaciones sociales $p=0,112$ y Ambiente $p=0,772$; por lo que la muestra de significancia del valor p sale mayor a 0,05, donde indica que no existe una asociación.

Estos datos muestran que realizar actividad física no se asocia en la calidad de vida en el personal administrativo, ya que la mayoría presenta una calidad de vida entre buena y regular, sin embargo, presentan un nivel de actividad física vigoroso. Así mismo, según un estudio que se realizó en Ecuador por Luis Quishpe, manifiesta que, sí existe una asociación, este estudio fue hecho con una población de 151 personas, a diferencia de nuestra investigación, debido a las limitaciones llegamos a 97 encuestados, sin embargo, este estudio sigue la misma prevalencia al nuestro, ya que hay mayor cantidad de mujeres que hombres, pero a diferencia de nuestros resultados, finalmente el autor del estudio encontró que la mayoría no realizaba actividad física y se encuentran en un nivel bajo debido a su mala calidad de vida (25).

En el caso de la actividad física el personal administrativo en el estudio se pudo demostrar que la mayoría se encuentran en un nivel vigoroso con un porcentaje de

43.30%, sin embargo, muy cerca con 34.02% se encontraban en bajo, por consiguiente, se puede intuir que las personas que se encontraban en un nivel moderado en un mediano plazo podrían variar su actividad física. Según Jaime Nieto, en un estudio que realizó en Bogotá, la mayoría de sus participantes se encontraban en un nivel vigoroso con 53.8%, seguido de un nivel moderado 42.3%, sin embargo, en el nivel bajo presentaban un 0.76% por lo que menciona que ese porcentaje no camina durante 10 minutos durante el día (26).

Finalmente, en relación a la calidad de vida podemos demostrar que en los dominios de Salud física y Psicológico se encuentran en un nivel bueno, sin embargo, en Relaciones sociales y Ambiente son regulares y malos respectivamente, estos bajos resultados se pueden relacionar con la falta de interacción con amigos y parejas de manera presencial, ya que las normas en Perú no permitían reuniones sociales, igualmente en el caso del Medio Ambiente se puede relacionar con la inseguridad, falta de trabajos, días con inmovilización social y el pésimo servicio sanitario, ya que estos incrementaba al haber mayor contagio del COVID-19, por otro lado, al comparar los géneros, el masculino presentaba un mayor nivel a diferencia al femenino, respecto al tiempo de trabajo remoto el estudio demuestra que a mayor tiempo de trabajo su calidad mejoraba en algunos dominios. Por otro lado, un estudio que se realizó en México, demostró que los niveles de los dominios de calidad de vida se encontraban bajos, agregando que a mayor tiempo de trabajo presentaban un nivel menor a lo esperado, mientras que en la comparación al sexo la mayor cantidad lo relacionaron al género femenino ya que hubo una mayor frecuencia de respuesta al cuestionario (27).

Finalmente, en Chile, Yeni Concha Cisternas encontró que los estudiantes universitarios activos mantienen un moderado/alto nivel de AF presentando una mejor CV global y en salud, y en los dominios físico, psicológico, medio ambiente al compararlos con estudiantes inactivos (21).

VI. CONCLUSIÓN

- En nuestro estudio no se encontró una asociación significativa entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en el personal administrativo durante la pandemia del COVID-19 en una Universidad Privada del Perú.
- El personal administrativo realiza actividad física vigorosa durante la pandemia del COVID-19.
- La percepción de la calidad de vida en el personal administrativo durante la pandemia del COVID-19 fue buena para los dominios salud y psicológica, regular para el dominio relaciones sociales y malo para el dominio ambiente.
- En nuestro estudio no se encontró asociación significativa entre el nivel de actividad física según las características sociodemográficas del personal administrativo durante la pandemia del COVID-19.
- No encontramos asociación entre las características sociodemográficas del personal administrativo con los dominios de la calidad de vida.

LIMITACIONES

- A pesar del tiempo disponible de la encuesta en línea no se obtuvo la muestra deseada ya que solo respondieron un tercio de nuestra población objetivo.
- Dada la coyuntura, los cuestionarios auto administrados vía virtual no se pudo tener control sobre los mismos durante la aplicación.
- No se realizó un análisis de regresión para controlar confusores previo al estudio debido que los cuestionarios no recogen todas las posibles variables, por lo tanto, no se elaboró un modelo de regresión que pudiera ajustar estas variables confusoras.
- El personal contratado no fue considerado, porque los contratos de los mismos se renuevan en el mes de diciembre y por la coyuntura del COVID-19 la inestabilidad laboral podría influir en el total de posibles participantes, además, el cuestionario se inició desde fines de diciembre, por consiguiente, el inicio de la recolección de datos empezaría en el mes de enero.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere a otros futuros investigadores continuar estudios sobre la asociación entre el nivel de Actividad Física y percepción de la Calidad Vida, bajo enfoque de correlación de dichas variables por un tiempo más prolongado, con el objetivo de obtener una mayor participación de trabajadores.
- Se recomienda considerar otras variables confusoras para futuras investigaciones la cuales serían: estado civil, lugar de residencia, índice de riqueza, IMC, estrés, consumo de alcohol, drogas, síntomas ansiedad y depresión.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mantilla Toloza SC, Gómez-Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Rev. Iberoamericana Fisioterapia y Kinesiología. 2007;10(1):48–52.
2. Torres M. Quezada M; Rioseco R, Ducci ME. Calidad de vida de adultos mayores pobres de viviendas básicas. Estudio comparativo mediante el uso de Whoqol-Bref. Rev. Med Chile 2008; 136:325-333.
3. Organización Mundial de la Salud. 10 datos Sobre La Actividad Física [Internet] OMS Enero del 2017. [Accessed 13 September 2020]. Available at: https://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/
4. Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 [Internet]. Más personas activas para un mundo sano. Washington D.C; 2019. [actualizado 17 Abr 2019; citado 2 oct 2020]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
5. Fleck MP, Louzada S, Xavier M. Application of the Portuguese version of the abbreviated instrument of quality life Whoqol-bref. Rev Saude Publica. 2000;34(2):178-183.
6. Ardila, Rubén, Calidad de vida: una definición integradora. Revista Latinoamericana de Psicología [Internet]. 2003;35(2):161-164. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80535203>

7. Barboza Palomino Eduardo Eusebio. Prevalencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en Perú. *Revista Cuidarte*. 2020; 11(2): 1-11.
8. Ramírez-Vélez, R., Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud: revisión sistemática de la evidencia actual. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte* [Internet]. 2010;3(3):110-120. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323327663006>
9. Rivero-Dolores MD, Carbonetti A. La “gripe española” en perspectiva médica: los brotes de 1918-1919 en la escena científica argentina. *Revista Ciencia Salud*. 2016;14(2):281-93.
10. Who.int [Internet]. Organización Mundial de Salud; 2020 [actualizado 10 nov 2019; citado 4 set 2020]. Disponible en: https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/adviceforpublic/qacoronaviruses?gclid=EA1aIQobChMI4dj4j9bG6wIVFEWGCh2L6wIHEAAYASAAEgKw1PD_BwE
11. Cheng Wang, Peter W Horby, Frederick G Hayden, George F Gao. Editor. A novel coronavirus outbreak of global health concern. *Lancet* 2020; 395, (10223), 470-473.
12. Cesar Munayco, Gerardo Chowell, Amna Tariq, Eduardo A. Undurraga, Kenji Mizumoto. Riesgo de muerte por edad y sexo por COVID-19 en Perú, marzo-mayo de 2020. *Envejecimiento* (Albany NY). 2020; 12(14):13869–13881.
13. Castro IS. Medidas legales adoptadas en el ámbito laboral peruano debido al COVID-19. 2020;1–4.

14. Zheng C, Huang WY, Sheridan S, Sit CH, Chen XK, Wong SH. COVID-19 Pandemic Brings a Sedentary Lifestyle in Young Adults: A Cross-Sectional and Longitudinal Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(17): E6035.
15. García-Salirrosas E, Sánchez-Poma R. Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19. *An Fac med [Internet]*. 30sep.2020 [citado 26mar.2021];81(3). Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/18841>
16. Headley S, Hutchinson J, Wooley S, Dempsey K, Phan K, Spicer G. Subjective and objective assessment of sedentary behavior among college employees. *BMC*. 2018; 18:768.
17. Shanthanna H, Strand NH, Provenzano DA, Lobo CA, Eldade S, Bhatia A, et al. Caring for patients with pain during the COVID-19 pandemic: consensus recommendations from an international expert panel. *Anaesthesia*.2020;75(7): 935-944.
18. Lesser IA, Nienhuis CP. The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians. *Int J Environ Res Public Health* . 2020; 17(11): 3899.
19. Morales Quispe J, Añez Ramos RJ, Suarez Oré CA. Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2016;33(3):471-7.
20. Taylor P, Pediši Ž, Rakovac M, Titze S, Juraki D, Oja P. *European Journal*

- of Sport Science Domain-specific physical activity and health-related quality of life in university students. *Eur J Sport Sci.* 2014;14(5): 492-9
21. Concha-Cisternas Y, Castillo-Retamal M, Guzmán-Muñoz E. Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Univ. Salud.* 2020;22(1):33-40
22. Parreño A. Metodología de Investigación en salud [Internet]. Vol. 40, *Journal of Rehabilitation Medicine.* 2016. Available from: <http://cimogsys.esPOCH.edu.ec/direccion-publicaciones/public/docs/books/2019-09-17-224845-metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20en%20salud-comprimido.pdf>
23. Craig, Cora L et al. “International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise.* 2003;35,8: 1381-95.
24. Espinoza I, Osorio P, Torrejón MJ, Lucas-Carrasco R, Bunout D. Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos. *Rev Med Chile* 2011; 139: 579-586.
25. Quishpe Tuquinga Ij, Zamora Pingos Ji. Calidad de vida y niveles de actividad física en el personal administrativo de la universidad nacional de chimborazo [pregrado]. universidad nacional de chimborazo; 2017.
26. Nieto Borja JL, Angulo Tenorio JJ, Jarava Miranda D. Niveles de actividad física en el personal administrativo del área de desarrollo e investigación de la sede principal uniminuto [licenciatura]. Corporación universitaria minuto de Dios. ; 2017.

27. Lulo Villaseñor K. Percepción de la Calidad de Vida en Médicos Anestesiólogos de Instituciones Públicas de Salud en Toluca, Méx [Postgrado]. universidad autónoma del estado de México; 2014.

VIII. TABLAS

Tabla 1:

Tabla 1. Características de las personas que participaron en la encuesta

	N°	%
Sexo		
Femenino	74	76,29
Masculino	23	23,71
Tiempo de trabajo remoto		
Menor/igual de 4 horas al día	46	47,42
Mayor de 4 o menor / igual de 8 horas al día	44	45,36
Mayor de 9 o menor/igual a 12 horas al día	7	7,22
Otros	0	0
Edad	37*	29-46**
Valores: intercuantil**	Mediana*	Rango

Tabla 2. Actividad física en el personal administrativo durante la pandemia COVID 19 en una universidad privada

	N°	%
Nivel de actividad física		
Bajo	33	34,02
Moderado	22	22,68
Vigoroso	42	43,30
Total	97	100

Tabla 3

Tabla 3. Calidad de vida en el personal administrativo durante la pandemia del COVID- 19 en una universidad privada del Perú.

Dominios		N°	%
Salud Física			
	Muy malo	0	0
	Malo	5	5,15
	Regular	37	38,14
	Bueno	42	43,30
	Muy bueno	13	13,40
Psicológico			
	Muy malo	27	27,84
	Malo	2	2,06
	Regular	13	13,40
	Bueno	40	41,24
	Muy bueno	15	15,46
Relaciones sociales			
	Muy malo	2	2,06
	Malo	10	10,31
	Regular	45	46,39
	Bueno	31	31,96
	Muy bueno	9	9,28
Ambiente			
	Muy malo	5	5,15
	Malo	59	60,82
	Regular	32	32,99
	Bueno	1	1,03
	Muy bueno	0	0

Tabla 4. Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida.

		Nivel de actividad física						p*
		Bajo		Moderado		Vigoroso		
		N	%	N	%	N	%	
Salud Física	Muy malo	0	0	0		0		0,308
	Malo	2	6,06	0	0	3	7,14	
	Regular	15	45,45	11	50	11	26,19	
	Bueno	14	42,42	8	36,36	20	47,62	
	Muy bueno	2	6,06	3	13,64	8	19,05	
Psicológico	Muy malo	12	36,36	5	22,73	10	23,81	0,225
	Malo	0	0	0	0	2	4,76	
	Regular	7	21,21	2	9,09	4	9,52	
	Bueno	8	24,24	13	59,09	19	45,24	
	Muy bueno	6	18,18	2	9,09	7	42	
Relaciones sociales	Muy malo	0	0	0	0	2	0	0,112
	Malo	6	18,18	3	13,64	1	2,38	
	Regular	16	48,48	11	50	18	42,86	
	Bueno	9	27,27	8	36,36	14	33,33	
	Muy bueno	2	6,06	0	0	7	16,67	
Ambiente	Muy malo	3	9,09	0	0	2	4,76	0,772
	Malo	21	63,64	14	63,64	24	57,14	
	Regular	9	27,27	8	36,36	15	35,71	
	Bueno	0	0	0	0	1	2,38	
	Muy bueno	0	0	0	0	0	0	

Valores: * Prueba de Fisher

Tabla 5. Comparación entre actividad física y las características sociodemográficas.

		Nivel de Actividad Física						p*
		Bajo		Moderado		Vigoroso		
		N°	%	N°	%	N°	%	
Sexo								0.148
	Femenino	29	39.19	16	21.62	29	39.19	
	Masculino	4	17.39	6	26.09	13	56.52	
Tiempo de trabajo remoto								0.722
	≤ 4 horas	2	28.57	3	42.86	2	28.57	
	> 4 o ≤8 horas	15	32.61	9	19.57	22	47.83	
	->9 o ≤12 horas	16	36.36	10	22.73	18	40.91	
Edad		39**	31-48***	40.5**	31-46***	35**	28-47***	0.50****

Valores: * Prueba de Chi cuadrado, ** Mediana, *** RIQ, **** kruskal wallis

Tabla 6. Comparación entre calidad de vida y las características sociodemográficas.

	Sexo				p*	Tiempo de trabajo remoto						p*	Edad		p**
	Femenino		Masculino			≤ 4 horas		> 4 o ≤8 horas		>9 o ≤12 horas			mediana	RIQ	
	N	%	N	%		N	%	N	%	N	%				
Salud Fisica					0,115							0,566			0,44
Muy malo	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0		0	0	
Malo	4	80	1	20		0	0	3	6,52	2	4,55		48	40-52	
Regular	32	86,49	5	13,51		3	42,86	15	32,61	19	43,18		35	29-45	
Bueno	31	73,81	11	26,19		2	28,57	20	23,48	20	45,45		37	29-46	
Muy bueno	7	53,85	6	46,15		2	28,57	8	17,39	3	6,82		41	28-51	
Psicologico					0,722							0,414			0,89
Muy malo	19	70,37	8	29,63		4	57,14	13	28,26	10	22,73		38	27-44	
Malo	2	100	0	0		0	0	0	0	2	4,55		45,5	32-59	
Regular	10	76,92	3	23,08		0	0	8	17,39	5	11,36		40	29-48	
Bueno	30	75	10	25		3	2,9	17	36,96	20	45,45		35,5	31-46	
Muy bueno	13	86,67	2	13,33		0	0	8	17,39	7	15,91		34	30-49	
Relaciones sociales					0,561							0,443			0,61
Muy malo	2	100	0	0		0	0	0	0	2	4,55		45,5	32-59	
Malo	9	90	1	10		0	0	5	10,87	5	11,36		48,5	29-53	
Regular	35	77,78	10	22,22		5	71,43	19	41,30	21	47,73		39	29-45	
Bueno	21	67,74	10	32,26		2	28,57	15	32,61	14	31,82		35	28-42	
Muy bueno	7	77,78	2	22,22		0	0	7	15,22	2	4,55		34	31-49	
Ambiente					0,398							0,92			0,08
Muy malo	5	100	0	22,03		0	0	3	6,52	2	4,55		55	40-64	
Malo	46	77,97	13	7,6		4	57,14	27	58,7	28	63,64		36	29-46	
Regular	22	68,75	10	31,25		3	42,86	15	32,61	14	31,82		37	27,5-46	
Bueno	1	100	0	0		0	0	1	2,17	0	0		69	69-69	
Muy bueno	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0		0	0	

Valores: * Prueba de chi cuadrado, **kruskal wallis

ANEXO

Consentimiento informado y cuestionario virtual de nivel de actividad física y calidad de vida.

ASOCIACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PERCEPCIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA EN PERSONAL ADMINISTRATIVO DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL PERÚ.

Propósito del estudio:

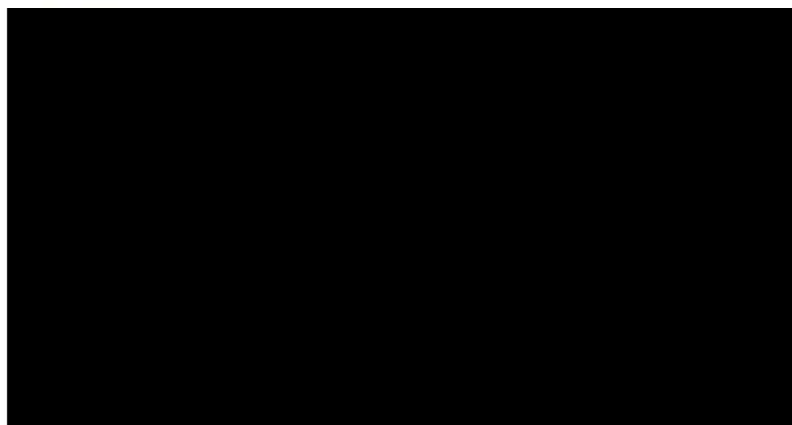
Lo estamos invitando a participar en un estudio para determinar la asociación entre la percepción de la calidad de vida y el nivel de actividad física en el personal administrativo. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada del Perú.

En la actualidad, debido a la coyuntura se conoce que la falta de actividad física favorece a las enfermedades crónicas no transmisibles, por ello, es relevante hacer actividad física para mejorar la calidad de vida.

El objetivo es determinar la asociación entre el nivel de la actividad física y la percepción de la calidad de vida en el personal administrativo en una universidad privada del Perú.

Este proyecto de investigación genera conciencia donde incentiven la actividad física en la percepción de las personas respecto a la calidad de vida.

La información que le estamos proporcionando le permitirá decidir de manera informada si usted desea participar o no.





Obligatorio

1. Dirección de correo electrónico *

Para participar en este estudio debe cumplir los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

- Ser personal administrativo nombrado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Actualmente realice trabajo remoto.

2. Respuesta de participación: *

Marca solo un óvalo.

- He leído todo el consentimiento informado y estoy conforme con mi participación en el estudio.
- No estoy de acuerdo.

Información Sociodemográfico

3. SEXO *

Marca solo un óvalo.

- FEMENINO
- MASCULINO

4. EDAD *

5. ESTADO CIVIL *

Marca solo un óvalo.

- SOLTERO
- CASADA
- VIUDO
- DIVORCIADO

6. TIEMPO DE SERVICIO *

Marca solo un óvalo.

- MENOR/IGUAL DE 4 HORAS AL DÍA
- MAYOR DE 4 O MENOR/IGUAL DE 8 HORAS AL DÍA
- MAYOR DE 9 O MENOR/IGUAL A 12 HORAS AL D
- Otro: _____

CUESTIONARIO IPAQ (ACTIVIDAD FÍSICA)

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

7. 1. Durante los últimos 7 días, ¿ Cuantos días realizo usted actividades físicas vigorosa como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos o pedalear rápido en bicicleta? *

Marca solo un óvalo.

- 1 día por semana
- 2 días por semana
- 3 días por semana
- 4 días por semana
- 5 días por semana
- 6 días por semana
- toda la semana
- Ninguna actividad física. Pase a la pregunta 3

8. 2. ¿ Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que la realizó? *

Cuantas horas o minutos o No sabe/No esta seguro. (al coloco en la pregunta uno ninguna, en esta

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

9. 3. Durante los últimos 7 días, ¿ Cuantos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas. *

Marca solo un óvalo.

- 1 día por semana
- 2 días por semana
- 3 días por semana
- 4 días por semana
- 5 días por semana
- 6 días por semana
- toda las semana
- Ninguna actividad física moderada. Pase a la pregunta 5

10. 4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades física moderadas? *

Cuantas horas o minutos por día o No sabe no esta seguro. (si su respuesta en la pregunta 3 fue ninguna, aquí coloque No sabe)

¿Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

11. 5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos? *

Marca solo un óvalo.

- 1 Día por semana
 2 Días por semana
 3 Días por semana
 4 Días por semana
 5 Días por semana
 6 Días por semanas
 7 Días por semana
 No caminó. Pase a la pregunta 7

12. 6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando? *

Cuántas horas o minutos por día o No sabe (Si coloco en la pregunta 5 que no caminé, aquí coloque No sabe)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

13. 7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana? *

Cuántas horas o minutos por día o No sabe/ No está seguro(a)

Cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF)

Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor, conteste a todas las preguntas. Si no está seguro qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser su primera respuesta.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las últimas dos semanas.

Por favor lee cada pregunta, valores sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala de cada pregunta que sea su mejor respuesta.

14. 1. ¿Cómo puntuaría su calidad de vida? *

Marca solo un óvalo.

- Muy mal
 Poco
 Lo Normal
 Bastante bien
 Muy bien

15. 2. ¿Cuán satisfecho está con su salud? *

Marca solo un óvalo.

- Muy mal
 Poco
 Lo normal
 Bastante satisfecho
 Muy satisfecho

Las siguientes preguntas hacen referencia a cuánto ha experimentado ciertos hechos en las últimas dos semanas

16. 3. ¿Hasta que punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Lo normal
- Bastante
- Extremadamente

17. 4. ¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Lo normal
- Bastante
- Extremadamente

18. 5. ¿Cuánto disfruta de la vida? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Lo normal
- Bastante
- Extremadamente

19. 6. ¿Hasta que punto siente que su vida tiene sentido? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Lo normal
- Bastante
- Extremadamente

20. 7. ¿Cuál es su capacidad de concentración? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Lo normal
- Bastante
- Extremadamente

21. 8. ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Lo normal
- Bastante
- Extremadamente

22. 9. ¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Lo normal
- Bastante
- Extremadamente

Las siguientes preguntas hacen referencia a "cuan totalmente" usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las últimas dos

23. 10. ¿Tiene energía suficiente para su vida diaria? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Moderado
- Bastante
- Totalmente

24. 11. ¿Es capaz de aceptar su apariencia física? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Moderado
- Bastante
- Totalmente

25. 12. ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Moderado
- Bastante
- Totalmente

26. 13. ¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Moderado
- Bastante
- Totalmente

27. 14. ¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Moderado
- Bastante
- Totalmente

28. 15. ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Lo normal
- Bastante
- Extremadamente

Las siguientes preguntas hacen referencia a "cuan satisfecho o bien" se ha sentido en varios aspectos de su vida en las últimas dos semanas

29. 16. ¿Cuán satisfecho está con su sueño? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Poco
- Lo normal
- Bastante satisfecho
- Muy satisfecho

30. 17. ¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Poco
- Lo normal
- Bastante satisfecho
- Muy satisfecho

31. 18. ¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
 Poco
 Lo normal
 Bastante
 Muy satisfecho

32. 19. ¿Cuán satisfecho está de sí mismo? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
 Poco
 Lo normal
 Bastante satisfecho
 Muy satisfecho

33. 20. ¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
 Poco
 Lo normal
 Bastante satisfecho
 Muy satisfecho

34. 21. ¿Cuán satisfecho está con su vida sexual? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
 Poco
 Lo normal
 Bastante satisfecho
 Muy satisfecho

35. 22. ¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
 Poco
 Lo normal
 Bastante satisfecho
 Muy satisfecho

36. 23. ¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
 Poco
 Lo normal
 Bastante satisfecho
 Muy satisfecho

37. 24. ¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
 Poco
 Lo normal
 Bastante satisfecho
 Muy satisfecho

38. 25. ¿Cuán satisfecho está con su transporte? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
 Poco
 Lo normal
 Bastante satisfecho
 Muy satisfecho

La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que Ud. Ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las últimas dos semanas?

39. 26. ¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión? *

Marca solo un óvalo.

- Nunca
 Raramente
 Medianamente
 Frecuentemente
 Siempre

Muchas Gracias por su participación

Cuadro de operacionalización de variables.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicador	Tipo y escala de medición
Percepción de la calidad de vida	Conjunto de elementos objetivo y subjetivo del bienestar personal de la percepción de sí mismo.	Se realizará mediante el WHOQOL-BREF	El indicador es Física: Nada, Un poco, Lo normal, Bastante, Extremadamente. Psicológica: Nada, Un poco, Lo normal, Bastante, Extremadamente; Relaciones Sociales: Muy insatisfecho, Poco, Lo normal, Bastante Satisfecho, Muy satisfecho; Medio Ambiente: Nada, Un poco, Lo normal, Bastante, Extremadamente	Cualitativa, ordinal
Nivel de actividad física	Movimiento en cualquier sentido a nivel del cuerpo con gasto energético.	Se medirá con el cuestionario IPAQ versión corta	Unidad Metabólica de Reposo (MET's). Bajo, moderado y vigoroso.	Cualitativo, ordinal
Tiempo de trabajo remoto	Periodo transcurrido desde contratación hasta la fecha actual.	Reporte de prestación de trabajo remoto de horas por día.	- ≤ 4 horas -> $4 < \leq 8$ horas -> $9 < \leq 12$ horas	Categórica Ordinal
Sexo	Aspectos biogenéticos que categorizan a los humanos como femenino o masculino.	Reporte del sexo brindado por la persona encuestada.	-Femenino -Masculino	Categórica Nominal
Edad	Cronología del ser humano desde su concepción hasta la fecha de evaluación.	Reporte de la edad brindada por la persona encuestada.	Años	Numérica razón

