



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

Práctica de actividad física y estilos de vida, asociado al uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, 2021.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Nutrición

AUTORES:

García Chinchiguara, Katerine (ORCID: 0000-0001-8768-0958)

Malquichagua Salazar, Fidel Anthony (ORCID: 0000-0002-5820-1273)

ASESOR:

Mg. Palomino Quispe Luis Pavel (ORCID: 0000-0002-4303-6869)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

LIMA – PERÚ

2021

DEDICATORIA

Va dedicado este trabajo a mis hijos que fueron mi mayor motivación, y a mi familia que siempre apoyó de manera incondicional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a mi asesor el Mg. Luis Palomino por sus enseñanzas, dedicación, paciencia y apoyo para el desarrollo de lo investigado.

A mi familia y amigos por su apoyo y preocupación en cada momento.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenido.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de gráficos.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1 Tipo y diseño de Investigación.....	12
3.2 Variables y operacionalización	12
3.3 Población, muestra y muestreo.....	12
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	13
3.5 Procedimientos	15
3.6 Métodos de análisis de datos.....	15
3.7 Aspectos éticos.....	16
IV. RESULTADOS	17
V. DISCUSIÓN.....	24
VI. CONCLUSIONES.....	29
VII. RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS.....	33
ANEXOS.....	38

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N°1: Características descriptivas de la muestra.....	18
TABLA N°2: Características descriptivas del uso de redes sociales.....	19
TABLA N°3 : Estadístico de prueba Chi cuadrado para analizar la asociación de la práctica de actividad física con el uso de redes sociales en universitarios de la UCV que reciben clases virtuales.....	22
TABLA N°4 : .. Estadístico de prueba Chi cuadrado para analizar la asociación del estilo de vida con el uso de redes sociales en universitarios de la UCV que reciben clases virtuales.....	23

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRAFICO N° 1 : Porcentaje de adicción al uso de redes sociales en universitarios	20
GRAFICO N° 2 : Estilo de vida en universitarios	20
GRAFICO N° 3 : Práctica de actividad física en universitarios	21

RESUMEN

El confinamiento fue la mejor opción para reducir el avance del Covid19, no obstante, generó un incremento del uso de redes sociales y predominó el sedentarismo. **Objetivo:** Analizar la asociación existente entre la práctica de actividad física y los estilos de vida con el uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales. **Metodología:** Fue una investigación de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, nivel correlacional, corte transversal, la muestra estuvo constituida por 102 universitarios, para la recolección de datos se utilizó el cuestionario ARS, FANTASTIC y el IPAQ (versión corta) adaptados a un auto-cuestionario virtual, el muestreo fue no probabilístico por cuotas, para evaluar la asociación de variable se utilizó la prueba no paramétrica Chi cuadrado. **Resultados:** El 45.1% presentó adicción moderada, el 16.7% adicción severa y el 38.2% sin adicción al uso de las redes sociales. Al analizar el estilo de vida, el 16.7% presentó un estilo de vida fantástico, el 80.4% un estilo de vida adecuado, y el 2.9% un estilo de vida peligroso o en riesgo. La práctica de actividad física, el 59.9% fue sedentario, el 27.5% tiene una actividad física vigorosa y el 17.6% una actividad moderada. Al analizar la asociación entre la práctica de actividad física, estilos de vida con el uso de redes sociales, se obtuvo un $p < 0.05$. **Conclusión:** La práctica de actividad física y el uso de redes sociales, tienen una asociación significativa, asimismo el estilo de vida con el uso de redes sociales, en universitarios que reciben clases virtuales.

Palabras clave: Actividad física, redes sociales, estilo de vida, clases virtuales.

ABSTRACT

The best option to reduce the spread of Covid19 was confinement; however, this led to an increase in the use of social networks and a predominantly sedentary lifestyle. **Objective:** To analyze the relationship between the practice of physical activity and lifestyles regarding the use of social networks in university students who take online classes. **Methodology:** This was a quantitative approach research, with a non-experimental design, correlational level, cross-sectional, a sample of 102 university students was used, in order to collect data, the ARS questionnaire, FANTASTIC and IPAQ (short version) were used, adapted to an online self-questionnaire, the sampling was non-probabilistic by quotas, to evaluate the relationship between variables the non-parametric Chi-square test was used. **Results:** 45.1% showed moderate addiction, 16.7% severe addiction and 38.2% no addiction to using social networks. Upon analyzing lifestyle, 16.7% showed a very good lifestyle, 80.4% an adequate lifestyle, and 2.9% a dangerous or at-risk lifestyle. Regarding the practice of physical activity, 59.9% were sedentary, 27.5% had a vigorous physical activity and 17.6% had a moderate activity. Upon analyzing the relationship between the practice of physical activity, lifestyles and the use of social networks, a $p < 0.05$ was found. **Conclusion:** There was a significant relationship between the practice of physical activity and the use of social networks, likewise the lifestyle with the use of social networks in university students taking online classes.

Keywords: Physical activity, social networks, lifestyle, online classes.

I. INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19, ocasionado por el nuevo coronavirus, síndrome respiratorio agudo severo coronavirus-2 (SARS-CoV-2), originó que gobiernos de todo el mundo implementaran medidas restrictivas, como el de quedarse en casa, el trabajo remoto e inicio de clases bajo la modalidad virtual, a fin contener la propagación de la pandemia (1).

En el Perú el confinamiento obligatorio se inició el 16 de marzo de 2020, medida restrictiva inédita en el país, nunca lo había afrontado la población peruana, autorizándose el inicio de las clases universitarias bajo la modalidad virtual en abril del mismo año. Estas medidas restrictivas han interrumpido las rutinas cotidianas de los universitarios, entre ellas la práctica de actividad física y el ejercicio, han modificado sus estilos de vida e incrementado el uso de las redes sociales (2), promoviendo así comportamientos sedentarios, como el estar sentado, reclinado o acostado para utilizar algún dispositivo móvil, la televisión y jugar o mirar con ellos, reduciendo así la actividad física regular y generando menor gasto energético (3).

La restricción social resultó ser la estrategia de intervención en salud pública más efectiva para prevenir la propagación de la enfermedad y aplanar la curva de transmisión de coronavirus, no obstante, cumplir con esta medida, tiene efectos desfavorables en la salud de las personas y en el estilo de vida de los universitarios (4).

En relación con los estilos de vida, el aislamiento social puede dirigir a una disminución importante en los niveles de ejercicio y actividad física, mayor tiempo en el comportamiento sedentario, una situación que se agrava más con las clases virtuales, donde los universitarios están gran parte del día sentados frente a una computadora y el gasto energético que realizan son mínimos, porque incluyen sólo desplazamientos dentro del área reducida de su hogar. En los Estados Unidos, hubo un incremento en el hábito de mirar televisión (TV) y mayor uso de redes sociales en adultos durante la pandemia, resultados similares han sido identificados en Italia y España. (5)

Durante la pandemia por Covid-19, diferentes investigaciones reportan modificaciones en los hábitos alimentarios, en adultos de los Estados Unidos, al inicio de la pandemia, hubo un crecimiento en las compras en supermercados y mayor consumo de alimentos ultra procesados y alimentos altamente calóricos como chocolates, helados, palomitas de maíz, papas fritas y palomitas de maíz. Además, las investigaciones indican un mayor consumo de alcohol y tabaco, durante la cuarentena (6).

Asimismo, las estancias prolongadas en el hogar podrían provocar miedo, pánico, ansiedad y depresión, conllevando a un estilo de vida sedentario y tener mayor predisposición y riesgo de mortalidad al contraer el covid-19 (7), recientes investigaciones señalan que las manifestaciones clínicas por Covid-19, se intensifican a moderado o severo, en los individuos que tienen sobrepeso u obesidad, debido a un proceso inflamatorio producido por un mal funcionamiento a nivel fisiológico y estructural en los sistemas del organismo (8).

Estamos en la era digital y del Internet, los beneficios que han aportado a la sociedad y la ciencia son ciertamente innumerables, pero su abuso puede crear problemas a nivel personal y psicológico, especialmente entre la población más joven. (9) Los beneficios de utilizar las redes sociales, incluyen el desenvolvimiento de habilidades, creatividad, nuevas oportunidades de aprendizaje, socialización y motivación; los aspectos negativos incluyen, al menos, la falta de límites en la comunicación, la reducción de la capacidad de escucha y el retraimiento emocional. (10)

La situación que estamos viviendo debido a la pandemia producida por el coronavirus, puede haber aumentado los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales, modificado los estilos de vida y aumentado la tendencia al sedentarismo en los jóvenes universitarios, por ese motivo formulamos la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué asociación existe entre la práctica de actividad física y los estilos de vida con el uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales , durante el periodo agosto-setiembre, 2021?.

La justificación teórica, se sustenta en que es el primer estudio que se realiza en el Perú, evaluando la asociación de las variables práctica de actividad física, estilos de vida y el uso de redes sociales en universitarios, porque somos conscientes que se han modificado durante esta pandemia y al recibir las clases virtuales, consideramos que los universitarios al ser más sedentarios y al modificar a estilos de vida no saludables, hacen más uso de las redes sociales, y que pueden desencadenar en la adicción a las redes sociales y juegos en red, generando una disminución del rendimiento académico. Tiene como justificación práctica, dado que el conocimiento generado en esta investigación servirá a otros investigadores; como referencia e identificar la asociación, así como también el estado en el que se encuentra su población de estudio; y posteriormente implantar estrategias que mejoren la calidad de vida y el uso adecuado de redes sociales.

En el desarrollo de la presente investigación hemos consignado el siguiente objetivo general, analizar la asociación existente entre la práctica de actividad física y los estilos de vida con el uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, durante el periodo agosto-setiembre, 2021. El objetivo específico N° 01 fue determinar la asociación existente entre la práctica de actividad física y el uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, durante el periodo agosto-setiembre, 2021. El objetivo específico N° 02 fue determinar la asociación existente entre los estilos de vida y el uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, durante el periodo agosto-setiembre, 2021

Asimismo, formulamos nuestra Hipótesis General: La práctica de actividad física y los estilos de vida, tienen una asociación con el uso de redes sociales en estudiantes de nutrición de una universidad privada, durante el periodo agosto-setiembre, 2021. Nuestra hipótesis específica N° 01 es la práctica de actividad física está asociado al uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, durante el periodo agosto-setiembre, 2021 y la Hipótesis específica N° 02, los estilos de vida, tienen una asociación con el uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, durante el periodo agosto-setiembre, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Gómez-Galán et al, el 2020, realizaron un trabajo de investigación en 14 universidades de España, cuyo objetivo fue conocer el nivel de adicción a las redes sociales de los jóvenes españoles durante el confinamiento, fue un estudio transversal, con una metodología descriptiva y cuantitativa, se investigó a estudiantes de 14 universidades españolas en la primera ola de la pandemia COVID-19 con el fin de comprender los efectos de esta situación sobre el problema descrito. Los resultados muestran un alto consumo de redes sociales durante ese tiempo, con importantes incidencias de adicción. Paralelamente, se ha determinado la presencia de comorbilidad. El consumo de redes sociales está aumentando en la población en general, pero se destaca en los millennials y la Generación Z. Estos jóvenes han nacido con un acceso inusual a las redes sociales durante su niñez y juventud. (11)

Por otro lado, Bravo (2020) en su revisión, cuyo objetivo fue analizar, conocer y recomendar medidas sobre la actividad física y la salud en el marco de cuarentena producido por la COVID19. Opto por la revisión narrativa científica en motores de búsqueda como Pubmed, Proquest, Web of Science y EbscoHost. Tras la búsqueda se encontró evidencia sobre el aprovechamiento de la actividad física, dando una impresión positiva sobre la calidad de vida, disminuyendo la ansiedad y reduciendo la morbimortalidad en las enfermedades no transmisibles. Asimismo, el incremento de tener una enfermedad no transmisible y las consecuencias negativas durante la pandemia de la COVID19 para la salud de las personas. No obstante, la recomendación de aumentar el nivel de actividad física en el confinamiento, optando por estrategias que promuevan su práctica. Así como también la implementación de Futuras investigaciones enfocadas en nuevos diseños de intervención dirigidas a los hogares (12) .

Yanamango, C, y col. (2021). Investigaron a la actividad física y la calidad de vida, en cuanto a sus niveles y percepción entre ellas respectivamente, en la pandemia del COVID19. Cuyo estudio fue al personal administrativo en una casa de estudios privada en el Perú. Teniendo un estudio observacional, analítico con corte transversal. Donde optaron por utilizar los cuestionarios de actividad física IPAQ y WHOQOLBREF, adaptando la encuesta por Google Forms y los resultados guardados en hojas de cálculo en Excel. No obstante, los resultados que

prevalecieron en los participantes fueron, el nivel vigoroso. Además, se encontró, al trabajo de forma sedentaria entre menor o igual a 4 al día con una mediana con 37 años. Asimismo, en el dominio de salud física y psicológica, resultó como bueno para la calidad de vida; en relaciones sociales fue regular y por último en el medio ambiente se contrastó como malo. Por otro lado se concluyó, que no se halló una relación significativa entre las dos variables estudiadas (13).

Un estudio realizado en Brasil por Malta D. et al (2020), cuyo objetivo fue describir la variación en los estilos de vida, en la relación al consumo de tabaco y del alcohol, alimentación y actividad física, durante el período de confinamiento por la pandemia COVID19. Se trata de un estudio transversal donde se utilizó la encuesta virtual enfocada en la salud, llamada ConVid, buscando identificar el comportamiento alimentario, el autocumplido fue en línea. Se utilizaron procedimientos para el cálculo de la prevalencia en la pos estratificación, con 95% como intervalo de confianza. Por otro lado, los resultados para las 45 personas entre 18 o más años, indicaron como la práctica de actividad física reducida y un elevado porcentaje para el consumo de alimentos ultra procesados, los cigarrillos por persona y el consumo de bebidas con alcohol. Así mismo, se observó este aumento gradual en la diferencia de sexo y edad. Para la conclusión, se evidencia un progresivo deterioro del modo de vida y elevadas conductas de riesgo en la salud de los participantes (14).

Campo, M., Lima, K., et al (2021). En su estudio busco las pautas de consumo en relación al nivel de actividad física de los estudiantes de la Universidad técnica del Norte, en tiempos de COVID-19. El estudio fue descriptivo de corte trasversal, cuantitativo. Con 90 estudiantes de la misma universidad, Así mismo, se vio por conveniente la utilización de formularios en línea con el formato de FORMs Office 365 institucional, se tomó a los componentes: características sociodemográficas, cuestionarios de frecuencia de consumo y de actividad física IPAQ; validados. De los cuales, se identificó las edades 18 a 29 años es adulto joven con el 96%, de los cuales se tuvo como una gran población representativa de 53 participantes del sexo femenino. Por otro lado, el consumo de verduras y frutas es 46% a la semana, el consumo diario 6% y semanal 25% de bebidas azucaradas, snacks 30% y 12%, para el consumo de alimentos ricos en proteínas fue semanal un 43%, se rescata

una mayor frecuencia de consumo en grasas vegetales que las de origen animal, para los alimentos energéticos son el arroz, panes y fideos. Además, para el estudio se evidencia un 69% de actividad física vigorosa y moderada, encontrándose a la actividad física con bajos valores. En síntesis, durante la pandemia COVID19, la muestra estudiada evidencia una mayor frecuencia de consumo de alimentos procesados, así como también una actividad física entre moderada y vigorosa (15).

Pérez, C., y col. (2020), cuya investigación fue buscar los cambios o variación en los hábitos en la alimentación en España en el confinamiento obligatorio por COVID-19. El estudio fue con una muestra conformada por mayores de 18 años de edad, por conveniencia, transversal y observacional, convocada entre los meses de abril y mayo de 2020, semanas de confinamiento en España, 1036 participantes. Se contempló datos de carácter sociodemográfico, confinamiento, hábitos alimentarios, actividad física, y cambios de las mismas. En donde se obtuvo, más consumo de fruta 27%, huevos 25%, legumbres 23%, pescado 20% y verduras 21% y menor consumo de cordero o conejo 32%, carnes procesadas 36%, pizza 33%, bebidas alcohólicas destiladas 44%, bebidas azucaradas 33% o chocolate 26%, hallándose en función a la edad y la adecuación de la dieta usualmente. Asimismo, se mostró al 14,1% que habitualmente no cocina; más del 14% no practica actividad física, 25% está sentado por más de 9 horas al día, del 31%, son fumadoras el 15%. Un 37% no duerme bien. No obstante, para la muestra estudiada se identificó modificaciones en la alimentación en el confinamiento en España, opta por elegir alimentos saludables, hay menor interés por alimentos con bajo valor nutricional y predomina la práctica por la cocina en casa (16) .

Villaseñor López, K., y col. (2020). En su investigación busco la evaluación del consumo de alimentos no salubres y prácticas de estilo de vida en México durante el confinamiento por COVID19. Cuya metodología fue un estudio transversal en tiempos de pandemia. Para la recopilación de datos se realizó por encuesta virtual, donde se llegó a evaluar varios aspectos, la alimentación, bienestar y estilo de vida en general. Para el análisis de la estadística en la comparación de diferencia entre genero se utilizó la prueba chií cuadrado, dando 5% como significancia estadística. Se analizaron 1084 encuestas. El 66,5% fue de 35 años y 721 mujeres. Por otro lado, la alimentación antes del contexto fue, 69,8%, 757 de los participantes

consideraban su alimentación como saludable, un 6,5% que representa a 99 de los mismos como muy saludable y 23,7%, 228 de ellos como poco saludable, y el 2,3%, de los cuales son 26 mejoró su alimentación. El 17,1%, que representa 186 de ellas se alimenta todo el tiempo. En cuanto al dormir, las mujeres están menos tiempo dormidas ($p=0,002$) y están más tiempo despiertas durante la noche a comparación del género masculino ($p<0,001$). Se concluyó, que la alimentación y el sueño estuvieron alterados durante el confinamiento. Asimismo, se destacó la importancia de estos dos factores, ya que se sostiene que una buena alimentación y un buen descanso son claves para un mejor funcionamiento y desempeño del sistema inmunológico (17).

La tecnología móvil, se ha vuelto un recurso sumamente importante por su fácil utilización y gran aceptación para brindar servicios de salud y salud pública. Se ha observado la potencia que tiene la tecnología móvil inalámbrica en la accesibilidad de contenido informativo de servicios sanitarios con la finalidad de mejorar positivamente las acciones relacionadas a la salud y de esta manera evitar el principio de algunas enfermedades crónicas y agudas (18). Los Programas de intervención son eficientes para tratar la obesidad. No obstante, la asistencia de las personas suele ser desigual, por tal motivo se deberían crear tácticas que incentiven a los individuos a practicar ejercicio físico y tener una dieta saludable en armonía con sus intereses y gustos (19)

Se identificaron diferentes tipos de intervenciones basadas en la modificación de estilos de vida, principalmente dieta, actividad física y conducta. Se encontraron grandes diferencias en el contenido específico, el grado de intensidad de las intervenciones, el seguimiento del tiempo y los elementos evaluados. (20) La actividad física constante, se relaciona a una mejor calidad de vida, a diferencia de una inactividad física que vendría hacer un indicador de riesgo para contraer enfermedades no transmisibles, como, por ejemplo, problemas cardiovasculares, cáncer y diabetes (21).

Aumentar la práctica de actividad física en personas adultas puede generar cambios positivos en la forma de alimentarse, posiblemente por medio del traspaso de habilidades conductuales (22). Cuando el entrenamiento es aeróbico, aunque

se generan efectos beneficiosos para la salud, se requieren grandes volúmenes de ejercicio para producir cambios significativos en el organismo; sabiendo que la falta de actividad física de la población se debe principalmente a la falta de tiempo, es necesario considerar métodos que produzcan efectos más repentinos y profundos. El entrenamiento en intervalos de alta intensidad y bajo volumen (HIIT) debe considerarse como un método para combatir los efectos negativos de las enfermedades crónicas asociadas con el estilo de vida (23).

Las variaciones en la funcionalidad ejecutiva, tiene una relación con la insuficiencia de contrastar conductas como el exceso en comer. Pacientes que fueron diagnosticados con obesidad reportaron dificultad para controlar comportamientos alimentarios, aun con intención de bajar de peso (24). Por consiguiente, un mejor nivel intelectual y la dedicación de más de 2 horas de actividad física de alta intensidad se relacionan con un menor riesgo de tener sobrepeso u obesidad ya sea la general o abdominal (25).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de Investigación

De acuerdo con Hernández Sampieri, esta investigación de enfoque cuantitativo de diseño no experimental, de corte transversal y correlacional (26).

3.2 Variables y operacionalización

Variables:

Variable 1: Actividad física

- Para la definición de esta variable, la OMS la describe como, aquellos movimientos corporales efectuados por la musculatura esquelética donde se exija un gasto de energía (27).

Variable 2: Estilos de vida

- Es el modo de vivir, con una sucesión de actividades, que propicien salud y contribuya a la longevidad, asimismo prevenir conductas que reduzcan o resulten dañino y/o acorten la esperanza de vida (28).

Variable 3: Redes sociales

- Plataformas comunicativas ofrecidas a usuarios a través del internet, como un servicio de información, con la generación de perfiles con data personal de los mismos. Facilitando la creación de comunidades basadas en criterios comunes, comunicación e interacción a través de mensajes, imágenes o videos, publicaciones accesibles en tiempo real entre usuarios de determinado grupo (29).

3.3 Población, muestra y muestreo

Población:

Los participantes de este estudio fueron estudiantes universitarios que están llevando clases virtualmente, los mismos que accedieron a resolver el cuestionario virtual.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la Universidad Cesar Vallejo.
- Los que cuentan con dispositivos tecnológicos (celular, Pc, Laptop).
- Contar con internet.

Criterios de exclusión:

- No están llevando clases actualmente de manera virtual.
- No cuentan con dispositivos tecnológicos como, celular, Pc, Laptop.
- No contar con internet.

Muestra:

- El muestreo fue no probabilístico por cuotas, la muestra está conformada por 102 estudiantes universitarios.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**• Técnicas:**

Para la recopilación de datos se utilizó la técnica de encuesta.

• Instrumentos de recolección de datos

Se optó por la utilización de tres instrumentos:

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Parte del DSM-IV-TR (American Psychiatric Association - APA, 2008); que no reconoce a las adicciones psicológicas como trastornos sino como indicadores de adicción de sustancias, cambiando el término de "sustancia por el de "redes sociales". Además de la redacción y comprensión en definiciones de criterios. Para la construcción del cuestionario ARS, se obtuvo a partir de otros instrumentos medidores de adicción a internet y redes sociales. Se utilizó cuestionarios Likert (30); (31); (32); (33). Después

de varias revisiones, la valoración de ítems fue por 5 puntos (de 0 a 4) con frecuencia de “nunca” hasta “siempre” (34).

Su aplicación piloto se dio con una muestra de 48 alumnos universitarios, modificando algunos ítems, 3 entre ellos, para luego desarrollar la encuesta preliminar. Donde tuvo como denominación en un principio cuestionario de “Adicción a redes”, cuya denominación cambio para evitar sesgos. Posteriormente, se aplicó en una muestra mayor para establecer su factorialidad y análisis psicométrico en sus ítems siguiendo el modelo Samejima (35).

Cuestionario FANTASTICO para los estilos de vida

Por otro lado, la medición de la variable estilos de vida se implementó el cuestionario denominado con el acrónimo FANTÁSTICO, fue creado por el departamento de Medicina Familiar en Canadá, en McMaster llamada así la universidad. Así mismo, fue validado en un estudio realizado por Villar López (36). Obteniendo un Alfa de Cronbach >0.767 , siendo aceptada la validación.

Cuestionario de Actividad Física

El instrumento empleado fue el cuestionario empleado para este estudio fue la versión corta IPAQ-SF, el cual está compuesto de 7 ítems (preguntas), donde nos brinda datos sobre la cantidad de tiempo utilizado, denominando a la intensidad de dicha actividad como leve, moderada o vigorosa; así como también a la frecuencia, los días en la semana, y la duración, el tiempo utilizado en el día en realizar actividades físicas. La actividad física se registra mediante un indicador de índices metabólicos o METs en sus siglas en inglés, en minutos por semana. Para el análisis, los datos mediante el IPAQ-SF se tiene las siguientes referencias; caminar con 3.3 unidades de índice metabólico o METs, actividad física moderada con 4.0 y para la actividad física vigorosa con 8.0. Para obtener el número de METs se multiplica el tiempo (minutos) en realizar la actividad física realizado por día, a la vez por la cantidad de semanas que se realizan dicha actividad física. Por último, se debe multiplicar con los valores anteriores citados según intensidad, para después categorizar en bajo, moderado o alto. Así mismo,

la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha realizado mejoras e implementado en el IPAQ, donde además lo propone como un instrumento a utilizar para brindar información sobre el gasto energético e intensidad de la actividad física que se realiza al día. El IPAQ fue diseñado para una población entre los 18 y 65 años (37).

Los resultados que se obtuvieron reflejan propiedades de medición, el cual permite ser usado en diversos lugares (países) y traducidos en diferentes idiomas (38)

3.5 Procedimientos

El cuestionario se envió de manera virtual usando todas las redes sociales para una mayor difusión e iniciando con la presentación del consentimiento informado para cada participante donde se detalla el motivo del estudio. Al ser una encuesta anónima no se requirió los datos personales de las participantes. Así mismo, para la resolución de la encuesta se incluyeron los tres cuestionarios, ocupó entre 8 a 10 minutos para que fuera realizado. Además, se tuvo como plazo dos semanas para poder concluir con los cuestionarios y obtener más participantes. Luego de tener los resultados de los cuestionarios, se exportaron al programa Excel para el respectivo análisis estadístico.

3.6 Métodos de análisis de datos

Se contó con la base de datos de los formularios en línea, los cuales se exportaron a MS Excel 2019 para el cálculo y el programa estadístico SPSS 26.

Debido a que es un estudio de tipo correlacional, en la cual se relacionaran las 3 variables entre sí, se aplicó la estadística descriptiva cuyos datos fueron organizados en tablas según los objetivos y dimensiones de la investigación. Para la estadística inferencial para evaluar la asociación de las variables se utilizó la prueba Chi cuadrado. (39).

3.7 Aspectos éticos

En todo momento de la investigación primo la ética y sus principios principales principios qué son el respeto, la beneficencia y justicia.

Estos principios y su aplicación a nivel mundial, y no existe límites en todos los sectores. La comprensión debe ser entendida y comprendida por los integrantes del estudio, en sus investigaciones con seres humanos respetando su integridad y demás principios (40).

Principio de autonomía

Cada ser humano es único y autónomo por lo que se prima y se celebra su elección por sus propias decisiones escogidas, las cuales fueron respetadas en todo momento (41).

Beneficencia

Son generalmente el hecho de incluir los actos de cortesía y no de la obligación (42).

No maleficencia

Es principalmente al no generar daño o perjuicio, para con los participantes (43).

De justicia

Una virtud y arte por velar por lo justo, respetando los derechos de todos (44).

Declaración de Helsinki

Principios éticos a seguir como base y orientación en las investigaciones médicas que se realizan en seres humanos. Asimismo, la presente investigación está abocada en la mejora de procedimientos para la prevención y mejora en diagnósticos preventivos para la salud de población. (45).

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados Descriptivos

TABLA N°1 : Características descriptivas de la muestra

Variables Descriptivas		f	Porcentaje
Género	Femenino	63	61.8
	Masculino	39	38.2
Grupo etáreo	18< años	0	0
	19-24 años	16	15.7
	25-29 años	59	57.8
	30-39 años	26	25.5
	>40 años	1	1
	Soltero	85	83.3
Estado civil	Casado	3	2.9
	Conviviente	13	12.7
	Divorciado	1	1
	Ciencias de la Salud	46	45.1
Facultad	Administración	36	35.3
	Comunicación	2	2
	Ingeniería	12	11.8
	Derecho	5	4.9
	Educación	1	1
Número de Hijos	No tiene Hijos	78	76.5
	1 Hijo	18	17.6
	2 Hijos	4	3.9
	3 Hijos	1	1
	>4 Hijos	1	1

Fuente: Elaboración Propia

En la tabla N° 1, se observa las principales características descriptivas de los 102 universitarios evaluados, el 61.8% fue del género femenino y el 38,2% masculino, el 57,8% tiene el rango de edad 25 a 29 años, predominante en la muestra de estudio, referente al estado civil, el 83,3% soltero y el 12.7 conviviente, al analizar la facultad a la que pertenecen el 45,1% de ciencias de la salud, el 35,3% de administración, facultades con mayor participación de universitarios en el estudio. Asimismo, al evaluar el número de hijos que tienen los universitarios, el 76,5% no tiene hijos, el 17,6% tiene un hijo y el 3,9% tiene dos hijos.

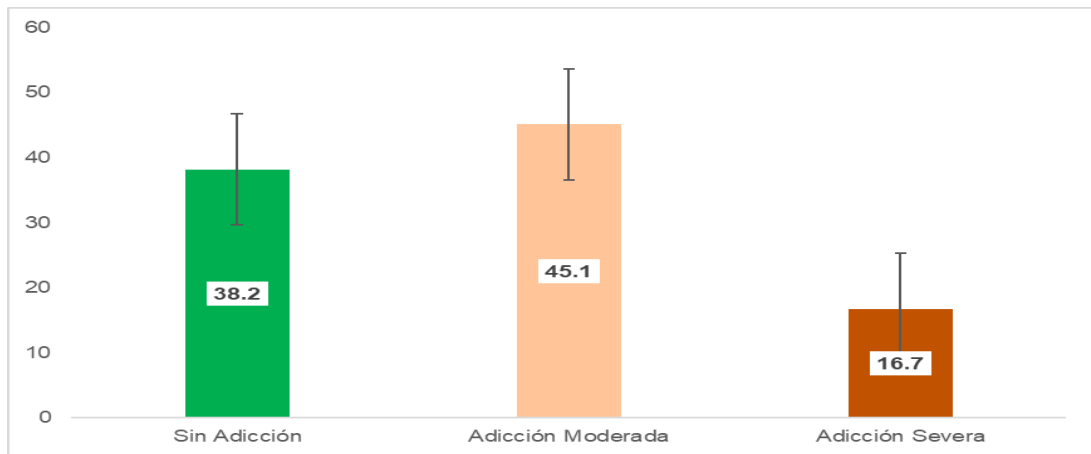
TABLA N°2 : Características descriptivas del uso de redes sociales

Variables Descriptivas		f	Porcentaje
Uso de redes sociales	Si	102	100
	No	0	0
Frecuencia de conexión al día	Todo el día	50	49
	Entre 3-6 veces al día	22	21.6
	Entre 7-12 veces al día	19	18.6
	Una o dos veces al día	11	10.8
Aplicaciones de redes sociales instaladas en el equipo móvil o celular	1-3	16	15.7
	4-7	70	68.6
	>8	16	15.7
Su cuenta en red social tiene sus datos verdaderos	Si	89	87.3
	No	13	12.7
	10% o menos	6	5.9
	11-30%	11	10.8
Contactos a quienes conoce personalmente	31-50%	13	12.7
	51-70%	14	13.7
	>70%	58	56.9

Fuente: Elaboración Propia

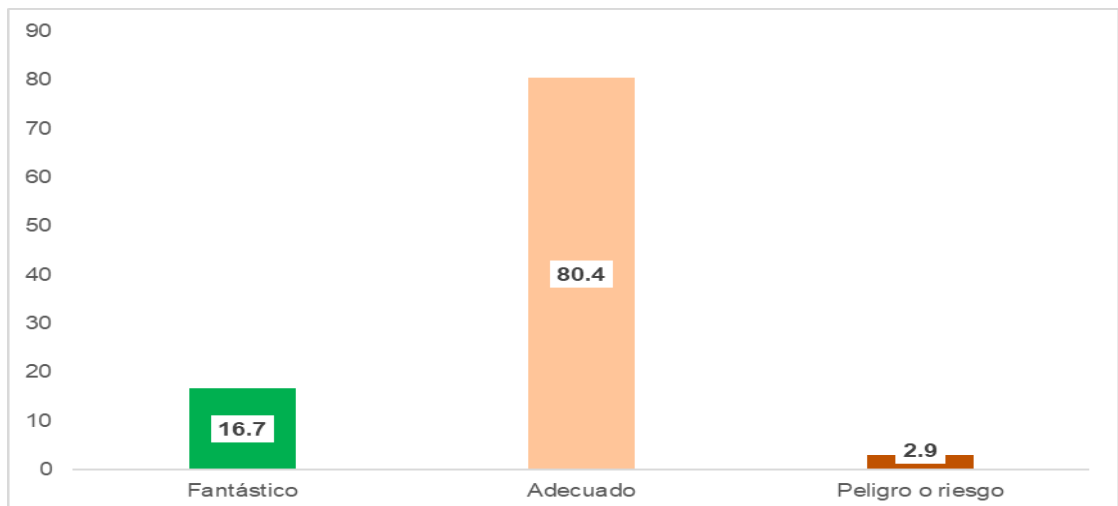
En la tabla N° 2, se describe el uso de redes sociales en los universitarios evaluados, el 100% usa redes sociales, al evaluar la frecuencia de conexión al día, el 49% indicó que estaba conectado todo el día, el 21,6% se conectaba de tres a seis veces al día y solo el 10,8% se conectaba una o dos veces al día, al analizar el número de aplicaciones instaladas en su equipo móvil y/o computadora, el 68,6% tenía instalado de cuatro a siete aplicaciones, siendo las más utilizadas Tik Tok, Whatssap, Facebook, Twitter, YouTube, Snapchat, Instagram. El 89% indicó que su cuenta en la red social contiene sus datos verdaderos, asimismo, el 56.9% manifestó que conoce personalmente a más del 70% de sus contactos que tienen en redes sociales.

GRAFICO N° 1 : Porcentaje de adicción al uso de redes sociales en universitarios



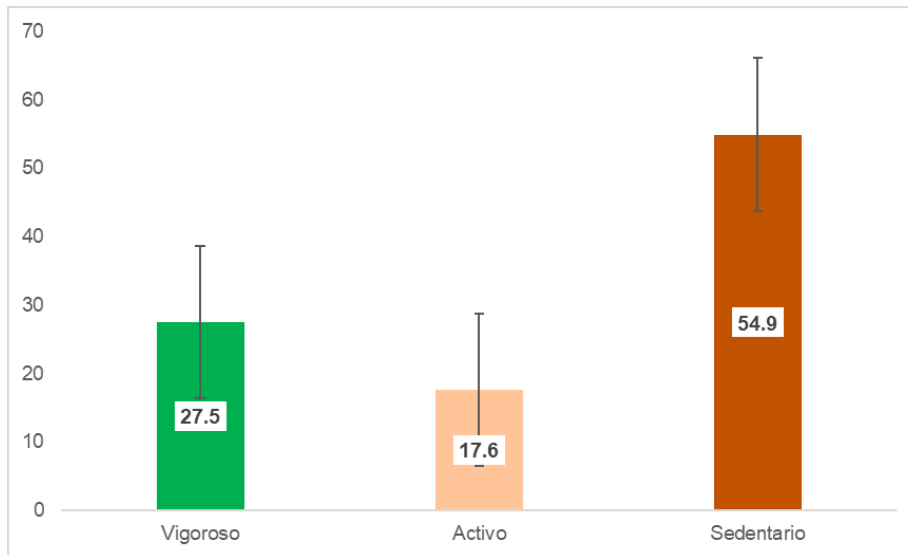
En el Gráfico N° 1, se analiza el porcentaje de adicción al uso de las redes sociales en universitarios de la UCV, determinándose el que 45,1% presentó una adicción moderada, el 16,7% adicción severa, y sólo el 38,2% sin adicción al uso de redes sociales.

GRAFICO N° 2 : Estilo de vida en universitarios



En el Gráfico N° 2, se observa el análisis del estilo de vida en universitarios, utilizando el cuestionario Fantástico, el 80.4% presentó un estilo de vida adecuado, el 16.7% se encuentra con un estilo de vida fantástico y sólo el 2.9% presentó un estilo de vida peligroso o en riesgo.

GRAFICO N° 3 : Práctica de actividad física en universitarios



En el Gráfico N° 3, se observa el análisis de la práctica de actividad física en universitarios que reciben clases virtuales durante la pandemia por Sars-Cov2, el 59.9% fue sedentario, el 27.5% tiene una actividad física vigorosa y el 17.6% una actividad moderada.

4.2. Resultados Inferenciales

Contrastación de Hipótesis

Hipótesis Nula (Ho): La práctica de actividad física y los estilos de vida, no tienen asociación con el uso de redes sociales en universitarios de la UCV que reciben clases virtuales, durante el periodo agosto-setiembre, 2021.

Hipótesis alterna (H1): La práctica de actividad física y los estilos de vida, tienen asociación con el uso de redes sociales en universitarios de la UCV que reciben clases virtuales, durante el periodo agosto-setiembre, 2021.

Regla de decisión

$P > 0.05$ (Acepta Ho)

$P < 0.05$ (Rechaza Ho / Acepta H1)

Estadístico de prueba: Chi cuadrado

TABLA N°3 : Estadístico de prueba Chi cuadrado para analizar la asociación de la práctica de actividad física con el uso de redes sociales en universitarios de la UCV que reciben clases virtuales.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	14,395 ^a	4	0.006
Razón de verosimilitud	18.056	4	0.001
Asociación lineal por lineal	4.390	1	0.036
N de casos válidos	102		

En la tabla N°3, al analizar la asociación de la práctica de actividad física con el uso de redes sociales en universitarios de la UCV que reciben clases virtuales, se obtuvo un valor $p = 0,006$ ($P < 0.05$) por lo tanto se rechaza la Hipótesis Nula y aceptamos la hipótesis de investigación, encontrándose una asociación estadísticamente significativa entre práctica de actividad física con el uso de redes sociales en universitarios de la UCV que reciben clases virtuales.

TABLA N°4 : Estadístico de prueba Chi cuadrado para analizar la asociación del estilo de vida con el uso de redes sociales en universitarios de la UCV que reciben clases virtuales.

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	24,464 ^a	4	0.000
Razón de verosimilitud	22.255	4	0.000
Asociación lineal por lineal	15.645	1	0.000
N de casos válidos	102		

En la tabla N°4, al analizar la asociación el estilo de vida con el uso de redes sociales en universitarios de la UCV que reciben clases virtuales, se obtuvo un valor $p = 0,000$ ($P < 0.05$) por lo tanto se rechaza la Hipótesis Nula y aceptamos la hipótesis de investigación, encontrándose una asociación estadísticamente significativa entre el estilo de vida con el uso de redes sociales en universitarios de la UCV que reciben clases virtuales.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación muestra que en un periodo de cuarentena y confinamiento ocasionada por la pandemia de Covid-19, el gobierno peruano implementó medidas restrictivas, como el quedarse en casa, trabajo remoto y el inicio de clases universitarias bajo la modalidad virtual, a fin contener la propagación de la pandemia, que ocasionaron repercusiones en el estilo de vida, la actividad física y el uso excesivo de redes sociales en universitarios. La finalidad de la investigación fue analizar la asociación existente entre la práctica de actividad física y el estilo de vida con el uso de redes sociales en universitarios que recibieron clases virtuales, durante el periodo agosto-setiembre del 2021 en la universidad privada César Vallejo (UCV), sede de Lima, encontrándose una asociación significativa entre la práctica de actividad y el uso de redes sociales, en universitarios que reciben clases virtuales, quienes pasan más tiempo conectados a redes sociales como Facebook, Instagram, tik tok y la mayoría son sedentarios, del mismo modo se encontró una asociación significativa entre los estilos de vida y el uso de redes sociales, siendo el estilo de vida sedentario y la adicción moderada el predominante en los universitarios.

Los resultados más relevantes de nuestra investigación realizado durante el periodo que los universitarios reciben clases virtuales por el confinamiento, la actividad física expresado en equivalente metabólico (MET), evaluado a través del cuestionario IPAQ; de todos los participantes en la investigación, el 54.9% reportó ser sedentarios y sólo el 27.5% realizan una práctica de actividad física vigorosa, estos resultados discrepan con los obtenidos por Hall-lópez y colaboradores (46) quienes evaluaron la prevalencia del el nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación , su población fueron 138 participantes, utilizaron el cuestionario (IPAQ), dando como resultado un nivel de actividad física alto 52 % en el género masculino, también moderada en 42 % y un 6.3% actividad física baja, por otro lado el género femenino un 28.9% en actividad física alta, 56 % moderada y solo un 15.6% baja. Asimismo, nuestros resultados son concordantes con los obtenidos por Díaz-Fuenzalida y cols (47), quienes relacionaron la actividad física con la calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por COVID-19, respecto al nivel de actividad física (AF) de los adolescentes evaluados, obtuvieron una media de 839,9 min de tiempo total de Actividad Física semanal. De igual forma, reportaron que los varones presentaron

mayor tiempo total de Actividad Física moderada significativamente respecto al total de tiempo de AF a las mujeres ($p= 0,017$). Por ende, podemos indicar que concuerdan con los antecedentes de una investigación anterior que menciona que los varones son más activos físicamente con respecto a las mujeres y tienen mejor condición física. Por otro lado, en pandemia se ha evidenciado una disminución de la práctica de Actividad Física, lo que se ha reflejado de manera más notable en el sexo femenino.

Otro resultado relevante en esta investigación es referente al estilo de vida en universitarios, la información se recolectó a través del cuestionario Fantástico, del total de participantes presenta un estilo de vida adecuado el 80.4% y sólo el 2.9% presentó un estilo de vida peligroso o en riesgo, nuestros resultados son concordantes con los reportado por Malta y colaboradores (14), quienes reportaron un nivel de actividad física reducida y un elevado porcentaje de los participantes que consumían productos ultra procesados, bebidas con alcohol y cigarrillos, analizaron el estilo de vida a través de la encuesta Fantastic, se encontró que solo el 17 % tenía un estilo de vida ideal o fantástico, el 80 % un estilo de vida adecuado y el 3% un estilo de vida peligroso o riesgo, ambos estudios se asemejan en que los participantes están en confinamiento debido a las medidas por la pandemia COVID19, asimismo en la investigación realizada por Veramendi y colaboradores (48) quienes evaluaron el estilo de vida en estudiantes universitarios de Tarma-Perú, encontraron que los resultados obtenidos mencionan que los universitarios están llevando a cabo prácticas saludables en el total de las dimensiones del estilo de vida, reflejando un mayor logro en la dimensión de autocuidado para parar al COVID-19 y la decisión alimentaria, el promedio de la calificación fue distinto por cada dimensión. En total, se presentó una puntuación promedio de 81,5 de estilos de vida (punto medio=45,5), se halló relación significativa positiva y entre la calidad de vida y el estilo de vida en estudiantes universitarios. No obstante, Campo y colaboradores (15) relacionaron el consumo y el nivel de actividad física en estudiantes universitarios, utilizando cuestionarios de frecuencia de consumo y la encuesta IPAQ , encontrando que menos del 50 %, consume frutas y verduras, la cuarta parte consume bebidas azucaradas, y referente al nivel de actividad física, se obtuvo un 70 % de participantes que practica AF de forma vigorosa y moderada, con ello podemos mencionar que la población es similar en ambos estudios, se

encontró un porcentaje de estudiantes que tenían un estilo de vida no saludable , así también podemos observar la diferencia en el nivel de actividad física , ya que por un lado el más alto porcentaje de los participantes practica actividad física de forma vigorosa y moderada al contrario de la población que el mayor porcentaje se centró en un nivel de actividad física sedentaria , con todo ello se debe poner un énfasis importante tanto en el estilo de vida como en el nivel de práctica de algún tipo de actividad física .

El resultado más relevante obtenido en la investigación es la adicción al uso de redes sociales en universitarios de la UCV, del total de participantes el 45,1% presentó una adicción moderada, el 16,7% adicción severa, y sólo el 38,2% sin adicción al uso de redes sociales, se determinó que todos los estudiantes usan redes sociales, la mitad de universitarios usa las redes sociales todo el día, la mayoría menciona que muestran sus datos verdaderos en sus cuentas y conocen a gran parte de sus contactos agregados en sus redes sociales, nuestros resultados son concordantes con los obtenidos por Gomez-Galan y colaboradores (11), quienes buscaron conocer el nivel de adicción a las redes sociales de los jóvenes españoles durante el confinamiento el cual nos menciona que en las 14 universidades que participaron del estudio, existe un alto porcentaje de consumo de redes sociales con incidencias de adicción, como consecuencia de la pandemia por COVID-19, el uso de redes sociales está en incremento en los jóvenes de la actualidad o Generación Z, quienes están creciendo con una accesibilidad inusual a la tecnología, la diferencia entre ambas investigaciones radica en la cantidad de estudiantes, pero finalmente el problema es alarmante en ambos estudios siendo un determinante importante en relación a comorbilidades en los también llamados millennials, nuestros resultados discrepan con los reportados por Padilla-Romero y colaboradores (49), quienes reportaron que el 56 % de estudiantes presentan un nivel menor de adicción a las redes sociales que tienen un conjunto de síntomas depresivos mínima. Por consiguiente, un 38 % de encuestados tiene un porcentaje muy elevado de adicción a las redes los cuales presentan un severo conjunto de síntomas depresivos. Así mismo, se encontró una correlación significativa entre las dimensiones de adicción a redes sociales y la sintomatología depresiva. Tenemos un elevado porcentaje de estudiantes que presentan un alto nivel referente a la dimensión falta de control personal y un nivel severo de conjunto de síntomas

depresivos (44%). Los resultados encontrados por Pérez, C., y colaboradores (16), durante el estado de confinamiento obligatorio por COVID-19, reportaron cambios en los hábitos de alimentación y actividad física, en la cual solo el 27 % consume frutas, el 21 % verduras, los participantes tienden a no practicar actividad física, siendo esto consecuencia del aislamiento social, que conlleva a tener cambios de hábitos en su alimentación y actividades diarias, que de no ser controlados o modificados podrían generar en un futuro próximo diferentes tipos de enfermedades. El 80 % de los participantes presentó un nivel adecuado referente al estilo de vida, este porcentaje lo podemos relacionar con lo encontrado por Villaseñor López, K., y col. (17), el cual menciona en sus resultados que el 70% de los participantes consideraron su alimentación como saludable y en un bajo porcentaje como muy saludable, lo cual podemos semejarlo con el porcentaje del 17% que encontramos tiene un estilo de vida fantástico o ideal, podríamos también mencionar que la prueba usada para ambas investigaciones fue del Chi cuadrado para correlacionar en base a la significancia si existe o no relación, y de tal forma se supo el afecto que generó en la población estudiada el confinamiento por el virus COVID19, generando un aumento en estilos de vida poco saludables, y evidenciar la importancia del descanso y la alimentación para evitar un déficit en nuestro sistema inmunológico.

Las limitaciones del estudio, es la utilización de un auto-cuestionario virtual, instrumento subjetivo que depende de la veracidad y memoria de los participantes de la investigación, asimismo al ser virtual, los participantes no tuvieron la opción de preguntar o absolver sus dudas encontradas en las preguntas del cuestionario.

VI. CONCLUSIONES

Conclusión N° 1

Se encontró una asociación significativa, entre la práctica de actividad física y el uso de redes sociales, los universitarios con estilos de vida sedentario generalmente presentaban una adicción moderada o severa al uso de redes sociales, asimismo se encontró una asociación significativa entre el estilo de vida y el uso de redes sociales.

Conclusión N° 2

El uso de redes sociales en universitarios, se encontró valores alarmantes, el 45.1 % tiene una adicción moderada, el 16.7% una adicción severa, y solo un 38.2% no presenta adicción al uso de redes sociales, asimismo, el 80.4% tiene un estilo de vida adecuado, el 2.9 % presenta un estilo de vida en riesgo, y solo el 16.7 % mantiene un estilo de vida fantástico o ideal.

Conclusión N° 3

La práctica de actividad física en universitarios, el 54.9 % presentó un nivel sedentario, es decir practica poco o no realiza actividad física, el 17.6% tiene un nivel de actividad física moderado y el 27.5 % presenta un nivel de actividad física vigoroso.

VII. RECOMENDACIONES

Recomendación N° 1

Se recomienda mantener un control en el tiempo de uso de las redes sociales, incentivar a la población juvenil la práctica de actividad física, con la finalidad de mantener un adecuado estilo de vida, y evitar enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso u obesidad.

Recomendación N° 2

Se recomienda implementar programas en los estudiantes universitarios, en relación al manejo del tiempo libre y educación nutricional, para evitar el sedentarismo y hábitos no saludables.

Recomendación N° 3

Se recomienda investigar con regularidad este tipo de estudios relacionados al uso de la tecnología, y como pone en riesgo la salud en diferentes grupos poblacionales a través de un estudio de cohortes o casos y control.

REFERENCIAS

1. Zhu N, Zhang D, Wang W. A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *N Engl J Med.* 2020; 382(8): p. 727-733. DOI: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa2001017>
2. Ahmed O, Aibao Z, Hanbin S, Siyu L, Ahma A, Ahmed M. Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems. *Asian J Psychiatr.* 2020 April; 51. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>
3. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science.* 2020 February; 9(2)(103-104). DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
4. Li Y, Zhou , Ru T, Niu J, He M. How does the COVID-19 affect mental health and sleep among Chinese adolescents: a longitudinal follow-up study. *Sleep Medicine.* 2021; 85: p. 246-258. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.07.008>
5. James F, Adlakha D, Oyeyemi A, Salvo D. An international physical activity and public health research agenda to inform coronavirus disease-2019 policies and practices. *Journal of Sport and Health Science.* 2020 July; 9(4): p. 328-334. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.005>
6. Shahmir H, Foreman J, Capasso A, Jones A, Tozan , DiClemente R. Social media as a recruitment platform for a nationwide online survey of COVID-19 knowledge, beliefs, and practices in the United States: methodology and feasibility analysis. *BMC Medical Research Methodology.* 2020; 20(116): p. 1-11.
7. Brooks Samantha K, Webster Rebecca K , Smith Louise E, Woodland Lisa, Wessely Simon, Greenberg Neil , Rubin Gideon James. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet.* 2020 May; 395(912-920). DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
8. Feng Gao, Kenneth I. Zheng, Xiao-Bo Wang, Qing-Feng Sun, Ke-Hua Pan, Ting-Yao Wang, Yong-Ping Chen, Giovanni Targher, Christopher D. Byrne, Jacob George, Ming-Hua Zheng. Obesity Is a Risk Factor for Greater COVID-19 Severity. *American Diabetes Association.* 2020 May; 43(72-74). DOI: <https://doi.org/10.2337/dc20-0682>
9. López-Fernández O, Kuss D. Preventing Harmful Internet Use-Related Addiction Problems in Europe: A Literature Review and Policy Options. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2020; 17(11): p. 3797-3805. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17113797>

10. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int. J. Adolesc. Youth.* 2020; 25: p. 75-93. DOI: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
11. Gómez-Galán J, Martínez-López JÁ, Lázaro-Pérez C, Sánchez-Serrano JLS. Social Networks Consumption and Addiction in College Students during the COVID-19 Pandemic: Educational Approach to Responsible Use. *Sustainability.* 2020 August; 12(18): p. 7737-7749. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12187737>
12. BravoCucci, S., Kosakowski, H., NúñezCortés, R. SánchezHuamash, C. y Ascarruz Asencios, J. La actividad física en en el contexto de aislamiento social por Covid-19. *GICOS.* 2020 Abril; 5(6-22). Disponible en : <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/gicos/article/view/16117>
13. Yanamango Castillo, Aracelly Stefany; Horna Díaz, Crhistian Jony Ulirido; Lizana Villegas, Vilma Violeta; Ramos Quenallata, Liz Angélica. Repositorio.upch. [Online].; 2021 [cited 2021 Mayo 14. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/9278>.
14. Malta Deborah Carvalho, Szwarcwald Célia Landmann, Barros Marilisa Berti de Azevedo, Gomes Crizian Saar, Machado Ísis Eloah, Souza Júnior Paulo Roberto Borges de et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiol. Serv. Saúde.* 2020 Setiembre; 29(4). DOI: <https://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>
15. Campo Cotacachi JM, Lima Merlo KM. Repositorio Utn. [Online].; 2021 [cited 2021 Mayo 14. Available from: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11073>.
16. Perez y cols, Carmen Pérez-Rodrigo y. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria.* 2020; 26(2)(101-111). DOI: [10.14642/RENC.2020.26.2.5213](https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213)
17. Villaseñor Lopez K, Jimenez Garduño AM, Ortega Regules AE, Islas Romero LM, Gonzalez Martinez OA, Silva Pereira TS. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2020 Octubre; 25(e1009). DOI: <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1099>
18. Organizacion Mundial de la Salud. [Online].; 2016 [cited 2021 mayo 06. Available from: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB139/B139_8-sp.pdf.
19. Castellanos , Pardo A, Rodriguez F, et.al. Programa nutricional, conductual y de actividad física para el abordaje de la obesidad tipo 1 y 2. 2018; 14(1). DOI: [10.15332/s1794-9998.2018.0001.05](https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2018.0001.05)

20. Gomez J, Martinez M. Overweight and obesity: effectiveness of interventions in adults. *Enferm Clin*. 2017 diciembre; 28(1). DOI: [10.1016/j.enfcli.2017.06.005](https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2017.06.005)
21. Herazo-Beltrán Y, Sánchez-Güette L, Galeano-Muñoz L. Efecto de un programa de actividad física en el perímetro abdominal e índice de masa corporal de escolares. *Revista Latinoamericana de Hipertension*. 2018; 5(336-340).
22. Annesi J. Effects of a Standardized Curriculum on Physical Activity and Body Composition in After-School Program Participants with BMI Scores above the 90th Percentile: Assessing Theory-based Predictors. *Intervención Psicosocial*. 2019; 2(83-90).
23. Rivera-Torres I, Delgado-Floody P. Effects of high-intensity interval training on the anthropometric profile of overweight and obese adult women. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2016; 3(465-469). DOI: [10.15446/revfacmed.v64n3.55104](https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n3.55104)
24. Landínez D, Robledo S, Montoya D. Executive function performance in patients with obesity: a systematic review. 2019 diciembre; 13(2). DOI: <https://doi.org/10.21500/19002386.4230>
25. Mayor riesgo de sobrepeso y obesidad en varones de más de 40 años. *Diario Médico*. 2017 febrero: p. 08. Disponible en: www.marca.com/blogs/espanasemueve/2017/02/08/los-hombres-de-mas-de-40-anos-tienen.html
26. Roberto, Hernández Sampieri. *Metodología de la investigación*. 6th ed. Mexico: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A.; 2017.
27. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Online].; 2021 [cited 2021 Mayo 14. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
28. Villar López, Martha; Ballinas Sueldo, Yéssica; Gutiérrez, César; Angulo-Bazán, Yolanda. Analisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa "Reforma de vida" del Seguro Social de Salud. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*. 2016; 1(2)(17-26). Disponible en : <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-876372>
29. Rae. *Diccionario panhispanico del español*. [Online].; 2020 [cited 2021 octubre 24. Available from: <https://dpej.rae.es/lema/red-social>.
30. DeVellis, R. F. *Scale Development, Theory and Applications*. Los Angeles: SAGE. 2012.
31. Fishman, J. A. & Galguera, T. *Introduction to test construction in the social and behavioral sciences*. Lanham: Rowman And Littlefield Publishers, Inc. 2003.

32. Furr, M. Scale construction and Psychometrics for social and personality Psychology. Los Angeles: SAGE Publications. 2011.
33. Schepers, J. Test Construction: Theory and practice. A course for beginners. Saarbrücken: VDM, Verlag Dr. Muller. 2009.
34. Ecurra Mayaute, M. Salas Blas, E. CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS). Liberabit. Revista Peruana de Psicología [Internet]. 2014;20(1):73-91. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
35. Samejima, F. Graded response model. In Van Der Linden, W. J. & Hambleton (Eds.). Handbook of modern item response theory. 1997.
36. Villar López M, Ballinas Sueldo Y, Gutiérrez C, Angulo-Bazán Y. Análisis de la confiabilidad del test Fantástico para medir Estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el Programa "Reforma de Vida" del Seguro Social de Salud (Essalud). Revista Peruana de Medicina. 2016 Junio; 1(2)(17-26). disponible en: <http://rpmj.pe/ojs/index.php/RPMI/article/view/15/11>
37. WHO. Elsevier. [Online].; 2007 [cited 2021 Mayo 14. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-el-cuestionario-internacional-actividad-fisica--13107139>.
38. Seron P, Muñoz S, Lanús F. Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física de población chilena. Rev Med Chil. 2010; 138(10)(1232-9). DOI: [10.4067/S0034-98872010001100004](https://doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004)
39. Flores-Ruiz E, Miranda-Novales MG, Villasís-Keever MÁ. El protocolo de investigación VI: como elegir la prueba estadística adecuada. Estadística inferencial. Rev Alerg Mex. 2017; 64(3)(364-370). DOI: <https://doi.org/10.29262/ram.v64i3.304>
40. Universidad de Chile. Centro interdisciplinario de estudios en bioética. [Online]. [cited 2021 mayo 14. Available from: <https://www.uchile.cl/portal/investigacion/centro-interdisciplinario-de-estudios-en-bioetica/documentos/76256/principios-generales-de-etica>.
41. H., Mazo. La autonomía: principio ético contemporáneo. Revista Colombiana de Ciencias Sociales. 2012; 3(1)(115-132).
42. Arias S, Peñaranda F. La investigación éticamente reflexionada. Revista Facultad Nacional de Salud Pública. 2015; 33(3)(444-451).
43. L., Mora. Los principios éticos y bioéticos aplicados a la calidad de la atención en enfermería. Revista Cubana de Oftalmología. 2015; 28(2)(228-233).

44. J., Francesc. El principio de justicia y la gestión de recursos crónicamente insuficientes en tiempos de crisis. *Revista de Bioética y Derecho*. 2013; 29(62-67).
45. AM, Mundial. DECLARACIÓN DE HELSINKI DE LA AMM – PRINCIPIOS ÉTICOS PARA LAS INVESTIGACIONES MÉDICAS EN SERES HUMANOS. [Online].; 2017 [cited 2021 Mayo 14. Available from: <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>.
46. Hall JA, Ochoa PY y MJJ. Nivel de AF en estudiantes de la Universidad de Colima. E-motion. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*. 2014;(2). Disponible en: http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8064/Nivel_de_actividad_fisica.pdf?sequence=2
47. Díaz-Fuenzalida C, Valdés-Badilla P, Mendoza-Morales A, Rodríguez-Campos H, Valdivia-Moreno J, Herrera-Valenzuela T, Guzmán-Muñoz E, Magnani-Branco B. Relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*. 2021; 50(4). Disponible en: <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1557>
48. Veramendi N, Portocarero E, & Francisco E. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*. 2020; 12(6). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=es.
49. Padilla-Romero C, Ortega-Blas J. Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS*. 2017 mayo; 2(1). DOI: <https://doi.org/10.35626/casus.1.2017.31>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	N° DE ÍTEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Estilos de vida	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Ordinal	Es la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, que mantengan la salud y Promuevan la longevidad (factores protectores) y evitar conductas que limiten o resulten dañinos y reduzcan la esperanza de vida (26).	Es la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, que tienen los adultos mayores del servicio de hospitalización de una Clínica Privada, que mantengan su salud y promuevan la longevidad (factores protectores) y evitar conductas que limiten o resulten dañinos y reduzcan la esperanza de vida. Que se expresa en familia y amigos, actividad, nutrición, tabaco, toxinas, alcohol, sueño, cinturón de seguridad, estrés, tipo de personalidad, interior, carrera, el cual será medido con el cuestionario FANTASTICO.	Familia y amigos	3 ítems (1,2,3)	-Existe peligro -Malo -Regular -Bueno -Excelente	0-46 puntos 47-72 puntos 73-84 puntos 85-102 puntos 103-120 puntos
				Actividad	3 ítems (4,5,6)		
				Nutrición	3 ítems (6,7,8)		
				Tabaco, toxinas	3 ítems (7,8,9)		
				Alcohol, otras drogas	3 ítems (10,11,12)		
				Sueño. Estrés	3 ítems (13,14,15)		
				Trabajo. Tipo de personalidad	3 ítems (16,17,18)		
				Introspección	3 ítems (19,20,21)		
				Control de salud, Conducta sexual	3 ítems (22,23,24)		
				Otras conductas	3 ítems (25,26,27)		

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	MEDICIÓN
Actividad Física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.(28)	Cantidad total de MET (unidades metabólicas equivalentes) totales por semana, según la siguiente ecuación: (3,3 x minutos totales por semana de caminata) + (4 x minutos totales por semana de actividad moderada) + (8 x minutos totales por semana de actividad intensa).	Laboral Doméstico De transporte Del tiempo libre	Baja	Reporte de menos de 3 días de actividad vigorosa menor de 20 minutos-día o reporte menor de 5 días de actividad moderada y/o caminata menor a 30 minutos diarios o menos de 5 días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando menos 600 MET-min/semana.
				Moderada	Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos-día; o reporte 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; o 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana.
				Alta	Reporte de 7 días/semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3000 MET-min/semana; o reporte de actividad vigorosa al menos 3 días/semana alcanzando al menos 1 500 MET-min/semana.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	MEDICIÓN
REDES SOCIALES	Plataformas comunicativas ofrecidas a usuarios a través del internet, como un servicio de información, con la generación de perfiles con data personal de los mismos. Facilitando la creación de comunidades basadas en criterios comunes, comunicación e interacción a través de mensajes, imágenes o videos, publicaciones accesibles en tiempo real entre usuarios de determinado grupo. (30)	Se procederá con la aplicación del "CUESTIONARIO ARS" para la determinación y medición de las dimensiones: Obsesión por las redes sociales, las cuales consta de 10 ítems o preguntas, Falta de control personal en el uso de las redes sociales, con 6 ítems, Uso excesivo de las redes sociales, con 8 ítems.	Obsesión por las redes sociales.	1-10 10 ITEMS	SIEMPRE (S) CASI SIEMPRE (CS) ALGUNAS VECES (AV) RARAS VECES (RV) NUNCA (N)
			Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	11 – 17 6 ITEMS	
			Uso excesivo de las redes sociales	18 – 24 8 ITEMS	

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO DEL PROYECTO:		Práctica de actividad física y estilos de vida, asociado al uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, 2021.				
NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES:		Garcia Chinchiguara Katerine y Malquichagua Salazar Fidel Anthony				
NOMBRE DEL ASESOR:		Mg. Luis Palomino Quispe				
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADOR	CATEGORÍAS/PUNTOS DE CORTE	MÉTODO
<p>Formulación del problema:</p> <p>¿Qué asociación existe entre la práctica de actividad física y los estilos de vida con el uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, durante el periodo agosto-setiembre, 2021?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Analizar la asociación existente entre la práctica de actividad física y los estilos de vida con el uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, durante el periodo agosto-setiembre, 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL:</p> <p>La práctica de actividad física y los estilos de vida, tienen una asociación con el uso de redes sociales en estudiantes de nutrición de una universidad privada, durante el periodo agosto-setiembre, 2021.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</p>	Estilos de vida	<ul style="list-style-type: none"> - EXISTE PELIGRO - MALO - REGULAR - BUENO - EXCELENTE 	Escala: Ordinal	<p>Diseño de investigación:</p> <p>Según la tendencia, Cuantitativo. Por el tiempo de ocurrencia, prospectivo. Según la orientación, aplicada. Según periodo y secuencia de la investigación, Transversal. Según el análisis y el alcance de los resultados, correlacional y por el diseño de la investigación, no experimental. El ámbito del estudio fue de carácter virtual mediante el uso de cuestionarios electrónicos debido a la emergencia sanitaria por COVID-19, a nivel temporal, las encuestas fueron realizadas</p>

	<p>OE 1: Determinar la asociación existente entre la práctica de actividad física y el uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, durante el periodo agosto-setiembre, 2021.</p> <p>OE 2: Determinar la asociación existente entre los estilos de vida y el uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, durante el periodo agosto-setiembre, 2021.</p>	<p>HE 1: Es la práctica de actividad física está asociado al uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, durante el periodo agosto-setiembre, 2021</p> <p>HE 2: Los estilos de vida, tienen una asociación con el uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, durante el periodo agosto-setiembre, 2021.</p>	<p>Actividad Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> - NIVEL BAJO O SEDENTARIO - NIVEL MODERADO - NIVEL VIGOROSO 	<p>Escala: Ordinal</p>	<p>desde el 1 de agosto al 30 de setiembre del año 2021.</p> <p>Población: LOS participantes del estudio fueron estudiantes universitarios que están llevando clases virtualmente.</p> <p>Muestra:</p> <p>-La muestra será a conveniencia, estará conformada por 102 estudiantes universitarios</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) - Cuestionario FANTASTICO para los estilos de vida - Cuestionario de Actividad Física
			<p>Redes sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - SIN ADICCION - ADICCION MODERADA - ADICCION SEVERA 	<p>Escala: Ordinal</p>	

ANEXO 3: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
CONSENTIMIENTO INFORMADO

PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA ASOCIADO AL USO DE REDES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS QUE RECIBEN CLASES VIRTUALES, 2021.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación, se realiza con el objetivo de determinar la asociación que existe entre la Practica de actividad física y estilo de vida asociado al uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, 2021. Este estudio no representa ningún riesgo para usted, toda la información obtenida es completamente confidencial, solamente los miembros del equipo investigador conocerán los resultados y la información.

Agradecemos su participación respondiendo a este cuestionario, que le tomará menos de 15 minutos. Los requisitos para participar es ser estudiante universitario y estar llevando cursos virtuales durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. La participación, es voluntaria, anónima y no representará ningún gasto económico para usted, además no representa ningún riesgo asociado a su participación.

Le estoy muy agradecido si después de participar usted pueda invitar a sus amistades y/o familiares en el llenado de la encuesta. Si usted tiene alguna duda o desea mayor información sobre esta investigación, puede contactar con cualquiera de los Investigadores responsables:

Fidel Anthony Malquichagua Salazar (Email: fmalquichaguas@ucvvirtual.edu.pe)

Katerine García Chinchiguara (Email: kgarciac@ucvvirtual.edu.pe)

Si acepta participar en esta investigación hacer clic en SIGUIENTE.

ANEXO 4: CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES “ARS”

CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

¿En que universidad usted está estudiando el semestre académico 2021-II *

Elegir

¿A que carrera o facultad usted pertenece? *

Tu respuesta

¿En que ciclo usted se encuentra? *

Elegir

¿Usted utiliza redes sociales? *

Sí

No

USO DE REDES SOCIALES

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre "S", Casi siempre "CS", Algunas veces "AV", Rara vez "RV", Nunca "N" *

	S	CS	AV	RV	N
Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANEXO 5: CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA “FANTASTIC”

TEST DE AUTO EVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTASTIC"					
Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes					
	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Yo doy y recibo cariño	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta o caminar):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi alimentación es balanceada:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conservo mi peso ideal:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yo fumo cigarrillos:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuantos cigarrillos? 0 : casi nunca, 0-10 : A veces, más de 10: casi siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tragos de alcohol por semana es: 0 a 7 : casi nunca, 8-12 : A veces, más de 12 : casi siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebo mas de cuatro tragos en una misma ocasión:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebo mas de cuatro tragos en una misma ocasión:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Duermo bien y me siento descansado/a:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parece que ando acelerado/a:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento enojado o agresivo/a:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yo soy un pensador positivo u optimista:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yo me siento tenso/a o apretado/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uso siempre el cinturón de seguridad:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebo café, te o bebidas cola que tienen cafeína:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANEXO 6: CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FISICA "IPAQ"

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA "IPAQ"
Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activa en los últimos 7 días

Piense acerca de todas aquellas actividades intensas que usted realizó en **LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS**. "Actividades intensas", son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en las actividades que hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1.-Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?. Ninguna actividad física intensa pase a la pregunta N°3

Tu respuesta _____

2.-Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días que las realizó?. Indique cuantas horas o minutos. Ej: 1hr 30 min (1:30)

Hora
__ . __

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en **LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS**. "Actividades moderadas" son las que requieren un esfuerzo físico moderado y le hacen respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en las actividades que hizo usted por lo menos 10 minutos continuos.

3.-Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar. (Si no realizó ninguna actividad física moderada pase a la pregunta N°5)*

Tu respuesta _____

4.-Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? . Indique cuantas horas o minutos por día. Ej: 1hr 30 min (1:30)

Hora
__ . __

Piense acerca del tiempo que usted dedico 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.

5.-Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos? Si no realizó ninguna actividad física moderada pase a la pregunta N°7

Tu respuesta _____

6.-Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?. Indique cuantas horas o minutos por día Ej: 1hr 30 min (1:30).

Hora
__ . __

Piense acerca del 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, leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

7.-Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día en la semana?. Ej: 1hr 30 min (1:30)

Hora
__ . __

[Enviar](#)

[Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.