



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
MEDICINA

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE
MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, DURANTE LA
PANDEMIA DEL COVID-19, EN EL SEGUNDO SEMESTRE DEL 2020

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN TEACHERS OF THE FACULTY OF
MEDICINE OF A PRIVATE UNIVERSITY OF LIMA, DURING THE COVID-
19 PANDEMIC, IN THE SECOND SEMESTER OF 2020

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

AUTORES

DANETZA MAZA PUMA

KEELING ANTUANETTE OSORIO MARTINEZ

BETHZABE ALLISON REYNOSO SANCHEZ

RUDDY SADITH TAPIA ORTIZ

ASESOR

ELISA VERONICA MILLA ZA VALETA

CO- ASESOR

GINO MAURICIO CALVO MORENO

LIMA - PERÚ

2021

JURADO

Presidente: Mg. Giuliana Emilia Condezo Casasola

Vocal: Mg. Elizabeth Cecilia Melendez Olivari

Secretario: Mg. Maria Eugenia Gonzalez Farfan

Fecha de Sustentación: 28 de Mayo del 2021

Calificación: Aprobado

ASESORES DE TESIS

ASESOR

Mg. Elisa Veronica Milla Zavaleta

Departamento Académico de Escuela de Tecnología Medica

ORCID: 0000-0003-1006-4107

CO-ASESOR

Mg. Gino Mauricio Calvo Moreno

Departamento Académico de Escuela de Tecnología Medica

ORCID: 0000-0002-4838-1960

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida. A mis padres y hermanos, por su apoyo y amor incondicional durante todo mi trayecto estudiantil. Agradecida por sus consejos y alientos en momentos de dificultad. A mis amigas, que gracias al equipo que formamos logramos llegar hasta el final del camino y hasta el momento seguimos siendo unidas: Keeling, Bethzabé.

Danetza Maza Puma

A mi padre Ángel, por confiar en mí desde el primer día que entré a la universidad.

A mi madre Yda, por sus sabios consejos y los valores que me inculcó.

A mi hermana Alondra, por ser mi fiel compañera de aventuras.

Keeling Antuanette Osorio Martinez

A mis padres y hermanos por su apoyo constante, consejos y palabras de aliento que me permitieron seguir adelante hasta cumplir con mis objetivos y metas.

Bethzabe Allison Reynoso Sanchez

Ante todo, a Dios por brindarme un día más de vida. A mis padres, por su arduo trabajo, esfuerzo por educarme y su dedicación. Gracias a ellos estoy en camino a cumplir mis metas. A mí padrino, por haber confiado en mí y apoyarme.

Ruddy Sadith Tapia Ortiz

AGRADECIMIENTOS

Agradecidos con el apoyo de nuestra asesora la Lic. Elisa Veronica Milla Zavaleta y de nuestro asesor el Lic. Gino Mauricio Calvo Moreno, por estar dispuestos a ayudarnos en nuestras dudas y compartir sus conocimientos con nosotras.

A todos los docentes que nos hicieron crecer profesionalmente durante estos cinco años.

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS

Nosotras, Danetza Maza Puma, Keeling Antuanette Osorio Martinez, Bethzabe Allison Reynoso Sanchez y Ruddy Sadith Tapia Ortiz declaramos bajo juramento que el presente trabajo es de nuestra autoría con el tema: Nivel de Actividad Física en Docentes de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima, durante la Pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020, y los resultados de la investigación son de nuestra total responsabilidad, además que no ha sido presentado previamente para ningún grado ni calificación profesional y hemos respetado las diferentes fuentes de información. En esta investigación no hay conflicto de intereses.

RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19, EN EL SEGUNDO SEMESTRE DEL 2020

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Marcos Duran Martel- Trabajo del estudiante	4%
2	revistas.upch.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	2%
4	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	Submitted to Universidad Popular del César,UPC Trabajo del estudiante	2%
6	www.scielo.org.pe Fuente de Internet	1%
7	worldwidescience.org Fuente de Internet	1%

TABLA DE CONTENIDOS

	Pág.
I. Introducción	1
II. Objetivos	5
III. Materiales y Métodos	6
IV. Resultados	10
V. Discusión	11
VI. Conclusiones	14
VII. Referencias Bibliográficas	16
VIII. Tablas, gráficos y figuras	23
Anexos	

RESUMEN

Antecedentes: La pandemia del COVID-19 ha generado cambios significativos en la actividad profesional de los docentes universitarios. Con la implementación del dictado de clases a distancia, han tenido que permanecer largos periodos de tiempo en posturas estáticas, favoreciendo el sedentarismo. **Objetivo:** Determinar el Nivel de Actividad Física en los Docentes de la Facultad de Medicina, durante la Pandemia del COVID-19. **Material y Métodos:** Se realizó un estudio descriptivo transversal con una muestra de 113 docentes. Se usó el IPAQ (Versión Corta) para medir el nivel de actividad física. **Resultados:** El Nivel de Actividad Física en Docentes fue vigoroso en un 40.7%. El Sexo masculino predominó en todos los niveles de actividad física bajo, moderado y vigoroso con un 51.3%, 63.3% y 63.4% respectivamente. La categoría Adulto predominó en todos los niveles de actividad física; bajo con un 94.5%, moderado con un 86.6% y vigoroso con un 82.6%. **Conclusión:** Durante la pandemia del COVID-19 los docentes realizaron actividad física vigorosa.

Palabras clave: Actividad Física, Docentes, Personal de salud, Cuestionario.

ABSTRACT

Background: The COVID-19 pandemic has generated significant changes in the professional activity of university teachers. With the implementation of distance classes, they have had to remain long periods of time in static postures, favoring sedentary lifestyle. **Objective:** To determine the Level of Physical Activity in the Professors of the Faculty of Medicine, during the COVID-19 Pandemic. **Material and Methods:** A descriptive cross-sectional study was carried out with a sample of 113 teachers. The IPAQ (Short Version) was used to measure the level of physical activity. **Results:** The Level of Physical Activity in Teachers was vigorous in 40.7%. Male Sex predominated in all levels of low, moderate and vigorous physical activity with 51.3%, 63.3% and 63.4% respectively. The Adult category predominated at all levels of physical activity; low with 94.5%, moderate with 86.6% and vigorous with 82.6%. **Conclusion:** During the COVID-19 pandemic, teachers engaged in vigorous physical activity.

Keywords: Physical Activity, Teachers, Health personnel, Questionnaire.

I. INTRODUCCIÓN

La actividad física es descrita por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un movimiento del cuerpo provocado por el sistema musculo esquelético que produce un gasto de energía, incluyendo a las actividades recreativas y de la vida diaria (1). Otros autores mencionan que la actividad física mejora el desarrollo motor, cognitivo y aptitud física, relacionado con múltiples indicadores de salud (2). Del mismo modo, la actividad física regular y un menor tiempo de sedentarismo se asocian con un menor riesgo de morbilidad y mortalidad (3).

Los beneficios de la actividad física se manifiestan a nivel físico y psicosocial. A nivel físico, mejora la función de los sistemas cardiovascular, respiratorio, digestivo, endocrino y osteomuscular (4). A nivel psicosocial, fortalece el control emocional, mejora el bienestar personal, favorece la sociabilidad e incrementa la autoestima (5). Además de sus efectos positivos en la prevención y el alivio de los síntomas depresivos (3). La práctica de la actividad física tiene múltiples beneficios e incluso se relaciona con la reducción en el impacto de la infección por COVID-19, ya que ayuda a mejorar el sistema inmunológico (6).

La falta de actividad física representa 3,2 millones de muertes alrededor del mundo, siendo considerado uno de los factores de riesgos relacionados con la mortalidad y la causa principal de enfermedades no transmisibles (7). Diversos estudios muestran que la prevalencia de inactividad física es mayor en Latinoamérica y el Caribe con un 39.1% y menor en Oceanía con 16,3% (8). Asimismo, en las mujeres la prevalencia es mayor con un 27% en comparación con los varones con un 20% (9). Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas al comparar poblaciones de zonas rurales y urbanas (10).

En el Perú, en una encuesta a los usuarios del Seguro Social de Salud (EsSalud), se evaluó la importancia de la calidad de vida frente a la actividad física, teniendo como resultado que la población de adultos de 18 a 64 años realiza actividad física en un 32.9% mientras que en los adultos mayores se encontró una disminución de 19.8% (11). Además, en la Encuesta Demográfica y Salud Familiar (ENDES) realizada el 2018, se obtuvo que un 60% de peruanos mayores de 15 años presentan exceso de peso debido a la falta de actividad física, cuyo valor fue incrementado referente al año anterior (12).

Una investigación nos muestra la falta de actividad física en docentes de educación básica de diferentes países: Ecuador con un 51%, Perú con un 56%, Argentina con un 60%, México con un 64%, Chile con un 72% y Uruguay con un 73% (13). En un estudio realizado en docentes universitarios de ciencias de la salud, el 48.39% presentaron inactividad física (14). Adicionalmente, otra investigación arrojó que docentes del campo de la salud realizaban 80 minutos semanales de actividad física moderada, muy por debajo de lo recomendado por la OMS (15). Un estudio realizado en docentes universitarios durante la pandemia mostró que el 16% realizaba actividad física en un nivel vigoroso, 33% en un nivel moderado y 51% en un nivel bajo (16).

Por un lado, los docentes manifestaron realizar actividad física debido a su percepción positiva sobre los beneficios para su salud y porque la experiencia le resulta placentera (17). Sin embargo, un estudio realizado a nivel nacional mostró que el 50% de docentes universitarios presentaron un nivel bajo de actividad física relacionado a falta de interés, tiempo insuficiente, permanencia en posturas inactivas por periodos largos, etc. (18).

Una de las medidas determinadas a nivel mundial para enfrentar la pandemia, ha sido el aislamiento de los individuos en sus domicilios, ocasionando efectos negativos en su salud física y calidad de vida debido al sedentarismo (19).

El monitoreo de la actividad física se realiza con el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), propuesto en 1998 en Ginebra. Se encuentra validado y ha sido usado por múltiples estudios para medir el nivel de actividad física realizado durante la última semana en jóvenes y adultos entre 15 y 69 años, en su versión corta evalúa aspectos como la frecuencia, intensidad y duración (20) (21).

Este estudio tuvo como objetivo determinar los Niveles de Actividad Física en Docentes de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima, la cual está conformada por las Escuelas de Medicina y Tecnología Médica (Laboratorio Clínico, Radiología, Terapia de Lenguaje, Terapia Física, Terapia Ocupacional, Urgencias Médicas, Otros). A pesar de su importancia, no se han encontrado investigaciones similares en esta población específica. Cabe destacar que esta población cumple una doble función laboral, como es la docencia y el rol profesional que desempeñan en el área de salud. En el contexto del COVID 19, los docentes se encuentran en primera línea de acción, cumpliendo con horarios extensos de jornada laboral, expuestos a altos niveles de estrés, tiempos prolongados de inactividad física.

Esta investigación debe tomarse como punto de inicio para proponer acciones preventivo-promocionales dirigidas en primer lugar hacia la población docente de la universidad privada. Esto permitiría alinearnos al plan de acción mundial sobre

la actividad física propuesto por la OMS para el periodo del 2018 al 2030, el cual está enfocado en lograr una reducción en un 15% de la inactividad física (22).

II. OBJETIVOS

Objetivo general:

Determinar el Nivel de Actividad Física en los Docentes de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima, durante la Pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020.

Objetivos específicos:

1. Describir el Nivel de Actividad Física según aspectos sociodemográficos en los Docentes de Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima, durante la Pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020.
2. Describir el Nivel de Actividad Física vigorosa en los Docentes de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima, durante la Pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020.
3. Describir el Nivel de Actividad Física moderada en los Docentes de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima, durante la Pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020.
4. Describir el Nivel de Actividad Física baja en los Docentes de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima, durante la Pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

Es un estudio descriptivo – transversal, en el cual se recolectó datos mediante un cuestionario sobre el Nivel de Actividad Física (IPAQ versión corta). A nivel nacional, un estudio en una comunidad universitaria se obtuvo un Alpha de Cronbach de 0.842, valor que nos demuestra que el cuestionario tiene fuerte confiabilidad (23).

El presente estudio se realizó con una población estimada de 160 docentes que enseñaron en la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima durante la pandemia del Covid-19, en el segundo semestre del 2020. Se llevó a cabo un muestreo por conveniencia para lograr la muestra estimada de 113 docentes.

Criterios de inclusión

- Docentes de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima entre 25 y 69 años.
- Docentes que actualmente enseñan en la Facultad de Medicina que se encuentren laborando en el segundo semestre del 2020.

Criterios de exclusión

- Docentes de la Facultad de Medicina que presenten alguna discapacidad física.
- Docentes de la Facultad de Medicina que sean deportistas calificados.

Variables

Las variables fueron establecidas con relación al objetivo general teniendo como variable principal el nivel de actividad física que es el grado en que un individuo realiza un movimiento corporal de manera voluntaria que va a implicar gasto de energía. Estos valores se obtuvieron mediante la aplicación del Cuestionario

Internacional de Actividad Física (IPAQ). Los indicadores de clasificación constan de tres niveles: bajo con una puntuación < 600 METS se considera a individuos que realizan poca actividad física; moderada, personas con puntuación de 600 a 1500 METS y vigorosa con una puntuación mayor a los 1500 METS. Es de tipo y escala categórica ordinal.

En las covariables tenemos sexo que es la caracterización natural o biológica del ser humano. Se recolectó este dato mediante la información consignada en la encuesta. Los indicadores fueron masculino y femenino. Es de tipo y escala categórico-dicotómica-nominal.

La edad es el tiempo o periodo que un individuo ha vivido desde la fecha de su nacimiento. Se recolectó este dato mediante la información consignada en la encuesta. Los indicadores fueron adultos jóvenes (25-35), adultos (36-64) y adulto mayor (65 a más). Es de tipo categórica – nominal.

La Carrera Profesional de Salud es el área en la cual el docente provee sus conocimientos para el desarrollo profesional de los estudiantes. Se recolectó este dato según lo consignado en la encuesta. Los indicadores fueron Medicina y Tecnología Médica (Laboratorio Clínico, Radiología, Terapia de Lenguaje, Terapia Física, Terapia Ocupacional, Urgencias Médicas, Otros). Es de tipo categórico – nominal.

Procedimiento y técnicas

Las acciones que se realizaron en esta investigación fueron recolectar datos de los docentes durante el segundo semestre del 2020, a través de encuestas online teniendo en cuenta las consideraciones del consentimiento informado virtual que se envió adjunto al cuestionario IPAQ (versión corta). Primero se solicitó la

información del total de los docentes que laboraban en el segundo semestre del 2020 a través de una carta enviada por email a la secretaría de la Facultad de Medicina. Previo a que se desarrolle la aceptación del proyecto por el Comité de Ética, se envió por email a la Facultad de Medicina la autorización de los permisos correspondientes. Una vez autorizados se coordinó con la secretaría de FAMED para el envío de las encuestas a los docentes. Luego con los datos adquiridos la secretaría de la Facultad de Medicina procedió a enviar un correo masivo a todos los docentes.

Mediante un cuestionario online (Google Drive) se recolectó la información de aquellos docentes respondieron. Se transfirió los datos a una base en software Excel versión 2020. Finalmente, los datos fueron analizados estadísticamente de acuerdo con los valores propuestos por el cuestionario para determinar el Nivel de Actividad Física de la población estudiada.

Aspectos éticos

Este estudio fue ejecutado luego de recibir la aprobación de la Unidad Integrada de Gestión de Investigación, Ciencia y Tecnología y la posterior aprobación del Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (CIE-UPCH) con fecha de 3 de diciembre del 2020, con código de SIDISI N° 203661. Los datos que se recolectaron fueron almacenados confidencialmente, manteniendo el derecho de privacidad de los participantes. Asimismo, fueron almacenados en un archivo de Excel a través de códigos, evitando así cualquier posible identificación de los docentes.

Plan de análisis

Se realizó un análisis estadístico mediante el programa Stata versión 16. Las variables categóricas como nivel de actividad, sexo y carrera profesional de salud fueron resumidas como frecuencias y proporciones. En caso de las variables numéricas se tuvo la edad y duración del ejercicio que fueron resumidas calculando los promedios y desviaciones estándar de cada una de ellas. Las variables que no seguían una distribución normal fueron resumidas como medianas y rangos, para realizar el análisis bivariado utilizamos tablas de contingencia para poder expresar los resultados de las variables.

IV. RESULTADOS

En la Tabla 1, al analizar las variables sociodemográficas de nuestra población de estudio, se encontró que la población masculina fue la de mayor frecuencia con un 59.29% en comparación con el sexo femenino que se obtuvo un 40.71%. Respecto a la edad la categoría adultos tuvo mayor frecuencia con un 87.6%. Según la carrera profesional y Escuela a la que pertenecen, los docentes de Medicina tuvieron una mayor frecuencia con un 53.1%, en ambos casos.

En la Tabla 2, el Nivel de Actividad Física en Docentes se encontró en un 40.7% para el nivel vigoroso, seguido de 32.7% para el nivel bajo y de 26.5% para el nivel moderado.

En la Tabla 3, al evaluar el Nivel de Actividad Física según Sexo se encontró que el masculino predominó en todos los niveles de actividad física; bajo en un 51.3%, moderado en un 63.3% y vigoroso en un 63.4%.

En la Tabla 4, al evaluar el Nivel de Actividad Física según Edad encontramos que la categoría Adulto predominan en todos los niveles de actividad física (bajo, moderado y vigoroso) en un 94.5%, 86.6% y 82.6% respectivamente.

En la Tabla 5, con respecto a la Escuela a la que pertenecen, se encontró que en el nivel bajo y moderado los Docentes de la Escuela de Medicina realizan actividad física en un 56.7 % y 56.6% respectivamente, mientras que los Docentes de la Escuela de Tecnología Médica realizan actividad física en un nivel vigoroso en un 52.1%.

En la Tabla 6, con respecto a la Carrera profesional de Salud a la que enseñan, encontramos que los docentes de Medicina y Terapia Física son los de mayor frecuencia en todos los niveles de actividad física siendo del 56.7% y 10.8% para

el nivel bajo, 56.6% y 23.3% para el nivel moderado y 47.8 % y 30.4 % para el nivel vigoroso respectivamente.

La Tabla 7, se muestra las horas de sedentarismo de los docentes. El promedio de horas disminuye conforme aumenta el nivel de actividad física, encontrando una diferencia de 1.8 horas entre el nivel bajo y vigoroso.

V. DISCUSIÓN

Los resultados de nuestra investigación muestran que el 40.7% de los docentes realizan actividad física en un nivel vigoroso, 26.55% en un nivel moderado y 32.74% en un nivel bajo. El estudio de Arboleda Serna, Arango Vélez, et al (24) nos muestra datos similares donde el 48.6% de los docentes universitarios alcanzaron un nivel de actividad física vigoroso y el 33.3% un nivel bajo. Además, el estudio de Marcos Carlos (18) nos muestra que el 25% de los docentes universitarios se encontraban en un nivel de actividad física vigoroso y el 20% en un nivel bajo.

Por otro lado, la investigación de López Zurita (25) obtuvo que los docentes universitarios presentaron un nivel de actividad física bajo en un 18.8%; difiriendo con nivel vigoroso en un 65.6%. La investigadora Silva Seclen (23) encontró que los docentes universitarios presentaron un nivel de actividad física baja en un 33.5%; sin embargo, difiere con el nivel vigoroso ya que presentaron un 16.3%. Un dato importante es el estudio realizado durante la pandemia del COVID-19, por Román, Forés, et al (26) donde nos muestra que el 70.5% de los docentes universitarios realizaron actividad física como factor asociado a mayor resiliencia.

Con respecto a los datos sociodemográficos, nuestro estudio muestra que el 63% de los docentes del sexo masculino se encuentra en un nivel vigoroso. De igual manera, la investigación de Elespuro Najar, Santos Villegas, et al (27) los docentes del sexo masculino obtuvieron un 52.9% en el nivel vigoroso. Además, en otro estudio de Arboleda Serna, Arango Vélez, et al (24) los docentes varones presentaron un nivel de actividad vigoroso en un 56.3%. Según Suazo Fernández y Fernández Dávila (28) nos muestran resultados de que la actividad física es más practicada por el sexo masculino. Otro estudio refiere que el sexo masculino se enfoca en estar físicamente activo la mayor parte de su vida a diferencia de las mujeres que mayormente lo realizan para mantener un hábito de alimentación saludable o por una necesidad psicológica (29). Por todo lo mencionado podríamos decir que el sexo masculino tiende a realizar actividad física vigorosa.

Con respecto a la Edad, el 82.6% de docentes adultos (36-64 años) muestran un nivel de actividad física vigoroso. Tendencia similar presentó la misma población del estudio de Huaman Sialer (30) para el nivel vigoroso en un 65.9%. Por otro lado, en el estudio de Elespuro Najar, Santos Villegas, et al (27) difiere con un 51.5% de docentes adultos que obtuvieron un nivel de actividad física vigorosa. Una investigación realizada por Vernaza, Villaquiran, et al (31) mostró que el 60.8% de adultos jóvenes realizaban actividad física, seguido de los adultos con un 28.1% y adultos mayores con un 11.1% porque a medida que aumenta la edad, la actividad física disminuye. Esto debido a que dicho estudio menciona que la

población de adultos y adultos mayores por lo general realizan ejercicio por recomendación médica.

En nuestro estudio se obtuvo un promedio de 6 horas para los docentes que presentaron un nivel bajo de actividad física en relación con las horas de sedentarismo. Resultados similares se obtuvieron en el estudio de Molano Tobar, Ordoñez Fernández, et al (32) donde el 63.6% de la población de docentes universitarios obtuvieron un alto grado de inactividad física asociándolo con el tiempo en posición sedente con un promedio de 4 a 7 horas diarias. Otro estudio de Elespuro Najar, Santos Villegas, et al (27) el 51.5% de los docentes presentaron un sedentarismo bajo y un 48.5% sedentarismo moderado. El permanecer más de 6 horas en sedente aumenta el riesgo de muerte prematura (33).

Si bien nuestros resultados difieren con uno y otro estudio, el contexto donde se llevó a cabo nuestra investigación ha sido en un escenario de confinamiento, el distanciamiento social y el teletrabajo. Medidas sanitarias que aún permanecían, aunque no de manera tan rígida como al inicio de la pandemia.

VI. CONCLUSIONES

- A pesar de los cambios originados durante la pandemia del COVID-19 los docentes en su mayoría realizan actividad física vigorosa.
- Los docentes del sexo masculino realizan mayor actividad física en todos los niveles.
- Los adultos realizan mayor actividad física en todos los niveles.
- En la Escuela de Medicina los docentes realizan actividad física predominantemente en un nivel bajo y moderado, mientras en la Escuela de Tecnología Médica los docentes realizan actividad física en un nivel vigoroso.
- Los docentes que enseñan a la Carrera Profesional de Medicina y Terapia Física predominan en todos los niveles de actividad física.
- En los docentes encontramos que las horas de sedentarismo disminuye conforme el nivel de actividad física aumenta.

Respecto a las limitaciones, nuestro estudio fue descriptivo transversal presentando una variable principal de interés, por lo que solo muestra datos en un periodo determinado y dicho diseño no permite buscar asociación entre las variables. Asimismo, la aplicación del cuestionario en los docentes se realizó cuando no se encontraban en cuarentena absoluta y tenían mayor oportunidad para salir a realizar actividad física, esto puede traer sesgos de información. Además, dada la naturaleza del estudio no se ha considerado otras variables confusoras que puedan influenciar en nuestra variable principal y no se puede hacer estimaciones poblacionales.

Esta investigación debe ser tomada como punto de partida para la realización de más estudios a nivel nacional que incluyan la medición de variables confusoras. Si bien encontramos un 40.71% de docentes que realizan actividad física vigorosa, no muestra una realidad que pueda ser generalizada a otros contextos. Es nuestra humilde contribución a la evidencia para facilitar la promoción de la actividad física como futuras fisioterapeutas y profesionales de la salud.

Es recomendable elevar los niveles de actividad física en el aislamiento social, adoptando nuevas estrategias que promuevan la actividad física al contexto actual. Se debe seguir promoviendo la práctica de actividad física y los estilos de vida saludables en la población docente, reduciendo el tiempo de sedentarismo, evitando posturas mantenidas y realizando pausas activas durante su labor profesional. Todo ello con la finalidad de optimizar la salud general de nuestros docentes, siguiendo los objetivos trazados por la OMS para cumplir con la agenda 2030.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. Ginebra: OMS; 2018.
Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Carson V, Young E, Hewitt L, Jennings C, Hunter S, Kuzik N, et al.
Revisión sistemática de las relaciones entre actividad física e indicadores de salud en los primeros años (0-4 años). BMC Public Health. 2017; 854 (17).
Disponible en:
<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4860-0>
3. Jakobsson J, Malm C, Furberg M, Ekelund U, Svensson M. Actividad física durante la pandemia de coronavirus (COVID-19): prevención de la disminución de las funciones metabólicas e inmunológicas. Front. Sports Act. Living. 2020; 2 (57). Disponible en:
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2020.00057/full>
4. Barbosa S, Urrea A. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Revista Katharsis. 2018; (25): 141-159. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/324417841_Influencia_del_deporte_y_la_actividad_fisica_en_el_estado_de_salud_fisico_y_mental_una_revision_bibliografica
5. Paredes R. Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stampa en el Valle de los Chillos, en contraste con personas sedentarias de la empresa

Farmacéutica James Brown en el período de octubre a diciembre del 2015. [Tesis Doctoral]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2015. Disponible en:

<https://1library.co/document/1y9g25vq-relacion-actividad-actividad-chillos-contraste-sedentarias-farmaceutica-periodo.html>

6. Ainsworth BE, Li F. Actividad física durante la pandemia mundial de la enfermedad por coronavirus-2019. *Journal of Sport and Health Science*. 2020; 9 (4): 291-292. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254620300703>
7. Márquez Arabia J. Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID19. *VIREF Revista de Educación Física*. 2020; 9 (2): 1-56. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>
8. Guthold R, Stevens G, Riley L, Bull F. Tendencias Mundiales en actividad física insuficiente de 2001 a 2016: un análisis conjunto de 358 encuestas basadas en la población con 1.9 millones de participantes. *The Lancet Global Health*. 2018; 6 (10):1077-1086. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext)
9. Mielke G, Da Silva I, Kolbe-Alexander T, Brown W. Cambiar la curva de inactividad física en todo el mundo cerrando la brecha de género. *Sports Med*. 2018; 48 (2): 481-489 Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28647914/>
10. Castrillon C, Beckenkamp P, Ferreira M, Michell J, Luscombe G, Ferrerira P. ¿Son las personas en el monte realmente activas físicamente? Una

- revisión sistemática y un metanálisis de la actividad física y el comportamiento sedentario en las poblaciones rurales de Australia. *Journal of Global Health*. 2020; 10(1): 010410. Disponible en: <http://jogh.org/documents/issue202001/jogh-10-010410.pdf>
11. Quispe R, Ramírez R, Tizón M, Flores C, Borda A. Encuesta de Salud en un sistema sanitario peruano (ENSSA): diseño, metodología y resultados generales. *Rev. Saúde Pública*. 2019; 53:33. Disponible en: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102019000100229&lng=en&nrm=iso&tlng=es
 12. Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI). Enfermedades no transmisibles y transmisibles. *Rev. Scielo*. 2019; 53. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2018/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2018.pdf
 13. Lujan K. Actividad física y salud en docentes peruanos. *Apunts Medicine l'Esport*. 2018; 53 (199): 123. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1886658118300203>
 14. Balcázar E, Gerónimo E, Vicente M, Hernández L. Factores de riesgo cardiovascular en docentes universitarios de ciencias de la salud. *Revista Salud Quintana Roo*. 2017; (10): 7-12. Disponible en: https://salud.qroo.gob.mx/revista/revistas/37/articulos_pdf/2%20FACTOR%20DE%20RIESGO%20CARDIOVASCULAR.pdf
 15. Costa L, Andrade J, Petrolini A, Sousa A, Alves T. Frecuencia y duración de la práctica de actividad física de estudiantes y servidores universitarios.

- Journal of Physical Education. 2019; 29: 1-2958. Disponible en:
<http://186.233.154.236/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/37299>
16. Aguirre J, Pinango M. Hábitos alimentarios y actividad física en docentes, estudiantes y personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de covid-19 año 2021. [Tesis de Licenciatura]. Ibarra- Ecuador. Universidad técnica del norte facultad ciencias de la salud carrera de nutrición y salud comunitaria; 2021. Disponible en:
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11091/2/06%20NUT%20387%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
17. Rosales Y, Orozco D, Yaulema L, Parreño A, Caiza A. Actividad física y salud en docentes. Una revisión. Apunts Medicine de l'Esport. 2017; 196 (52): 159-166. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1886658116300184?via%3Dihub>
18. Marcos Y. Caracterización de la Actividad Física en Docentes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco - 2015. [Tesis para Título]. Huánuco: Universidad de Huánuco; 2016. Disponible en:
http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/202/T_047_454_16758_T.pdf?s
19. Sallis J, Adlakha D, Oyeyemi A, Salvo D. Una agenda internacional de investigación en actividad física y salud pública para informar sobre las políticas y prácticas del coronavirus-2019. Journal of Sport and Health

- Science. 2020; 9 (4): 328-334. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254620300648>
20. Barrera Raiza. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Rev. Enfermería del trabajo. 2017; 7 (2): 49-54. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
21. Cuestionario Internacional de Actividad Física. (IPAQ). versión corta. [Internet] 2016. Disponible en:
https://sites.google.com/site/theipaq/questionnaire_links
22. Asamblea Mundial de la Salud. Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030: OMS; 2018. Disponible en:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274570/B142_R5-sp.pdf
23. Silva S. Actividad física, hábitos alimentarios, consumo de tabaco y alcohol en una comunidad universitaria privada. [Tesis de Licenciatura]. Chiclayo – Perú: Editorial Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2019. Disponible en:
<http://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/1659>
24. Arboleda V, Vélez E, Feito Y. Niveles y estados de cambio de la actividad física en una comunidad universitaria de Medellín – Colombia. [Tesis postgrado]. Medellín: Universidad de Antioquía; 2014. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5005616>
25. López Zurita. Calidad de vida y nivel de actividad física en docentes fumadores y no fumadores de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica del Norte [Tesis de pregrado]. Ibarra-Ecuador; 2021. Disponible en:

<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11036>

26. Román F, Forés A, Calandri I, Gautreaux R, Antúnez A, Ordhei D, et al. Resiliencia en docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. JONED. Journal of Neuroeducation. 2020; 1 (1): 76-87. Disponible en: <https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/view/31727/31846>
27. Elespuro T, Santos Y, Panduro G, Delgado R, Ortiz S, Cahua, et al. Factores asociados a la actividad física en docentes y estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali. Repositorio UNU. 2020; 10 (2). Disponible en: [Factores asociados a la actividad física en docentes y estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali | Elespuro Najar | Investigación Universitaria \(unu.edu.pe\)](http://repositorio.unu.edu.pe/Factores%20asociados%20a%20la%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20docentes%20y%20estudiantes%20de%20la%20Universidad%20Nacional%20de%20Ucayali%20|%20Elespuro%20Najar%20|%20Investigaci%C3%B3n%20Universitaria%20(unu.edu.pe))
28. Suazo-Fernández Ricardo, Valdivia Freddy. Actividad física, condición física y factores de riesgo cardiometabólicos en adultos jóvenes de 18 a 29 años. An. Fac. med. 2017; 78 (2): 145-149. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v78n2/a05v78n2.pdf>
29. Leytón M, García J, Fuentes J, Jiménez R. Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género. Retos, nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2018; (34) : 166-171. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736376>
30. Human A. Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este. [Tesis de bachiller]. Lima: Repositorio

de tesis de la Universidad Peruana Unión; 2017 Disponible en:
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/405>

31. Vernaza P, Villaquiran A, Paz C, Ledezma B. Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. Rev. Salud pública. 2017; 19 (5): 624-630. Disponible en:
<https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2017.v19n5/624-630/es>
32. Molano N, Ordoñez M, Molano D. Cambios antropométricos y asociación del nivel de actividad física en docentes universitarios. Rev. cienc. ciudad. 2017; 14(2): 38-50. Disponible en:
<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1109>
33. Punia E, Evans E, Schmidt M, Matthews C, Gapstur S, Patel A, et al. Reducción del riesgo de mortalidad por sustituir el tiempo sedentario por actividades físicas. Rev. American Journal of Preventive Medicine. 2019; 56 (5): 736-741. Disponible en:
[https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(19\)30026-1/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(19)30026-1/fulltext)

VIII. TABLAS, GRÁFICOS Y FIGURAS

Tabla 1. Características sociodemográficas en Docentes de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima, durante la Pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020

CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS	N ^o	%
Sexo		
Femenino	46	40.71
Masculino	67	59.29
Edad		
Adulto joven (18-35)	9	7.96
Adulto (36-64)	99	87.61
Adulto mayor (65-69)	5	4.43
Escuela		
Medicina	60	53.1
Tecnología Médica	53	46.9
Carrera profesional		
Medicina	60	53.1
Laboratorio Clínico	9	7.96
Radiología	6	5.31
Terapia de Audición, Voz y Lenguaje	4	3.54
Terapia Física y Rehabilitación	25	22.12
Terapia Ocupacional	4	3.54
Urgencias Médicas y Desastres	3	2.65
Otros	2	1.78

Tabla 2. Nivel de Actividad Física en Docentes de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima, durante la Pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020.

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	N^a	%
Bajo	37	32.74
Moderado	30	26.55
Vigoroso	46	40.71

Tabla 3. Nivel de Actividad Física respecto al Sexo en Docentes de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima, durante la Pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020

SEXO	NIVEL DE ACTIVIDA FISICA			
	BAJO	MODERADO	VIGOROSO	
	N^a (%)	N^a (%)	N^a (%)	
Femenino	18 (48.65)	11 (36.67)	17 (36.96)	46 (40.71)
Masculino	19 (51.35)	19 (63.33)	29 (63.04)	67 (59.29)
Total	37 (100)	30 (100)	46 (100)	113 (100)

Tabla 4. Nivel de Actividad Física respecto al Edad en Docentes de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima, durante la Pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020.

EDAD	NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA			TOTAL
	BAJO N ^a (%)	MODERADO N ^a (%)	VIGOROSO N ^a (%)	
Adulto Joven	1 (2.70)	2 (6.67)	6 (13.04)	9 (7.96)
Adulto	35 (94.59)	26 (86.67)	38 (82.61)	99 (87.61)
Adulto Mayor	1 (2.71)	2 (6.66)	2 (4.35)	5 (4.43)
Total	37 (100)	30 (100)	46 (100)	113 (100)

Tabla 5. Nivel de Actividad Física respecto a la Escuela que pertenecen los Docentes de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima, durante la Pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020

ESCUELA	NIVEL ACTIVIDAD FISICA			TOTAL
	BAJO N ^a (%)	MODERADO N ^a (%)	VIGOROSO N ^a (%)	
Medicina	21 (56.7)	17 (56.6)	22 (47.8)	60 (53.1)
Tecnología Médica	16 (43.2)	13 (43.3)	24 (52.1)	53 (46.9)
Total	37 (100)	30 (100)	46 (100)	113 (100)

Tabla 6. Nivel de Actividad Física respecto a la Carrera Profesional en Docentes de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima, durante la Pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020

CARRERA PROFESIONAL	NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA			TOTAL
	BAJO Nº (%)	MODERADO Nº (%)	VIGOROSO Nº (%)	
Medicina	21 (56.76)	17(56.67)	22 (47.83)	60 (53.10)
Laboratorio Clínico	3 (8.11)	2(6.67)	4 (8.70)	9 (7.96)
Radiología	2 (5.41)	1 (3.33)	3 (6.52)	6 (5.31)
Terapia de Audición, Voz y Lenguaje	3 (8.11)	0 (0.00)	1 (2.17)	4 (3.54)
Terapia Física y Rehabilitación	4 (10.81)	7 (23.33)	14 (30.43)	25 (22.12)
Terapia Ocupacional	2 (5.41)	2 (6.67)	0 (0.00)	4 (3.54)
Urgencias Médicas y Desastres	0 (0.00)	1 (3.33)	2 (4.35)	3 (2.65)
Otros	2 (5.39)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (1.78)
Total	30 (100)	37 (100)	46 (100)	113 (100)

Tabla 7. Nivel de Actividad Física respecto a las horas de sedentarismo en Docentes de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima, durante la Pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020

NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA					
BAJO		MODERADO		VIGOROSO	
HORAS DE PERMANENCIA EN SEDENTE					
PROMEDIO	D.S	PROMEDIO	D.S	PROMEDIO	D.S
6.3	2.5	5.9	3.4	4.5	2.3

*DS: Desviación Estándar

ANEXOS

Cuadro de operacionalización de variable

Variables	Definición conceptual	Definición operacionalización	Indicadores	Tipo y Escala
<p>Nivel de actividad física</p>	<p>Grado que un individuo realiza un movimiento corporal de manera voluntaria que implica gasto de la energía.</p>	<p>Estos valores se obtendrán mediante la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ versión corta).</p>	<p>En MET:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Baja: (3'3 MET x min de caminata x días por semana) Puntuación: <600 MET/semana ● Moderada: (4 MET x minutos x días por semana) Puntuación: de 600 a 1500 MET/semana ● Vigorosa: (8 MET x minutos x días por semana) Puntuación: >1500 MET/semana. 	<p>Categórica ordinal.</p>

Sexo	Es la caracterización natural o biológica del ser humano.	Sexo consignado a la aplicación de la encuesta.	<ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino 	Catagórico dicotómica-nominal
Edad	Tiempo o periodo que un individuo ha vivido desde la fecha de su nacimiento.	Edad consignada a la aplicación de la encuesta.	<ul style="list-style-type: none"> • Adultos jóvenes (25-35) • Adultos (36-64) • Adulto mayor (65 a más) 	Catagórica - nominal
Carrera Profesional de Salud	Área en la cual el docente provee sus conocimientos para el desarrollo profesional de los estudiantes.	Carrera consignada a la aplicación de la encuesta.	<ul style="list-style-type: none"> • Medicina • Tecnología Médica (Laboratorio Clínico, Radiología, Terapia de Lenguaje, Terapia Física, Terapia Ocupacional, Urgencias Médicas, Otros) 	Catagórico -nominal

