

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



TESIS

**“Comportamiento sedentario en el personal administrativo de la
Universidad de Huánuco; 2023”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

AUTORA: Albino Velasquez, Yudith Miriam

ASESOR: Rodriguez Retis, Percy

HUÁNUCO – PERÚ

2024

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 75277947

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22518243

Grado/Título: Título de máster en gobierno y gerencia en salud

Código ORCID: 0000-0001-5165-3915

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Ruiz Aquino, Mely Meleni	Maestra salud pública y gestión sanitaria	42382901	0000-0002-8340-7898
2	Correa Chuquiyaury, Dania Alida	Título de máster en gobierno y gerencia en salud	22515697	0000-0001-9221-3721
3	Flores Quiñonez, Emma Aida	Magister en ciencias de la salud salud pública y docencia universitaria	22407508	0000-0001-6338-955X

D

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 11:00 horas del día 04 del mes de octubre del año dos mil veinticuatro, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- **MG. MELY MELENI RUIZ AQUINO** (PRESIDENTE)
- **MG. DANIA ALIDA CORREA CHUQUIYAURI** (SECRETARIA)
- **MG. EMMA AIDA FLORES QUIÑÓNEZ** (VOCAL)
- **LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN** (ACCESITARIA)
- **MG. PERCY RODRIGUEZ RETIS** (ASESOR)

Nombrados mediante Resolución N° **2519-2024-D-FCS-UDH**, para evaluar la Tesis intitulado: "**COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO; 2023**"; presentado por el Bachiller en Enfermería **Bachiller. ALBINO VELASQUEZ, YUDITH MIRIAM**, se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) aprobado Por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 16 y cualitativo de bueno

Siendo las, 12:45 horas del día 04 del mes de octubre del año 2024, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

PRESIDENTE

MG. MELY MELENI RUIZ AQUINO
Cód. 0000-0002-8340-7898
DNI: 42382901

SECRETARIA

MG. DANIA ALIDA CORREA CHUQUIYAURI
Cod. 0000-0001-9221-3721
DNI: 22515697

VOCAL

MG. EMMA AIDA FLORES QUIÑÓNEZ
Cod. 0000-001-6338-955X
DNI: 22407508



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: YUDITH MIRIAM ALBINO VELASQUEZ, de la investigación titulada "Comportamiento sedentario en el personal administrativo de la Universidad de Huánuco; 2023", con asesor PERCY RODRIGUEZ RETIS, designado mediante documento: RESOLUCIÓN N° 2347-2023-D-FCS-UDH del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 25 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 17 de septiembre de 2024



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

10. Albino Velasquez Yudith Miriam.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

25%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	docplayer.es Fuente de Internet	3%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
5	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	2%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación en primer lugar a Dios quien es el que provee la sabiduría necesaria, me cuido hasta ahora y me permitió cumplir uno de mis anhelos.

También se lo dedico a mis padres y hermanos que me apoyaron y animaron durante todo este proceso.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios porque ha estado conmigo en cada paso que he dado y en su misericordia cuida de mí y mi familia.

También agradezco a mi familia por su apoyo continuo y ayudarme a cumplir lo que me proponga.

Y por último las gracias a mis Docentes de la Universidad que compartieron conmigo su sabiduría y contribuyeron en gran manera para que yo pueda lograr mis metas.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE ANEXOS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPÍTULO I.....	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. DESCRIPCIÓN PROBLEMÁTICA.....	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	17
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	17
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	17
1.3. OBJETIVOS.....	19
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	19
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	20
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	20
1.4.3. JUSTIFICACIÓN SOCIAL	21
1.4.4. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	21
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
CAPÍTULO II.....	23
MARCO TEÓRICO	23
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	23
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	23
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	29
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	32
2.2. BASES TEÓRICAS	35
2.2.1. TEORÍA DE LAS 14 NECESIDADES (VIRGINIA	

HENDERSON).....	35
2.2.2. TEORÍA Y MODELO DE PROMOCIÓN SEGÚN NOLA PENDER.....	35
2.2.3. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DE DOROTHEA OREM.....	36
2.3. HIPÓTESIS.....	42
2.3.1. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	42
2.4. VARIABLES.....	44
2.4.1. VARIABLE 1.....	44
2.4.2. VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN	44
2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	45
CAPÍTULO III.....	47
METODOLOGÍA	47
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	47
3.1.1. ENFOQUE	47
3.1.2. DISEÑO METODOLÓGICO.....	47
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	48
3.2.1. POBLACIÓN	48
3.2.2. MUESTRA.....	48
3.3. RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	50
3.3.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	50
3.3.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	50
3.3.3. TÉCNICAS PARA EL PROCEDIMIENTO DE DATOS.....	52
3.4. ASPECTOS ÉTICOS.....	54
CAPÍTULO IV.....	56
RESULTADOS.....	56
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	56
CAPÍTULO V.....	81
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	81
CONCLUSIONES	85
RECOMENDACIONES.....	89
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	92
ANEXOS.....	103

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características demográficas del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.	56
Tabla 2. Características sociofamiliares del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.	57
Tabla 3. Características laborales del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.	58
Tabla 4. Datos informativos del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.....	59
Tabla 5. Comportamiento sedentario entre semana del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.....	60
Tabla 6. Comportamiento sedentario entre semana, por el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.....	62
Tabla 7. Comportamiento sedentario en el fin de semana, por el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.....	63
Tabla 8. Comportamiento sedentario en el fin de semana, por el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.....	66
Tabla 09. Comportamiento sedentario del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.	67
Tabla 10. Género y edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.....	68
Tabla 11. Comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.	69
Tabla 12. Comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.	70
Tabla 13. Comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.	71
Tabla 14. Comportamiento sedentario fin semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.....	72
Tabla 15. Comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.	73
Tabla 16. Comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023	

.....	74
Tabla 17. Comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.	75
.....	75
Tabla 18. Comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.	76
.....	76
Tabla 19. Comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.	77
.....	77
Tabla 20. Comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.....	78
Tabla 21. Comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a las horas de trabajo del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.	79
.....	79
Tabla 22. Comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a las horas de trabajo personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.....	80

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	104
ANEXO 2 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ANTES DE LA VALIDACIÓN	115
ANEXO 3 CONSENTIMIENTO INFORMADO	118
ANEXO 4 GUÍA DE ENTREVISTA DE LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES	121
ANEXO 5 CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO SEDENTARIO	123
ANEXO 6 CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS.....	126
ANEXO 7 BASE DE DATOS.....	131
ANEXO 8 DOCUMENTOS DE PERMISO Y RESPUESTA PARA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO	134
ANEXO 9 REPORTE TURNITIN	135
ANEXO 10 CONSENTIMIENTO INFORMADO FIRMADO.....	136
ANEXO 11 RESOLUCIÓN DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	139
ANEXO 12 RESOLUCIÓN DE NOMBRAMIENTO DE ASESOR	140

RESUMEN

Objetivo: Describir el comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Metodología: El estudio fue de enfoque cuantitativo de tipo observacional, prospectivo y transversal de diseño descriptivo comparativo, la muestra lo conformaron 60 personales administrativos que laboran en la Universidad de Huánuco, el muestreo fue probabilístico, aleatorio simple mediante la fórmula, la técnica que se empleó fue la encuesta, se realizó la validación por 5 expertos, se empleó la prueba estadística de Chi Cuadrado, se consideró los aspectos éticos como: la beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia.

Resultados: Se halló que el 60,0%(36) presentaba sedentarismo leve, seguido del 21,7%(13) moderado y solo el 18,3%(11) severo; evidenciando predominancia del comportamiento sedentario moderado entre semana y leve el fin de semana respecto al comportamiento sedentario leve en actividades como, trabajo en la computadora, consumo de alimentos, descanso, empleo de redes sociales, atención a los usuarios sentado, uso del teléfono en llamadas, trabajo de oficina, lectura en el trabajo, trabajos fuera de jornada y tiempo sentado conduciendo; al analizar el sedentarismo con las características generales, se halló de que existe comportamiento sedentario con el trabajo extramural y con las horas de trabajo en el fin de semana ($X^2=9,665$ y $p= 0,008$, $X^2=17,909$ y $p=0,022$ respectivamente).

Conclusión: El comportamiento sedentario en el personal administrativo en la dimensión sedentarismo entre semana en su mayoría fue moderado y en la dimensión sedentarismo fin de semana fue leve.

Palabra clave: Personal administrativo, conducta sedentaria, horas de trabajo, atención después de las horas de trabajo, sedestación.

ABSTRACT

Objective: To describe the sedentary behavior in the administrative staff of the University of Huánuco; 2023

Methodology: The study was of a quantitative approach of observational, prospective and cross-sectional type of comparative descriptive design, the sample was made up of 60 administrative staff working at the University of Huánuco, the sampling was probabilistic, simple random by formula, the technique used was the survey, validation was carried out by 5 experts, the Chi Square statistical test was used, the ethical aspects were considered such as: beneficence, non-maleficence, autonomy and justice.

Results: It was found that 60.0% (36) had mild sedentary lifestyle, followed by 21.7% (13) moderate and only 18.3% (11) severe; showing predominance of moderate sedentary behavior during the week and mild sedentary behavior on the weekend compared to mild sedentary behavior in activities such as computer work, food consumption, rest, use of social networks, customer service while sitting, phone use during calls, office work, reading at work, work outside of work hours, and time sitting while driving; when analyzing sedentary behavior with general characteristics, it was found that there is sedentary behavior with extramural work and with work hours on the weekend ($\chi^2=9.665$ and $p= 0.008$, $\chi^2=17.909$ and $p= 0.022$ respectively).

Conclusion: Sedentary behavior in administrative staff in the sedentary dimension during the week was mostly moderate and in the sedentary dimension on the weekend it was mild.

Keyword: Administrative staff, sedentary behavior, working hours, after-hours care, sitting.

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo es una problemática de salud pública creciente a nivel mundial, siendo uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. En el ámbito laboral, el comportamiento sedentario se ha convertido en una preocupación importante, especialmente en personal administrativo de universidades, quienes pasan largas horas sentados frente a un ordenador realizando tareas que requieren poco o ningún movimiento físico. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera sedentario a aquel individuo que realiza menos de 150 minutos de actividad física moderada a la semana. Está ampliamente documentado que el sedentarismo está asociado con un incremento en el riesgo de mortalidad prematura y en el desarrollo de diversas enfermedades crónicas (1). Por lo tanto, es fundamental investigar y comprender el comportamiento sedentario en el personal administrativo de una universidad, ya que estos profesionales juegan un papel clave en el funcionamiento y gestión de la institución educativa.

En este contexto, la presente tesis tiene como objetivo principal analizar el comportamiento sedentario en el personal administrativo de una universidad, identificando los factores que influyen en su nivel de actividad física y proponiendo estrategias para fomentar un estilo de vida más activo y saludable en el entorno laboral. Para ello, se llevará a cabo un estudio cuantitativo y cualitativo que incluirá la medición del tiempo sedentario, la realización de encuestas y entrevistas a los trabajadores administrativos, así como la implementación de intervenciones saludables en el lugar de trabajo.

Además, el sedentarismo puede contribuir a niveles altos de estrés y disminución de la productividad en el trabajo, ya que la falta de movimiento puede afectar negativamente la concentración y la claridad mental (2).

Para contrarrestar el comportamiento sedentario en el personal administrativo, es importante fomentar la realización de pausas activas, promover la práctica de ejercicio físico regular, incentivar el uso de escaleras

en lugar de ascensores, y fomentar la adopción de posturas ergonómicas para prevenir lesiones musculares y de espalda (3).

A través de esta investigación, se espera contribuir al diseño de políticas y programas de promoción de la actividad física en el ámbito laboral, con el fin de mejorar la salud y bienestar de los empleados administrativos de la universidad y reducir los riesgos asociados al sedentarismo.

Además, se espera que los resultados obtenidos puedan servir de base para futuras investigaciones en este campo y para la implementación de medidas preventivas en otras instituciones educativas y organizaciones.

En este contexto, el primer capítulo se inicia con un análisis detallado del problema de investigación, incluyendo la fundamentación, justificación, importancia, propósito, limitaciones, formulación de problemas tanto generales como específicos, planteamiento de objetivos, formulación de hipótesis, identificación y definición de variables, operacionalización de las mismas y clarificación de términos operativos.

En el Capítulo II se presenta el Marco Teórico, que abarca una discusión del contexto de investigación internacional, nacional y local, así como los fundamentos teóricos que informan nuestro estudio y el marco conceptual que guía su desarrollo.

En el Capítulo III se propone el Marco Metodológico, abordando el Alcance, Población, Nivel y Tipo de Estudio, Diseño de la Investigación, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos, Validación y Confiabilidad de los Instrumentos, Procedimiento y Análisis de Datos.

En el Capítulo IV se presentan los hallazgos de la investigación, considerando el análisis descriptivo, el análisis inferencial y la discusión de resultados abarcando los aspectos conceptuales, teóricos y metodológicos, junto con la presentación de evidencia y prueba de hipótesis.

En conclusión, el capítulo V aborda la discusión y las conclusiones, presentando de manera concisa y directa los hallazgos obtenidos, con el fin de estimular la generación de nuevas ideas y las recomendaciones derivadas

de las propuestas planteadas en este estudio, con miras a fomentar investigaciones futuras.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN PROBLEMÁTICA

Sedentarismo se caracteriza por la participación en actividades con un nivel de gasto energético inferior a 1,5 mets, donde un met se define como el equivalente metabólico basal, con un valor aproximado de 3,5 mlO₂/kg/min. Este comportamiento sedentario abarca acciones como permanecer sentado, ver televisión, conducir, y otras similares (4). A escala mundial, se calcula que aproximadamente entre el 55% y el 70% de las conductas cotidianas no relacionadas con el sueño son de naturaleza sedentaria (5)

El sedentarismo es un problema de salud pública a nivel mundial que ha venido aumentando en las últimas décadas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como un comportamiento caracterizado por la ausencia de actividad física o un nivel de actividad física insuficiente, lo que puede tener efectos negativos en la salud de las personas, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer (1).

La situación se vuelve aún más compleja si se considera que el sedentarismo no significa simplemente menos actividad física, sino que también corresponde a un conjunto de posturas individuales en las que sentarse o tumbarse se convierte en una forma de postura dominante, y al mismo tiempo conlleva un nivel muy bajo de actividad física. Por otro lado, este estilo de vida sedentario se da en muchos lugares y situaciones: en el trabajo, en la escuela, en casa, en el transporte, durante la relajación y el entretenimiento, y conlleva otros malos hábitos, como aumentar la ingesta calórica o fumar (6).

Por lo tanto, la inactividad física se define como no cumplir con las recomendaciones mínimas internacionales de salud pública para la actividad física (≥ 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa por semana o lograr un consumo de energía ≥ 600 MET/minuto/semana). Las

personas cuyo nivel de actividad física cae por debajo del umbral recomendado se clasifican como físicamente inactivos. Algunos ejemplos de actividades de intensidad moderada a vigorosa incluyen subir escaleras, correr, andar en bicicleta, nadar, entre otras. Sin embargo, estas recomendaciones de actividad física no abarcan actividades de baja intensidad como limpiar, ordenar la casa, lavar los platos, planchar, cocinar, algunas tareas de oficina, etc. que se llevan a cabo diariamente, facilitando la mejora de la salud de los individuos (7).

Es crucial distinguir entre comportamiento sedentario e inactividad física, ya que un individuo puede cumplir con las pautas de actividad física y al mismo tiempo realizar actividades sedentarias durante la mayor parte del día. Un ejemplo ilustrativo de esto es un empleado que realiza 40 minutos de actividad física de intensidad moderada por día, pero acumula aproximadamente 15 horas diarias en comportamientos sedentarios como sentarse frente a una computadora, desplazarse al trabajo y relajarse viendo la televisión, etc (8).

En las últimas décadas, el sedentarismo se ha convertido en un grave problema, cuya importancia ha aumentado con el tiempo con la aparición de nuevos inventos tecnológicos que pretenden hacer la vida humana más placentera. Debería ser más fácil no darse cuenta de que la humanidad se está volviendo cada vez más inmóvil porque de trabajo y entretenimiento, ir de compras o trabajar. Las tareas domésticas no requieren más actividad que hace medio siglo. Hoy en día todo se puede hacer utilizando ordenadores, lavadoras, secadoras, coches y otros dispositivos diseñados para reducir la actividad muscular y mantener un estilo de vida sedentario (6).

Este último fenómeno es una nueva característica de la población chilena, que en promedio dedica el 64% de su tiempo diario a conductas sedentarias, el 29% a actividad física ligera, el 4% a actividad física moderada y el 3% a actividad física vigorosa. Cabe señalar que en Chile el 31% de la población se encuentra físicamente inactiva o realiza menos de 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa por semana (9).

Si tenemos en cuenta las patologías relacionadas con el sedentarismo en España, la tasa de inactividad física en las patologías mencionadas es superior a la media europea y mundial. Entre los pacientes con enfermedad de las arterias coronarias, el 36,5% tenía un estilo de vida sedentario, en comparación con el 37,8% de los pacientes con accidente cerebrovascular, el 37,5% de los pacientes con diabetes tipo 2 y el 35,4% de los pacientes con cáncer de mama y el 37,2% de los pacientes con cáncer de colon. Se podría pensar que, con una tasa de inactividad física en España superior a la media europea y mundial, la tasa media de mortalidad está directamente relacionada con la inactividad física por enfermedad. La razón será superior en todos los casos, y no nos equivocaremos porque las tasas son del 5,0% para enfermedades coronarias, 5,8% para accidentes cerebrovasculares, 6,2% para diabetes tipo 2, 8,8% para cáncer de mama, 9% para cáncer de colon y 8,1% para cualquier causa de muerte (10).

En el Perú en una investigación sobre la asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en personal administrativo durante la pandemia del covid-19 en una Universidad Privada del Perú encontraron que la mayoría de los participantes realizaban un nivel activo de actividad física. Se encontró que la mayoría trabajaba de forma sedentaria, no más de 4 horas diarias, y la edad promedio de los participantes era de 37 años (11).

En la región de Huánuco, se desarrollaron investigaciones sobre el sedentarismo, actividad física y Hábitos alimenticios del personal administrativo de la Universidad de Huánuco, el 88,4% del personal administrativo tuvieron sedentarismo, así mismo El 8,7% tenía un nivel de actividad física moderado y el 2,9% tenía un nivel de actividad física vigoroso. Sin embargo, no hubo relación significativa entre el coeficiente ($r=-0,008$; $P=0,948$) con la actividad física y los hábitos alimentarios, es decir, estas variables no se relacionaron significativamente (12).

Así mismo una investigación sobre la carga económica de la inactividad física: un análisis mundial de las principales enfermedades no transmisibles señala que, según estimaciones conservadoras, la inactividad física costó a

los sistemas de salud internacionales 53.800 millones de dólares en todo el mundo en el año 2013, el sector público desembolsó un total de 31.200 millones, el sector privado 12.900 millones y los hogares 9.700 millones. Las muertes por inactividad física implican pérdidas millonarias en productividad y causan millones de AVAD (años de vida ajustados por discapacidad) a nivel global. Los países de ingresos altos cubren la mayoría de los costos de salud, mientras que los países de ingresos bajos y medianos tienen una carga de morbilidad más alta. Los análisis de sensibilidad basados en supuestos menos conservadores condujeron a estimaciones mucho más altas (13).

En el contexto específico de una universidad peruana, es importante investigar el comportamiento sedentario en el personal administrativo, ya que pueden existir factores culturales, sociales y organizacionales que influyan en la prevalencia de esta conducta. Identificar los factores que contribuyen al sedentarismo en este grupo de trabajadores permitirá diseñar estrategias efectivas para promover un estilo de vida más activo y saludable.

Algunas investigaciones han demostrado que el sedentarismo en el lugar de trabajo está asociado con niveles más altos de estrés, menor satisfacción laboral y mayor riesgo de presentar problemas de salud. Por lo tanto, es importante abordar este problema de manera integral, involucrando a la institución universitaria, a los trabajadores y a profesionales de la salud en la implementación de programas y políticas que fomenten la actividad física y reduzcan el tiempo de inactividad en el trabajo (14).

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuál es el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?

2. ¿Cuál es el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?
3. ¿Cuál es el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?
4. ¿Cuál es el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?
5. ¿Cuál es el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?
6. ¿Cuál es el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?
7. ¿Cuál es el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?
8. ¿Cuál es el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?
9. ¿Cuál es el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?
10. ¿Cuál es el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?
11. ¿Cuál es el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al horario de trabajo del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?
12. ¿Cuál es el comportamiento sedentario en el fin de semana de

acuerdo al horario de trabajo personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Describir el comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Describir el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023
2. Describir el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023
3. Describir el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023
4. Describir el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023
5. Describir el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023
6. Describir el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023
7. Describir el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023
8. Describir el comportamiento sedentario en el fin de semana de

acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

9. Describir el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023
10. Describir el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023
11. Describir el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al horario de trabajo del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023
12. Describir el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al horario de trabajo personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Es importante investigar el comportamiento sedentario en el personal administrativo para entender las causas y consecuencias de este problema. Se necesita identificar los factores que llevan a las personas a adoptar un estilo de vida sedentario, como la falta de tiempo para realizar actividad física, la comodidad de trabajar sentado por largas horas, la falta de conciencia sobre los riesgos del sedentarismo, entre otros. Además, es importante analizar cómo el comportamiento sedentario en el personal administrativo afecta su desempeño laboral, ya que se ha demostrado que el sedentarismo puede estar relacionado con la disminución de la productividad, el aumento del ausentismo laboral y el incremento de los costos de salud para las empresas.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Esta investigación es importante porque el comportamiento sedentario en el personal administrativo puede tener consecuencias

negativas en su salud física y mental, lo que puede afectar su desempeño laboral y calidad de vida. Identificar los factores que influyen en este comportamiento y proponer estrategias para promover estilos de vida más activos y saludables entre este grupo de trabajadores puede ayudar a mejorar su bienestar y productividad en el trabajo.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN SOCIAL

Abordar el comportamiento sedentario en el personal administrativo puede tener un impacto positivo en la sociedad en general, ya que fomentar hábitos de vida activos y saludables en el ámbito laboral puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con el sedentarismo, así como promover una cultura de bienestar en las organizaciones. De esta manera, esta investigación puede influir en la adopción de políticas y programas de salud ocupacional que beneficien a los trabajadores y a la sociedad en su conjunto.

1.4.4. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Este estudio permitirá identificar variables relevantes y diseñar herramientas de medición para evaluar el comportamiento sedentario en el personal administrativo. Además, al aplicar diferentes métodos de recopilación y análisis de datos, se podrán obtener resultados confiables que contribuyan a la generación de conocimiento en esta área.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Las limitaciones que se presentaron en el estudio fueron en el proceso de recolección de datos, puesto a que por la carga laboral del personal se tuvo que esperar a las horas libres o momentos donde no tenían mucha demanda laboral para que puedan responder los instrumentos.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación sobre el comportamiento sedentario en el personal administrativo de la Universidad de Huánuco es viable y relevante, ya que el

sedentarismo es un problema de salud pública que afecta a una gran parte de la población a nivel mundial. El personal administrativo de una universidad es un grupo de interés importante, ya que su trabajo generalmente implica largas horas frente a un escritorio o computadora, lo que puede llevar a un estilo de vida sedentario. Estudiar su comportamiento sedentario puede proporcionar información valiosa para diseñar intervenciones y programas de promoción de la salud en el ámbito laboral.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Ecuador, 2024, Herrera et al. (15), realizaron un estudio titulado incidencia del sedentarismo en trabajadores administrativo de la sede del Sena de Medellín sector de servicios, en el Con el propósito de determinar la relación del sedentarismo y la inactividad física y su incidencia en enfermedades ocasionadas por el sedentarismo con el propósito de promover su salud y la importancia de crear hábitos de vida saludables para la reducción del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la sede del Sena en Medellín sector de servicios, un estudio investigación cuantitativa y está basada en la recolección y análisis de datos, encontrando que existe falta de conocimiento sobre el tema del sedentarismo y sus factores influyentes de este mismo, de los 25 trabajadores con respecto a realizar actividad física mayor o igual a 30 minutos diarios, el 3,75% corresponde al género femenino y respondieron SI, mientras que 1,5% de los encuestados masculinos respondieron no, teniendo más prevalencia en futuras enfermedades no transmisibles en el género masculino, la frecuencia de actividad física en la semana el 0,68% realiza actividad física de 0-1 vez por semana, el 0,28% lo hace de 1-2 veces, el 0,04 hace entre 3-4 veces y el restante no realiza actividad física, en el tiempo de descanso en la jornada laboral sale a caminar, el 0,76% de las personas encuestadas no sale a caminar en sus descansos laborales, y el 0,24% hace ejercicio caminando durante su hora de descanso, Realiza pausas activas en su lugar de trabajo, el 0,4% del personal SI realiza pausas activas, el 0,6% no realiza ninguna actividad, Cuándo trabaja desde casa realiza actividad física el 0,24% de los trabajadores respondieron SI al desarrollo de actividad física desde trabajo en casa, el 0,76% no lo hacen.

España, 2022, Sánchez (16) realizó una investigación sobre Análisis sistemático y meta análisis para evaluar el incremento en la cantidad de tiempo dedicado al sedentarismo a nivel mundial durante los períodos de confinamiento por la pandemia de COVID-19. El propósito es cuantificar el aumento en el tiempo de inactividad física durante el confinamiento en comparación con los niveles preexistentes previos al brote del virus en diversas poblaciones adultas a nivel internacional. Dentro de sus resultados señalan que el estudio incluyó 20 estudios con calidad metodológica buena (n=15) y satisfactoria (n=5). Se recopiló datos de 18 estudios con 47 245 participantes para el meta análisis. A nivel mundial, los confinamientos por la COVID-19 provocaron un aumento del tiempo total medio de estar sentado en 2,40 horas al día (IC del 95 %: 1,95; 2,85). Los análisis estratificados y las comparaciones por sexo en ocho estudios mostraron aumentos similares en mujeres (n = 20.455) y hombres (n = 11.825). Conclusión: El tiempo total de sedentarismo diario a nivel mundial aumentó en 2,40 horas durante el confinamiento en comparación con antes de la pandemia de Covid19, no hubo diferencias significativas entre géneros.

Inglaterra, 2021, Bailey (17) publicó un artículo titulado comportamiento sedentario en el lugar de trabajo: prevalencia, implicaciones para la salud e intervenciones, con el propósito de revisar la prevalencia y los riesgos para la salud del comportamiento sedentario excesivo en los trabajadores de oficina, y la efectividad de las intervenciones en el lugar de trabajo sedentario de una manera accesible para los profesionales. Encontrando en sus revisiones el trabajo técnico sedentario y el trabajo de oficina en el escritorio se ha vuelto cada vez más frecuente. Esto ha llevado a una reducción significativa en el gasto de energía relacionado con la ocupación desde 1960 hasta 2008 de ~ 140 kcal por día para los hombres y 124 kcal por día para las mujeres. Los trabajadores de oficina se han convertido en un grupo popular para estudiar en el campo del comportamiento sedentario, dado que este tipo de trabajo es inherente a períodos prolongados de estar sentado y a una menor cantidad de actividad física. El estudio de Stormont, que fue un

gran análisis transversal de 4.436 empleados de la Administración Pública de Irlanda del Norte, encontró que los trabajadores de oficina informaron estar sentados durante 625 ± 168 minutos en un día de trabajo, Los trabajadores de oficina australianos ($n = 801$) también informaron que estar sentados en el trabajo representaban el 60% (tiempo medio de estar sentado = 300 minutos/día) de su tiempo total diario sentado, Los trabajadores de oficinas del gobierno australiano ($n = 231$) también se sentaron durante un promedio del 79% de sus horas de trabajo y pasaron más tiempo sentados en un día laboral (69%) en comparación con un día no laborable (56%), cuando se midió con este dispositivo. Concluyendo: Los trabajadores de oficina suelen tener comportamiento sedentario prolongado. Esto aumenta su riesgo de problemas de salud crónicos y mentales. Los investigadores han mostrado interés en intervenir para reducir el tiempo sedentario en el trabajo. Muchas intervenciones han reducido la cantidad de tiempo sentado en el trabajo tanto a corto como a largo plazo.

Estados Unidos, 2020, Rosenkranz et al. (18) realizaron un estudio sobre el comportamiento sedentario y productividad en el lugar de trabajo: un estudio transversal con el propósito de determinar la relación entre el comportamiento sedentario en el lugar de trabajo (tiempo sentado) y la productividad laboral entre los empleados de oficina a tiempo completo, y además investigar otros factores potenciales asociados con la productividad, obteniendo los siguientes resultados: indicaron que el tiempo sentado no se asoció significativamente con la productividad ($\beta = 0,013$, $p = 0,519$), pero la satisfacción laboral y la fatiga se asociaron positiva ($\beta = 0,473$, $p < 0,001$) y negativamente ($\beta = -0,047$, $p = 0,023$) con la productividad, respectivamente. Además, los participantes con el nivel más alto de tiempo sentado (>91% del tiempo) informaron una menor satisfacción laboral y una mayor fatiga en comparación con el nivel más bajo de tiempo sentado (<75% del tiempo). Tomados en conjunto, estos resultados ofrecen un apoyo prometedor de que menos tiempo sentado se asocia con resultados positivos que no parecen venir a expensas de la productividad. Concluyendo que el

estudio proporciona una evaluación inicial del comportamiento sedentario en el lugar de trabajo entre los trabajadores de oficinas del gobierno estatal a tiempo completo, y su relación con la productividad. Los datos respaldan estudios previos que demuestran la omnipresencia del comportamiento sedentario en el lugar de trabajo, lo que es motivo de preocupación en relación con la salud. En general, los resultados sugieren que el tiempo sentado en el trabajo no está asociado con la productividad, y los trabajadores de oficina en el nivel más bajo de tiempo que pasan sentados reportan una mayor satisfacción laboral y una menor fatiga en comparación con aquellos en el nivel más alto de tiempo que pasan sentados.

Inglaterra, 2019, Buck et al. (19) realizaron un estudio sobre factores que influyen en el comportamiento sedentario: Un análisis basado en sistemas utilizando redes bayesianas dentro de DEDIPAC con el propósito de analizar los datos de la encuesta del Eurobarómetro y en otras bases de datos. Se utilizaron datos de la onda 80.2 del Eurobarómetro, que se llevó a cabo en los 28 Estados miembros de la UE en 2013. Esta encuesta en particular incluyó el Eurobarómetro especial N.º 412 deporte y actividad física, que incluía preguntas sobre factores sociodemográficos, comportamientos de estilo de vida, y la versión abreviada del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), en sus hallazgos mencionan que en los grupos de jóvenes (15 a 25 años), adultos (26 a 44 años) y de mediana edad (45 a 64 años), el nivel ocupacional se asoció directamente con la SB tanto para hombres como para mujeres. Consistentemente, la clase social y el nivel educativo se asociaron indirectamente dentro de los grupos de adultos masculinos, mientras que en las mujeres los factores del contexto familiar se asociaron indirectamente con el SB. Solo en los adultos mayores, los factores del entorno construido fueron relevantes con respecto a la SB, mientras que los factores del entorno doméstico e institucional fueron menos importantes en comparación con los grupos de edad más jóvenes. Concluyeron: Se encontró que los factores del entorno familiar e institucional, así como el contexto social y cultural, son

importantes en la red de asociaciones en torno a SB, lo que respalda la prioridad de la investigación futura en estos grupos. En particular, se encontró que el estatus ocupacional es el principal impulsor de la SB a lo largo del curso de la vida. La investigación de las asociaciones condicionales por redes bayesianas permitió comprender mejor la compleja interacción de los factores asociados con la SB. Esto puede proporcionar información detallada sobre los mecanismos que subyacen a la carga de la SB para informar eficazmente a los responsables de la formulación de políticas para la planificación detallada de la intervención. Sin embargo, teniendo en cuenta la complejidad de la cuestión, es necesario contar con un sistema más amplio de recopilación de datos que incluya medidas objetivas del tiempo de sedentarismo.

Inglaterra, 2019, Rawlings (20) realizaron un estudio titulado explorar las experiencias de los adultos sobre el comportamiento sedentario y la participación en intervenciones fuera del lugar de trabajo diseñado para reducir el comportamiento sedentario: una síntesis temática de estudios cualitativos con el propósito de examinar la investigación cualitativa que investigó las percepciones y experiencias del comportamiento sedentario y de la participación en intervenciones no relacionadas con el lugar de trabajo diseñadas para reducir el comportamiento sedentario en poblaciones adultas. Donde mencionan que se incluyeron treinta estudios individuales que capturaron las experiencias de 918 individuos. Once estudios examinaron las experiencias y/o percepciones del comportamiento sedentario en adultos mayores (típicamente ≥ 60 años); Diez estudios se centraron en el comportamiento sedentario en personas que experimentan una afección clínica, cuatro exploraron las influencias en el comportamiento sedentario en adultos que viven en comunidades socioeconómicamente desfavorecidas, dos examinaron las experiencias de los estudiantes universitarios con el comportamiento sedentario, dos en las de los adultos en edad laboral y uno se centró en las influencias culturales en el comportamiento sedentario. Se identificaron tres temas analíticos: 1) el impacto de las diferentes etapas de la vida en el comportamiento

sedentario, 2) los factores del estilo de vida que influyen en el comportamiento sedentario y 3) las barreras y facilitadores para cambiar el comportamiento sedentario. Concluyendo: El comportamiento sedentario es multifacético y está influenciado por una compleja interacción entre factores individuales, ambientales y socioculturales. Las micro y macro presiones se experimentan en diferentes etapas de la vida y en el contexto de la enfermedad; Estos moldean las creencias y el comportamiento de los individuos en relación con el sedentarismo. El conocimiento del comportamiento sedentario y las consecuencias para la salud asociadas parece limitado en las poblaciones adultas, por lo que es necesario proporcionar información accesible sobre las formas en que la reducción del comportamiento sedentario puede integrarse en la vida cotidiana de las personas. Las intervenciones dirigidas a reducir el comportamiento sedentario deben tener en cuenta las múltiples influencias sobre el sedentarismo a la hora de diseñar e implementar las intervenciones.

Australia, 2019, Parry et al. (21) realizaron una investigación sobre intervenciones en el lugar de trabajo para aumentar la bipedestación o caminar para disminuir los síntomas musculoesqueléticos en trabajadores sedentarios con el objetivo de investigar la efectividad de las medidas implementadas en el entorno laboral para fomentar la posición erguida o la actividad de caminar con el objetivo de reducir las manifestaciones de trastornos musculoesqueléticos en empleados con estilo de vida sedentario. Durante la compilación y análisis de los datos, los autores de la revisión examinaron de forma independiente los títulos, resúmenes y artículos de texto completo para determinar la elegibilidad del estudio. Se identificaron un total de 10 estudios, que comprenden 3 ensayos controlados aleatorios, 5 ensayos controlados aleatorios grupales y 2 estudios ABC, con un tamaño de muestra acumulativo de 955 participantes de países de altos ingresos. Las intervenciones se centraron en modificaciones del entorno físico de trabajo, como la provisión de estaciones de trabajo para sentarse y pararse (cuatro estudios), rastreadores de actividad para enfoques individuales (dos

estudios) e intervenciones de componentes múltiples (cinco estudios). No se identificaron investigaciones centradas exclusivamente en los elementos a nivel organizativo. Dos estudios evaluaron la discapacidad relacionada con el dolor concluyeron: Las pruebas actuales no respaldan el beneficio de intervenciones para mejorar la postura y la marcha en el trabajo en la reducción de síntomas musculoesqueléticos. La evidencia es de baja calidad debido al diseño y tamaño de las muestras. Algunas intervenciones en el entorno físico de trabajo muestran un efecto de intervención, aunque los resultados no son estadísticamente significativos. Se requieren estudios más grandes con participantes sedentarios para evaluar si mejorar la postura o la marcha reduce los síntomas musculoesqueléticos a largo plazo.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Lima, 2023, Tirado GA (22) realizó una investigación sobre actividad física y salud: estudio basado en revisión sistemática, con el propósito de se analizaron 43 publicaciones sobre actividad física y salud en estudiantes de educación básica, encontrando un impacto positivo en su salud a nivel físico, psicológico y social. Practicar actividad física ayuda a mejorar las habilidades motoras y el desarrollo óseo y muscular. Promueve habilidades sociales, autoestima y hábitos saludables, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión, lo que mejora los resultados de aprendizaje y la calidad de vida de los estudiantes. La actividad física beneficia la salud de niños y jóvenes en varios aspectos, por lo que aumentar la conciencia y la práctica de la actividad física es esencial para promover hábitos saludables. La actividad física mejora las habilidades motoras y la salud muscular y ósea. Ayuda a desarrollar habilidades sociales y autoestima, evita problemas de salud mental, y contribuye a una mejor calidad de vida. La actividad física mejora la salud de los niños en diferentes aspectos. Promover la conciencia y la práctica de la actividad física es clave para desarrollar hábitos saludables y mejorar sus vidas.

Juliaca, 2022, Mamani P, (23) realizó una investigación sobre el sedentarismo y alteraciones posturales en personal de la cooperativa de ahorro y crédito San Román Andina, con el propósito de determinar la relación del sedentarismo y las alteraciones posturales en personal de la cooperativa de ahorro y crédito San Román Andina, en sus resultados encontraron: Sí, existe una relación directa entre el estilo de vida en forma y la ubicación cambia de acuerdo con el número cuadrado de la extremidad = 0.732 y el valor $p = 0.045 > \alpha = 0,05$ hipótesis 05 desviaciones e hipótesis alternativas relacionadas con el estilo de vida relacionado con el 45% . Cambiar postura; existe una relación entre el estilo de vida sedentario y la actitud cifótica, Chi cuadrado = 0.693 y $P = 0.052 > \alpha = 0,05$, rechazando la hipótesis y aplicando una hipótesis alternativa que indica que un estilo de vida sedentario 52 % involucrado para la medición. Enfoque cifótica para los cambios de postura; Sí, existe una relación entre el estilo de vida sedentario y la actitud escoliótica de acuerdo con el cuadrado de Chi -cuadrada = 0.755 y $P = 0.041 > \alpha = 0,05$ hipótesis sin alternar el estilo de vida sentado se ha aceptado con 41 % con escoliótica, y finalmente hay La relación entre el estilo de vida sentado y la actitud lordótica, un cuadrado = 0.960 obtenido y el valor $P = 0.007 > \alpha = 0,05$, se rechazan las hipótesis nula, y las hipótesis alternativas están relacionadas con la medición de los cambios en las relaciones.

Lima, 2021, Morales RA (24) desarrolló una investigación sobre obesidad y sedentarismo en los comerciantes del mercado 19 de enero, San Juan de Lurigancho, cuyo propósito fue determinar la relación entre obesidad y sedentarismo en comerciantes del mercado 19 de enero, en San Juan de Lurigancho. 40 comerciantes del mercado 19 de enero del barrio San Juan de Lurigancho participaron en el estudio mediante encuestas usando cuestionarios y fichas de datos. El 32,5% de los comerciantes representaban la mitad, tenían sobrepeso con un estilo de vida sedentario, mientras que el 22,5% (9) tenían sobrepeso con un estilo de vida sedentario, y finalmente el 5% (2) padecían Obesidad Mórbida con un estilo de vida un tanto estilo de vida sedentario. Estilo de vida. Estilo de vida. Así, del total de comerciantes presentes en el

mercado el 19 de enero, solo el 20% tiene un estilo de vida muy sedentario. En cuanto a la hipótesis, el resultado es 0,000, lo que indica significación estadística en un nivel inferior al umbral establecido de 0,05. Concluyendo: Se ha identificado una correlación entre la obesidad y el sedentarismo entre los vendedores del mercado de San Juan de Lurigancho el día 19 de enero.

Arequipa, 2021, Arce et al. (25) realizó una investigación sobre sedentarismo y alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Con el propósito de investigar la correlación entre la falta de actividad física y las deficiencias posturales en profesores que imparten educación a distancia en la institución Orleans Goleman de la localidad de Arequipa. La población objeto de estudio estuvo compuesta por 71 docentes del colegio Orleans Goleman de Arequipa. Se implementó un enfoque de investigación mediante la aplicación de una encuesta, la cual consistió en un cuestionario elaborado por el autor que comprendía un total de 18 ítems. Este instrumento fue validado por tres especialistas en el campo, presentando una confiabilidad alfa de Cronbach de 0,838. El nivel de comportamiento sedentario relacionado con los cambios posturales resultó ser moderado, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,408 y $p = 0,001 < 0,05$, con una tendencia del 50,70%, lo que indica que más de la mitad de los docentes remotos tuvieron una severidad moderada. Los cambios posturales son una posible consecuencia del sedentarismo durante las actividades laborales diarias. En conclusión, existe una asociación entre el comportamiento sedentario y el cambio de actitud entre los docentes a distancia.

Piura, 2020, Ríos CM, (26) realiza un estudio sobre sedentarismo: Factores asociados, en estudiantes de Medicina Universidad Cesar Vallejo, con el objetivo de determinar las variables asociadas al sedentarismo en jóvenes estudiantes de Medicina, fue un estudio, transversal, observacional, retrospectivo, analítico, donde sus resultados señalan: en la población de 18 a 25 años el predominio es del 54,6%, en

este sentido los pacientes mayores de 25 años representan el 45,4%, mientras que en el caso del sedentarismo, esta tasa se presenta en el 22,99%. % de la gente. 18 a 25 años y 13,51% de 18 a 25 años, mayores de 25 años, ambas variables se asociaron, con un riesgo de 1,72 a medida que aumentaba la edad. Sin embargo, para los hombres se encontró en un 58% de los casos y para las mujeres en un 42,2%, incluyendo el sedentarismo en un 24 y 12% respectivamente, estando ambas variables asociadas entre sí. tienden a ser sedentarios en los hombres, el riesgo es 1,74 veces mayor que el riesgo de ser sedentarios en los hombres. Conclusión: Los elementos demográficos y antropológicos afectan la apariencia del estilo de vida en la sesión entre los estudiantes de Gago B 2020.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Huánuco, 2021, Aranda MV (27) realizó un estudio titulado sedentarismo y su relación con sobrepeso en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruíz Vásquez, con el propósito de determinar la relación entre el sobrepeso y el sedentarismo en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, fue un estudio observacional con diseño cuantitativo, transversal y correlacional. Se trabajó con una muestra de 104 estudiantes del Instituto de Educación Julio Armando Ruiz Vásquez, donde los métodos utilizados fueron entrevistas y un instrumento compuesto por un cuestionario de sedentarismo y una ficha de valoración nutricional. Se encontró que los estudiantes sedentarios tenían sobrepeso en un 31,7% (33) y los activos en un 11,5% (12), con un valor de significancia de X^2 de 21,734 y un valor de p de 0,001. Los niños en edad escolar con estilo de vida sedentario tuvieron exceso de peso corporal en un 28,8% (30) y los estudiantes activos en un 14,4% (15), con un valor significativo de X^2 de 23,881 y un valor de p de 0,000. Los estudiantes crónicamente sedentarios tenían sobrepeso en un 38,2% (39), mientras que los estudiantes no sedentarios tenían sobrepeso en un 5,9% (6). Los niños en edad escolar que no pasaban

suficiente tiempo sentados tenían sobrepeso en un 32,7% (34), mientras que los niños en edad escolar que pasaban suficiente tiempo sentados tenían sobrepeso en un 10,6% (11), con un nivel de significancia X^2 de 22,467 y valor $p = 0,001$. Concluyendo: existe un vínculo entre el estilo de vida sedentario y el sobrepeso. Utilizando la prueba de Chi-cuadrado, se encontró que el valor de X^2 era 21,734 y el valor de p era 0,001.

Huánuco, 2020, Nava et al. (28) realizaron un estudio con el objetivo de determinar el impacto del sedentarismo en las actividades de la vida diaria en adultos mayores antes - durante el aislamiento por COVID-19, un estudio de diseño de investigación fue correlacional, Hallando: Antes del confinamiento, el 43,8% de las personas mayores eran sedentarias e independientes en las actividades diarias, y el 1,9% eran sedentarias y dependientes en las actividades diarias; Sin embargo, durante el encierro, el 13,9% de los adultos mayores tenían un estilo de vida sedentario y además eran adictos a las actividades diarias, lo que demostró que los ancianos tuvieron dificultades para realizar sus actividades durante el encierro, y el sedentarismo es un factor que conduce a esta condición CHI^2 es 17.488, $p=0.000$, grados de libertad=2 y error alfa 5%, por lo que se acepta la hipótesis de investigación. Concluyendo: El sedentarismo afecta las actividades diarias de las personas mayores durante el periodo de cuarentena relacionado con la pandemia de Covid-19.

Huánuco, 2020, Palacios E, et al. (29) realizaron una investigación sobre asociación entre sedentarismo, actividad física y hábitos alimentarios con el sobrepeso y obesidad en tiempos de Covid-19 en el personal administrativo de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán tuvo como propósito de determinar la relación entre el estilo de vida sentado, la actividad física y los hábitos alimenticios de sobrepeso y obesidad en Covid-19 en el análisis observado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Hay un modelo de 468 funcionarios, de los cuales los empleados trabajan en el campo del parque, el jardín, el mantenimiento, el personal de la escena, el limpiador, el conductor

(conductor), la seguridad (alerta) y aquellas personas que no trabajan por separado para la última universidad de la universidad, para tener una muestra en el formulario 260 como parte de sus resultados, el personal administrativo de las oficinas ha sido confirmado por tres variables independientes y una variable dependiente. Hay importancia estadística detectada durante el análisis de dos vías. y obesidad con valor $p= 0.012$, así como actividad física por valor de 0.001; Pero no se encuentra significado con los hábitos alimenticios. Concluyeron: Este estudio encontró que la actividad física y el sedentarismo influyen en el sobrepeso y la obesidad, pero no en los hábitos alimentarios.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. TEORÍA DE LAS 14 NECESIDADES (VIRGINIA HENDERSON)

Henderson llama a esto atención primaria y se brinda para satisfacer las necesidades emergentes de una persona. Dice que la salud no es solo la vida misma sino también el nivel de actividad física y mental que permite a una persona rendir al máximo y alcanzar un nivel de satisfacción con la vida. En su opinión, las necesidades básicas son todo lo que una persona necesita para sustentar la vida o asegurar su felicidad y se consideran deseos, no deficiencias. Independientemente de la situación, todos tenemos las mismas necesidades básicas que debemos satisfacer. Sin embargo, dependiendo de la cultura y el estilo motivador de cada persona, puede haber una diferencia en esto. Considere las siguientes catorce necesidades: respirar, comer, eliminar los desechos corporales, conveniente moverse y mantener su postura, dormir y descansar, elegir la ropa correcta, mantener la temperatura del cuerpo, mantener la limpieza y la integridad de la piel. Desafortunadamente, para otros, comunicarse con otros para expresar emociones, confesar la religión, trabajar en cualquier actividad, crear un sentido de pago, jugar o participar en diferentes eventos de entretenimiento, satisfacer la curiosidad para crear desarrollo y desarrollo normales y salud, utilizando recursos disponibles en este campo. Cuando una persona tiene el conocimiento, la fuerza y la determinación para satisfacer estas necesidades por sí sola (sola), tiende a hacerlo. Sin embargo, cuando una persona carece de estas características, una o más necesidades no serán satisfechas y surgirán problemas de salud (30).

2.2.2. TEORÍA Y MODELO DE PROMOCIÓN SEGÚN NOLA PENDER

Abarca aspectos del conocimiento conductual sobre los factores que influyen en la salud, permitiendo el desarrollo de conductas saludables. Este modelo promueve un estilo de vida saludable y es fundamental porque trae resultados positivos a largo plazo, resultando

en personas sanas. Bajo la nueva categoría partidista, Nola Pender comparte principios cognitivos y cognitivos, argumentando que las creencias sobre la salud son factores importantes en la toma de decisiones para la salud, la motivación para adoptar conductas adecuadas producirá beneficios para la salud. La importancia de la salud es fundamental para la autora, por lo que señala que de ella dependerá la positividad, comprensión y humanidad que tenga la persona en su totalidad, de ahí que potencie sus potencialidades y decisiones respecto a su salud y vida (31).

2.2.3. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DE DOROTHEA OREM

Su propósito es lograr un estilo de vida saludable y esto solo es posible con conocimiento, constancia y determinación para lograr lo que define el autocuidado. Dorotea Orem define el autocuidado como las acciones que cada individuo inicia y realiza para proteger la vida, el bienestar, la salud y satisfacer continuamente las necesidades personales. Esto es importante para una buena vida, y el incumplimiento de estas reglas conducirá a la enfermedad, hasta la muerte de una persona de alguna manera, esto sucede de acuerdo con sus patrones socioculturales, costumbres, creencias sobre el grupo al que pertenece. En los últimos años, el papel de la enfermería en la promoción de hábitos de vida saludables en las personas ha sido constante, lo cual es la base de las investigaciones actuales sobre la teoría de la enfermería de Dorothea Orem, que significa que se relaciona con el cuidado personal y se relaciona con la prevención de la salud. Dorotea Orem: La enfermería ayuda a las personas a mantenerse a sí mismas, a mantener la salud y la vitalidad (32).

➤ Sedentarismo

Proviene el Latín sedere, o la acción de tomar asiento, es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física o deportiva. El sedentarismo es considerado la enfermedad de siglo debido a los modos de vida modernos en nuestras sociedades (33).

El sedentarismo, se ha convertido en un importante problema, por lo tanto, en una prioridad de salud pública en la última década, ya que aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles (34).

De acuerdo con la definición proporcionada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el término sedentarismo hace referencia a la adopción de comportamientos que implican un nivel de gasto energético cercano a 1 MET (equivalentes metabólicos de tarea). Como tal, se considera que una conducta sedentaria abarca actividades de intensidad mínima como permanecer en posición sentada, acostada o dedicarse a mirar televisión. Un MET se define como la tasa mínima de consumo de oxígeno necesaria para mantener las funciones vitales del organismo. Cuando una persona se encuentra en una posición sedentaria durante la mayor parte del día, en ausencia de actividad física, se le categoriza como sedentaria (35).

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 60% de la población global lleva un estilo de vida sedentario, con una insuficiente cantidad de actividad física de acuerdo con las pautas recomendadas para su grupo etario y estado de salud individual (36).

➤ **Inactividad Física**

Es un concepto distinto, el cual se trata del incumplimiento de las recomendaciones internacionales mínimas de actividad física para la salud de la población, que consisten en realizar un mínimo de 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa (35).

Las personas que presentan un estilo de vida físicamente inactivo o sedentario enfrentan un mayor riesgo de mortalidad debido a enfermedades vinculadas a este comportamiento, en comparación con aquellas que integran la actividad física en su rutina diaria y, a su vez, combaten la escasa movilidad en sus hábitos cotidianos (37).

➤ **Causas del Sedentarismo**

- Desinterés por practicar algún deporte
- Comportamientos sedentarios en actividades laborales y domésticas
- Dietas ricas en grasas
- Escasa necesidad de realizar ejercicio físico
- Superpoblación en las grandes ciudades
- Uso de medio transporte pasivo
- Pobreza (38)
- Criminalidad
- Ausencia de parques o instalaciones deportivas o recreativas
- Densidad de tráfico elevada (39).
- Estilo de vida moderno
- Trabajo sedentario
- Falta de tiempo (40).

➤ **Factores del sedentarismo**

- **Estilo de vida moderno:** los avances tecnológicos, como internet, televisión, máquinas para realizar tareas domésticas y dispositivos móviles, han llevado a una disminución de la necesidad de actividad física en la vida cotidiana.
- **Trabajo sedentario:** muchas personas trabajan en empleos que requieren estar sentadas durante largas horas, lo que limita la actividad física en el trabajo.
- **Falta de tiempo:** las agendas ocupadas y las responsabilidades familiares pueden hacer que sea difícil encontrar tiempo para el ejercicio.

- **Falta de motivación o interés:** algunas personas pueden carecer de la motivación o el interés en la actividad física (41).

Además, la falta de actividad física tiene implicaciones para el bienestar de nuestro cuerpo, como potencialmente precipitar o exacerbar problemas de salud graves. Algunos de los efectos más frecuentes son:

- Obesidad
- Atrofia muscular
- Cansancio
- Problemas de cuello y espalda
- Estrés
- Debilitamiento óseo
- Osteoporosis
- Trastornos digestivos
- Pérdida de flexibilidad en las articulaciones
- Enfermedades cardiovasculares
- Problemas de sueño
- Hipertensión arterial
- Aumento del colesterol
- Niveles emocionales bajos
- Envejecimiento
- Diabetes (36).

➤ **Riesgos del comportamiento sedentario para la salud**

Ha habido un aumento en el sedentarismo de los estilos de vida, atribuible al incremento en la utilización de vehículos motorizados y a la

creciente dependencia de las pantallas en entornos laborales, educativos y recreativos. La evidencia demuestra que los niveles elevados de comportamiento sedentario están relacionados con los siguientes efectos adversos para la salud (42).

➤ **En los adultos**

Mortalidad por todas las causas, mortalidad por enfermedades cardiovasculares y mortalidad por cáncer, junto con la incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes tipo II (43).

- Aumento de peso.
- Hipertensión arterial
- Pérdida de masa muscular
- Debilitamiento del sistema inmune.
- Obesidad
- Depresión
- Insomnio
- Cansancio
- Diabetes Mellitus tipo 2
- Ansiedad
- Cardiopatía coronaria (44).

Se recomienda lo siguiente:

Los adultos deben limitar el tiempo que pasan siendo sedentarios. Sustituir el sedentarismo por actividad física de cualquier intensidad (incluso ligera) aporta beneficios para la salud. Para reducir los efectos nocivos para la salud de los altos niveles de comportamiento sedentario, los adultos deben esforzarse por realizar una actividad física moderada o más vigorosa de la recomendada (45).

El director de Promoción de la Salud de la Organización Mundial de la Salud, quien añadió que, si debes pasar mucho tiempo sentado, ya sea en el trabajo o en la escuela, debes hacer más actividad física para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo (46).

➤ **Combatir el Sedentarismo**

- **Ejercicio regular:** establecer un programa de ejercicio que incluya actividad aeróbica, ejercicios de fuerza y flexibilidad. Se sugiere como objetivo de bienestar alcanzar progresivamente un mínimo de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana (47).
- **Reducción del hábito sedentario:** intentar limitar el tiempo que se pasa sentado, especialmente frente a una pantalla. Realizar pausas activas y estiramientos durante el trabajo sedentario o el tiempo de pantalla.
- **Establece metas realistas:** Comenzar con metas alcanzables y aumentar gradualmente la cantidad de ejercicio a medida que uno se siente más cómodo.
- **Encontrar actividades que se disfrutan:** Si se elige actividades que agradan, será más probable mantenerlas a largo plazo.
- **Consultar a un profesional de la salud** ante problemas relacionados con el sedentarismo o enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia o patologías cardiovasculares (35).

➤ **Evaluación de los comportamientos sedentarios**

La acelerometría es un método objetivo para evaluar el comportamiento sedentario y la actividad en cuentas por minuto o menos se considera sedentaria.

Entre los métodos subjetivos se encuentran cuestionarios como el cuestionario de conducta sedentaria, tiempo sedentario transcurrido en adultos, SIT-Q y cuestionario sedentario Marshall, que examinan el tiempo dedicado a realizar actividades mientras está sentado.

Estos métodos permiten actuar para identificar momentos críticos para realizar actividad física e interrumpir conductas sedentarias que se asocian independientemente con el desarrollo de exceso de peso corporal (48).

2.3. HIPÓTESIS

2.3.1. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha1: Existe el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ho1: No existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ha2: Existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ho2: No existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ha3: Existen comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ho3: No existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ha4: Existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de

Huánuco; 2023

Ho4: No existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ha5: Existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ho5: No existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ha6: Existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ho6: No existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ha7: Existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ho7: No existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ha8: Existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ho8: No existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ha9: Existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ho9: No existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ha10: Existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ho10: No existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ha11: Existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al horario de trabajo del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ho11: No existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al horario de trabajo del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ha12: Existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al horario de trabajo personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ho12: No existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al horario de trabajo personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

2.4. VARIABLES

2.4.1. VARIABLE 1

- Comportamiento sedentario

2.4.2. VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN

- Características demográficas
- Características sociofamiliares
- Características laborales

2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 1 Comportamiento sedentario	El comportamiento sedentario se refiere a actividades de bajo gasto energético (≤ 1.5 METs) realizadas en posición sentada o acostada, como ver televisión o usar dispositivos electrónicos.	Operacionalmente, se mide mediante cuestionarios o dispositivos como acelerómetros, que registran el tiempo total dedicado a actividades sedentarias durante el día.	Comportamiento sedentario entre semana	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en la computadora - Consumo de alimentos - Descanso - Empleo de redes sociales - Atención a los usuarios sentado - Uso del teléfono en llamadas - Trabajo de oficina - Lectura en el trabajo - Trabajos fuera de jornada - Tiempo conduciendo 	1 al 10	Ordinal Politémica
			Comportamiento sedentario en fin de semana	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en la computadora - Consumo de alimentos - Descanso - Empleo de redes sociales - Atención a los usuarios sentado - Uso del teléfono en llamadas - Trabajo de oficina 	11 al 20	Ordinal Politémica

				- Lectura en el trabajo		
				- Trabajos fuera de jornada		
				- Tiempo conduciendo		
Características Generales	Las características generales son los atributos o rasgos fundamentales que describen o definen un objeto, fenómeno o sujeto. Son aspectos esenciales que permiten identificar y diferenciar algo de manera global, abarcando tanto cualidades físicas como funcionales.	Las características generales se definen a través de criterios observables y medibles que permiten su identificación y clasificación: Demográficas Sociofamiliares Laborales De salud	Demográficas	- Edad	Años cumplidos	De razón
				- Genero	Masculino Femenino	Nominal Dicotómica
			Sociofamiliares	- Estado civil	Soltero Casado Conviviente Viudo	Nominal Politómica
				- Convivencia	Solo Pareja Familia	Nominal Politómica
				- Horas de trabajo al mes	En horas	De razón
			Laborales	- Otro trabajo	Si No	Nominal Politómica
				- Área de trabajo	Área de oficina	Nominal Politómica
				- Pausas activas	Si No	Nominal Dicotómica
				- Modalidad de contrato	Tipo de contrato	Nominal Politómica
				- Chequeos médicos	Tiempo en que realiza	Nominal Politómica
			De salud	- Sintomatología de enfermedad	Sintomatología	Nominal Politómica
				- Practica deporte	Actividad o deporte que practica	Nominal Politómica

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación se clasificó en los siguientes tipos de investigación

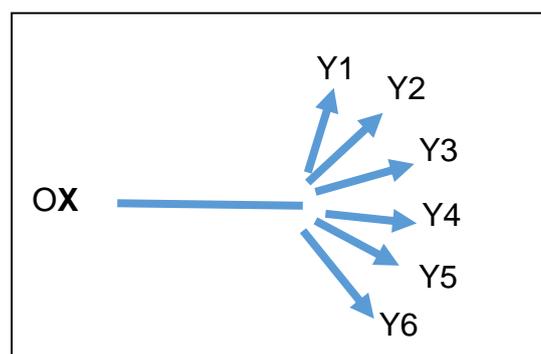
- **Observacional.** Porque para medir la variable no se realizó ninguna intervención y solo se recolectaron los datos tal y como ocurren en su naturaleza.
- **Prospectivo.** Porque se llevó a cabo en el futuro y la recopilación de datos se realizó mediante el uso de fuentes primarias.
- **Transversal.** Puesto a que los instrumentos que se aplicaron a la muestra fueron en un solo momento, y las variables se midieron una sola vez y no se manipularon las variables (49).

3.1.1. ENFOQUE

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, porque el instrumento de recolección de datos se midió de manera numérica mediante, alternativas y una escala de Likert para el sedentarismo, que luego estos datos se describieron y presentaron mediante Tablas y gráficos de frecuencia y porcentaje (49).

3.1.2. DISEÑO METODOLÓGICO

El diseño a emplearse en el estudio fue el descriptivo comparativo, pues se pretende describir el comportamiento sedentario del personal administrativo, el diseño en mención se expresa de la siguiente manera (50).



Dónde:

O = Observación del comportamiento sedentario

X = Comportamiento sedentario

Y1= Edad del personal

Y2= Género del personal

Y3= Estado civil

Y4= Convivencia del personal

Y5= Trabajo extramural

Y6= Horario de trabajo

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población de la presente investigación estuvo constituida por 105 personales administrativos que laboran en la Universidad de Huánuco.

3.2.2. MUESTRA

En relación a la muestra del presente estudio de investigación se consideraron los siguientes aspectos:

a) Unidad de análisis.

Personal administrativo que labora en la Universidad de Huánuco

b) Unidad de información.

La unidad de información fue el personal administrativo.

c) Marco muestral.

Registro de personal del año 2023.

d) Tamaño muestral.

El tamaño de la muestra, se determinó mediante el muestro probabilístico, aleatorio simple mediante el empleo de fórmula

para población finita y conocida tal como se muestra a continuación.

$$n = \frac{Z\alpha^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{i^2 (N-1) + Z\alpha^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

n: Es el tamaño de la muestra que se va a tomar en cuenta para el presente estudio de investigación, es la variable que se desea determinar. n= 60

N: La población en total: personales administrativos que laboran en la Universidad de Huánuco, considerando solamente aquellas que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión. N=105

Z: Valor correspondiente a distribución gauss: $Z\alpha = 0,05 = 1,96$

p: Prevalencia esperada del parámetro a evaluar: 90% = 0,9

q: 1 – p (si p = 90%, q = 10%) = 0,1

i: Error que se prevé cometer si es del 5 %. i = 0,05

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96)^2(0.9)(0.1)(232)}{(0.05)^2(232) + (1.96)^2(0.9)(0.1)}$$

$$n = \frac{36.30312}{0.605}$$

$$n = 59.93$$

n=60 Personales administrativos

La muestra quedará compuesta por 60 personales administrativos que laboran en la Universidad de Huánuco.

3.3. RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

3.3.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica que se utilizó en la presente investigación fue la encuesta y la entrevista, que permitió obtener información respecto al comportamiento sedentario.

3.3.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Guía de entrevista de las características generales (Anexo 5).

Este instrumento permitió describir mediante 13 preguntas las características generales de la muestra considerada en el presente estudio de investigación, considerando las sociodemográficas describiendo la edad y el sexo; laborales como horas de trabajo al mes, labores extramurales, horario de trabajo flexibles, área de trabajo, pausas activas y realización de actividad física; también datos informativos como tiempo de chequeo médico, padecimiento de una enfermedad y práctica de deporte.

Cuestionario de comportamiento sedentario (Anexo 6). Este instrumento en mención es conocido como Sedentary Behaviour Questionnaire de Rosenber, está compuesta por 20 ítems distribuido en dos dimensiones (comportamiento sedentario entre semana y en el fin de semana) los cuales responden a una escala de Likert donde se considera el tiempo de permanencia sentado considerando la escala (nada, 15 min o menos, 30 min, 1 hora, 2 horas, 3 horas, 4 horas, 5 horas y 6 o más horas), donde se categorizó sumando las horas para evaluar como leve, moderado y severo.

➤ **Validación de los instrumentos**

- **Validación de contenido**

Del mismo modo, la validación se realizó mediante revisión por expertos, quienes evaluaron de manera independiente cada ítem registrado en los instrumentos de recolección de datos, teniendo en

cuenta los siguientes criterios: relevancia, coherencia, suficiencia y claridad.

Los expertos evaluadores fueron elegidos en función de su especialización en el tema de estudio, para que puedan evaluar de forma crítica cada ítem y dimensión considerado en los instrumentos.

A quienes se les proporcionó instrumentos de investigación, hoja de criterios para evaluar, hoja de observaciones, matriz de consistencia, hoja de constancia de validación de experto para la respectiva revisión, estos expertos se detallan a continuación:

Nombres y apellidos	Opinión
Dra. Liliana Rodríguez de Lombardi	Aplicable
Mg. Lolo Pérez Naupay	Aplicable
Mg. Omar Contreras Canto	Aplicable
Lic. Rousseau Galaza Silva	Aplicable
Dr. David Emilio Mendieta Delgado	Aplicable

➤ **Prueba piloto**

Los instrumentos de recolección de datos fueron sometidos a una prueba piloto, que incluyó a 10 personales administrativos de la Universidad Hermilio Valdizán quienes se les aplicó los instrumentos. Esto permitió determinar si los mencionados instrumentos son adecuados para la comprensión de la muestra.

➤ **Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos**

Con los resultados obtenidos en la prueba piloto se procedió a realizar la prueba de confiabilidad de Alfa de Cronbach, en donde para el Cuestionario de comportamiento sedentario, se logró obtener un valor de 0.78 lo cual hace referencia que el instrumento presentó una confiabilidad alta.

Alfa de Cronbach	N° de ítems
0.782	20

Nota. SPSS Versión 25

3.3.3. TÉCNICAS PARA EL PROCEDIMIENTO DE DATOS

En esta etapa se consideró la realización de las siguientes etapas:

- a) **Autorización.** - Se emitió un oficio institucional dirigido a recursos humanos de la universidad, solicitando la autorización respectiva para ejecutar el presente estudio mediante la aplicación de los instrumentos de recolección de datos en la muestra de personales administrativos considerados en el estudio.
- b) **Aplicación de instrumentos.** - En esta etapa se considerarán las siguientes actividades:
 - Se recogió la autorización emitida por la oficina de recursos humanos brindando el permiso respectivo para realizar el proceso de recolección de datos en la muestra en estudio.
 - Se recolectó todo el material logístico necesario para la ejecución del trabajo de campo, como lapiceros, carpetas encuestadoras, fotochecks, instrumentos de investigación, hemoglobímetro, balanza, tensiómetro, estetoscopio, cinta métrica, consentimientos informados, refrigerios y demás materiales que se consideren necesarias dentro de la investigación.
 - Una vez realizado los procedimientos anteriormente mencionados, se procedió a identificar al personal administrativo en las diferentes áreas, para poder aplicar los instrumentos, a quienes se les saludó de manera cordial y se les pidió que colaboren para el llenado de las encuestas.
 - Antes de aplicar los instrumentos de investigación se solicitó a cada personal, que lean en forma detenida las hojas de consentimiento informado, analizando convenientemente los puntos establecidos en ellos, y los que se mostraron de acuerdo procedieron a firmarlo

dejando constancia de su autorización voluntaria para participar en la investigación.

- Se agradeció a cada uno por su participación en el estudio y se les brindó un pequeño refrigerio en señal de agradecimiento por la colaboración brindada durante la investigación.
- c) Revisión de los datos:** Se realizó el control de calidad de los instrumentos de investigación, examinando en forma crítica cada uno de ellos, buscando garantizar que todas las preguntas planteadas sean respondidas en su totalidad y que el registro de las respuestas esté en forma adecuada, minimizando el sesgo y riesgo de errores en el registro de los datos recolectados.
- d) Codificación de los datos:** Los datos obtenidos fueron transformados en códigos numéricos, de acuerdo a las respuestas que se encuentren en los instrumentos de recolección de datos, y en base cada una de las variables, dimensiones e indicadores identificados en el estudio.
- e) Clasificación de datos:** Los datos fueron clasificados, según se considere pertinente y en base a lo evidenciado en el estudio, en forma categórica, numérica y ordinal.
- f) Procesamiento de los datos:** Los resultados que se derivaron de la investigación fueron procesados en primer lugar en forma manual mediante el uso del programa de cálculo Excel 2013, previa elaboración de la Tabla matriz de base de datos física y de un sistema de código numéricos estandarizado; los cuales posteriormente fueron procesados estadísticamente a través del uso del paquete estadístico SSPS Versión 20.0 para Windows.
- g) Plan de tabulación de datos.** - En cuanto a los resultados que se evidenciaron y buscando dar respuesta a los problemas y objetivos de investigación inicialmente establecidos, los datos

recolectados fueron tabulados en cuadros de frecuencias y porcentajes para el análisis descriptivo de la investigación.

h) Presentación de datos. - Se presentaron los datos en Tablas académicas según cada una de las variables y dimensiones consideradas en esta investigación, permitiendo poder realizar la interpretación y análisis respectivo de cada una de las Tablas presentadas de acuerdo a la información correspondiente al comportamiento sedentario.

3.1.1. TÉCNICAS PARA EL PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

a) Análisis descriptivo. Se especificaron las características y particularidades de cada una de las variables y dimensiones identificadas en el estudio (categórica o numérica); teniendo en cuenta la utilización de las medidas de tendencia central para las variables de tipo cuantitativas y de las medidas de frecuencia, para las variables de tipo cualitativas.

b) Análisis inferencial. Para contrastar la variable con las características generales, se realizó un análisis estadístico mediante la utilización de la prueba de Chi Cuadrado; considerándose para la significancia estadística de las pruebas un valor de significancia $p \leq 0,05$.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

Para la ejecución del presente estudio se tuvo en cuenta los siguientes principios bioéticos.

Beneficencia: Se brindó seguridad al personal administrativo, respeto a la dignidad, la protección de los derechos y el bienestar, considerando la confidencialidad de los datos recolectados.

No maleficencia: El personal administrativo que participaron en la presente investigación, fueron debidamente informados de los objetivos planteados y para contar con su participación, a los que se solicitó que firmen

de manera voluntaria un consentimiento informado, asegurando la confidencialidad de los datos proporcionados.

Justicia: La selección del personal administrativo se realizó de forma igualitaria teniendo en cuenta los criterios mencionados, evitando con esto poner en algún tipo de riesgo a los niños, que participarán de forma voluntaria

Autonomía: Se aplicó el consentimiento informado explicándoles que es voluntario y libre ante su decisión de retirarse.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1. Características demográficas del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Características generales	N = 60	
	fi	%
Edad		
Adulto Joven (20 - 30 años)	19	31,7
Adulto (35 – 59 años)	37	61,6
Adulto mayor (60 años a mas)	4	6,7
Genero		
Femenino	33	55,0
Masculino	27	45,0
Total	60	100,0

En la Tabla 1, respecto a las características demográficas del personal administrativo de la universidad de Huánuco; del 100% (60) participantes en estudio, se apreció que en mayor cantidad tenían edades de entre 20 y 30 años, representado por el 31,7% (19) y el 6,7% (4) tenían más de 60 años; en cuanto al género se evidenció predominancia de las féminas con el 55,0% (33) sobre los varones quienes eran 45,0% (27).

Tabla 2. Características sociofamiliares del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Características sociofamiliares	N = 60	
	fi	%
Estado civil		
Soltero(a)	31	51,7
Conviviente	6	10,0
Casado(a)	21	35,0
Divorciado(a)	1	1,7
Viudo(a)	1	1,7
Convivencia		
Solo(a)	6	10,0
Pareja	13	21,7
Familiares	41	68,3
Total	60	100,0

En la Tabla 2, respecto a las características demográficas del personal administrativo de la universidad de Huánuco; del 100%(60) participantes en estudio, se evidenció que en mayor cantidad eran solteros, representados por el 51,7%(31) y solo el 1,7%(1) divorciados o viudos; en cuando a la convivencia en su mayoría vivían con sus familiares y el 10,0%(6) con otros familiares.

Tabla 3. Características laborales del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Características laborales	N = 60	
	fi	%
Horas de trabajo al mes		
160 horas	52	86,7
180 horas	3	5,0
192 horas	1	1,7
200 horas	2	3,3
240 horas	2	3,3
Trabajo externo a la universidad		
Si	11	18,3
No	49	81,7
Flexibilidad de horario		
Si	14	23,3
No	46	76,7
Realización de pausas activas		
Si	31	51,7
No	29	48,3
Realización de actividad física		
Si	34	56,7
No	26	43,3
Total	60	100,0

En la Tabla 3, referente a las características demográficas del personal administrativo de la universidad de Huánuco; del 100%(60) participantes en estudio, se evidenció que la mayoría laboraba 160 horas al mes, representados por el 86,7%(52) y solo el 1,7%(1) trabajaban 192 horas, en tanto el 81,7%(49) no trabajaban fuera de la universidad, el 76,7%(46) no presentaban flexibilidad de horarios, más de la mitad realizaba pausas activas, representado por el 51,7%(31), en lo que el 56,7%(34) realizaban actividad física.

Tabla 4. Datos informativos del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Datos informativos	N = 60	
	fi	%
Frecuencia de chequeos médicos		
No	16	26,7
Mensual	5	8,3
Trimestral	10	16,7
Semestral	8	13,3
Anual	21	35,0
Padecimiento de enfermedades		
Si	17	28,3
No	43	71,7
Deportes que practica		
No practica	24	40,0
Atletismo	1	1,7
Futbol	12	20,0
Básquet	2	3,3
Vóley	9	15,0
Natación	1	1,7
Gimnasia	4	6,7
Caminata	3	11,7
Total	60	100,0

En la Tabla 4, en razón a las características laborales del personal administrativo de la universidad de Huánuco; del 100% (60) participantes en estudio, se observó que más de un tercio realizaban sus controles anuales siendo el 35,0%(21) y el 8,3%(4) mensualmente; en cuando al padecimiento de enfermedades la mayoría no los presentaba por el 71,7%(43) y el 28,3%(17) si tenían alguna enfermedad; en cuanto a los deportes el 40,0%(24) no practicaba ningún deporte, el 20,0%(12) practicaba el futbol y solo el 1,7%(1) atletismo.

Tabla 5. Comportamiento sedentario entre semana del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario entre semana	Tiempo																			
	Nada		15 min o menos		30 min		1 hora		2 Horas		3 horas		4 horas		5 horas		6 o más horas		Total	
	fi	%	fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Tiempo que emplea trabajando sentado en la computadora	0	0	2	3.3	0	0	2	3.3	0	0	3	5.0	6	10.0	8	13.3	39	65.0	60	100.0
Tiempo que empleas comiendo sentado durante la jornada	9	15.0	27	45.0	14	23.3	5	8.3	1	1.7	0	0	0	0	2	3.3	2	3.3	60	100.0
Tiempo que empleas descansando acostado o sentado durante la jornada de trabajo	24	40.0	16	26.7	7	11.7	6	10.0	2	3.3	1	1.7	0	0	0	0	4	6.7	60	100.0
Tiempo empleado en las redes sociales o páginas web de la institución	16	26.7	14	23.3	3	5.0	7	11.7	4	6.7	1	1.7	3	5.0	0	0	12	20.0	60	100.0
Tiempo empleado atendiendo a los usuarios sentado	1	1.7	9	15.0	6	10.0	5	8.3	5	8.3	5	8.3	2	3.3	3	5.0	24	40.0	60	100.0
Tiempo que empleas hablando o por teléfono en la jornada laboral	7	11.7	21	35.0	7	11.7	7	11.7	4	6.7	3	5.0	1	1.7	2	3.3	8	13.3	60	100.0
Tiempo que	2	3.3	5	8.3	2	3.3	6	10.0	4	6.7	5	8.3	5	8.3	2	3.3	29	48.3	60	100.0

empleas haciendo papeleo o trabajo de oficina sentado																						
Tiempo empleas leyendo sentado	2	3.3	2	3.3	8	13.3	13	21.7	9	15.0	2	3.3	4	6.7	1	1.7	19	31.7	60	100.0		
Tiempo empleado haciendo trabajos fuera de la jornada laboral	16	26.7	9	15.0	7	11.7	10	16.7	8	13.3	3	5.0	3	5.0	1	1.7	3	5.0	60	100.0		
Tiempo empleando conduciendo o sentado en un coche a su lugar de trabajo	14	23.3	21	35.0	16	26.7	8	13.3	1	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	60	100.0		

En la Tabla 5, en razón al comportamiento sedentario entre semana del personal administrativo de la universidad de Huánuco; del 65% (39) participantes en estudio, emplean su tiempo trabajando sentado en la computadora de 6 horas a más entre semana, el 45% (27) emplean de 15 minutos a menos comiendo sentado durante su jornada laboral, el 40% (24) no emplean ningún tiempo para su descanso en su jornada laboral, el 26.7% (16) no emplean tiempo en sus redes sociales, el 40% (24) emplean más de 6 horas atendiendo a los usuarios sentados, el 35% (21) emplean de 15 min a menos hablando por teléfono en su jornada laboral, el 48.3% (29) emplean más de 6 horas haciendo papeleos de trabajo, el 31.7% (19) emplean tiempo leyendo de 6 horas a más sentado, 26.7% (16) no emplean tiempo haciendo trabajos fuera de su jornada laboral, 26.7% (16) emplean 30 minutos conduciendo o sentado en un coche para llegar al lugar de su trabajo

Tabla 6. Comportamiento sedentario entre semana, por el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario entre semana	N = 60	
	fi	%
Leve	13	21,7
Moderado	30	50,0
Severo	17	28,3
Total	60	100,0

En la Tabla 6, respecto al comportamiento sedentario entre semana, por el personal administrativo de la universidad de Huánuco; del 100%(60) participantes en estudio, se evidenció que la mitad presentaba sedentarismo moderado representado por el 50,0%(30), seguido del 28,3%(17) severo y solo el 21,7%(13) leve; evidenciando predominancia del comportamiento sedentario moderado en actividades en las horas laborales como, trabajo en la computadora, consumo de alimentos, descanso, empleo de redes sociales, atención a los usuarios sentado, uso del teléfono en llamadas, trabajo de oficina, lectura en el trabajo, trabajos fuera de jornada y tiempo sentado conduciendo.

Tabla 7. Comportamiento sedentario en el fin de semana, por el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario entre semana	Tiempo																			
	Nada		15 min o menos		30 min		1 hora		2 Horas		3 horas		4 horas		5 horas		6 o más horas		Total	
	F	%	f	%	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tiempo que emplea trabajando sentado en la computadora	26	43.3	7	11.7	4	6.7	8	13.3	3	5.0	1	1.7	6	10.0	0	0	5	8.3	6	10.0
Tiempo que emplea comenzado sentado durante la jornada	24	40.0	15	25.0	12	20.0	5	8.3	2	3.3	1	1.7	0	0	0	0	1	1.7	6	10.0
Tiempo que emplea descansando acostado o sentado durante la jornada de trabajo	34	56.7	15	25.0	5	8.3	1	1.7	1	1.7	1	1.7	0	0	1	1.7	2	3.3	6	10.0
Tiempo empleado en las redes sociales o páginas web de la institución	26	43.3	11	18.3	6	10.0	9	15.0	3	5.0	0	0	0	0	2	3.3	3	5.0	6	10.0
Tiempo empleado atendie	33	55.0	7	11.7	2	3.3	7	11.7	3	5.0	1	1.7	0	0	0	0	7	11.7	6	10.0

ando a los usuarios sentado Tiempo que empleas hablando o por teléfono en la jornada laboral	26	433	14	233	9	150	7	117	2	33	0	0	0	0	0	0	2	33	60	1000
ando a los usuarios sentado Tiempo que empleas haciendo papeleo o trabajo de oficina sentado Tiempo empleas leyendo sentado Tiempo empleado haciendo trabajos fuera de la jornada laboral Tiempo empleado conduciendo o sentado en un coche a su lugar de trabajo	32	533	9	150	3	50	4	67	2	33	23	33	0	0	1	17	7	17	60	1000
ando a los usuarios sentado Tiempo empleas leyendo sentado Tiempo empleado haciendo trabajos fuera de la jornada laboral Tiempo empleado conduciendo o sentado en un coche a su lugar de trabajo	13	217	14	233	10	167	11	183	5	83	1	17	23	33	0	0	4	67	60	1000
ando a los usuarios sentado Tiempo empleado haciendo trabajos fuera de la jornada laboral Tiempo empleado conduciendo o sentado en un coche a su lugar de trabajo	28	467	9	150	2	33	4	67	4	67	3	50	1	17	2	33	7	17	60	1000
ando a los usuarios sentado en un coche a su lugar de trabajo	28	467	14	233	10	167	5	83	3	50	0	0	0	0	0	0	0	0	60	1000

En la Tabla 7, en razón al comportamiento sedentario en el fin de semana del personal administrativo de la universidad de Huánuco; del 43.3% (26) participantes en estudio, no emplean su tiempo trabajando sentado en la computadora de 6 horas a más en el fin de semana, el 40% (24) no emplean tiempo comiendo sentado durante su jornada laboral, el 56.7% (34) no emplean ningún tiempo para su descanso en su jornada laboral, el 43.3% (26) no emplean tiempo en sus redes sociales, el 55% (33) no emplean tiempo atendiendo a los usuarios sentados el fin de semana, el 43.3% (26) no emplean tiempo hablando por teléfono en su jornada laboral el fin de semana, el 53.3% (32) no emplean tiempo haciendo papeleos de trabajo el fin de semana, el 23.3% (14) emplean tiempo leyendo de 15 minutos a menos sentado los fines de semana, 46.7% (28) no emplean tiempo haciendo trabajos fuera de su jornada laboral, 46.7% (16) no emplean tiempo conduciendo o sentado en un coche para llegar al lugar de su trabajo.

Tabla 8. Comportamiento sedentario en el fin de semana, por el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario en el fin semana	N = 60	
	fi	%
Leve	36	60,0
Moderado	13	21,7
Severo	11	18,3
Total	60	100,0

En la Tabla 8, respecto al comportamiento sedentario en el fin de semana, por el personal administrativo de la universidad de Huánuco; del 100%(60) participantes en estudio, se evidenció que más de la mitad presentaba sedentarismo leve representado por el 60,0%(36), seguido del 21,7%(13) moderado y solo el 18,3%(11) severo; evidenciando predominancia del comportamiento sedentario leve en actividades como, trabajo en la computadora, consumo de alimentos, descanso, empleo de redes sociales, atención a los usuarios sentado, uso del teléfono en llamadas, trabajo de oficina, lectura en el trabajo, trabajos fuera de jornada y tiempo sentado conduciendo.

Tabla 09. Comportamiento sedentario del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario	N = 60	
	fi	%
Leve	9	15,0
Moderado	38	63,3
Severo	13	21,7
Total	60	100,0

En la Tabla 09, referente al comportamiento sedentario en el fin de semana, por el personal administrativo de la universidad de Huánuco; del 100%(60) participantes en estudio, se evidenció que más de la mitad presentaba sedentarismo leve representado por el 60,0%(36), seguido del 21,7%(13) moderado y solo el 18,3%(11) severo; evidenciando predominancia del comportamiento sedentario moderado entre semana y leve el fin de semana.

Tabla 10. Género y edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Edad	Género			
	Femenino		Masculino	
	Fi	%	fi	%
Adulto Joven	13	21,7	6	10,0
Adulto	18	30,0	19	31,7
Adulto mayor	2	3,3	2	3,3
Total	33	55,0	27	45,0

En la Tabla 10, respecto a las características demográficas del personal administrativo de la universidad de Huánuco; del 100% (60) participantes en estudio, se apreció en cuanto al género femenino en mayor cantidad tenían entre 20 a 30 años siendo el 21,7% (13) y el 3,3% (2) más de 60; en tanto con el género masculino en mayor proporción tenían entre 31 a 40 años, siendo el 16,7% (10) y el 3,3% (2) más de 60.

Tabla 11. Comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario entre semana	Edad						X ² homogeneidad
	Adulto Joven (20 a 30 años)		Adulto (31 a 59 años)		Adulto mayor (60 años)		
	Fi	%	Fi	%	fi	%	
Leve	4	6,7	8	13,4	1	1,7	p = 0,389
Moderado	6	10,0	21	35,0	3	5,0	
Severo	9	15,0	8	13,3	0	0,0	
Total	19	31,7	37	61,7	4	6,7	

En la Tabla 11, concerniente al comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco, del 100%(60) participantes en estudio, se observó que respecto al comportamiento sedentario leve se mostró en mayor cantidad en el personal adulto, representado por el 13,4%(8), en cuanto al comportamiento sedentario moderado se presentó más en los adultos siendo el 35,0%(21); en tanto para el comportamiento sedentario severo predominó en los adultos jóvenes siendo el 15,0%(9) al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $p = 0,389$, por lo que se acepta la primera hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Tabla 12. Comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario en el fin de semana	Edad						X ² homogeneidad
	Adulto Joven (20 a 30 años)		Adulto (31 a 59 años)		Adulto mayor (60 años)		
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	
Leve	11	18,3	22	36,7	3	5,0	p = 0,607
Moderado	4	6,7	9	15,0	0	0,0	
Severo	4	6,7	6	10,0	1	1,7	
Total	19	31,7	37	61,7	4	6,7	

En la Tabla 12, concerniente al comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco, del 100%(60) participantes en estudio, se observó que respecto al comportamiento sedentario leve se mostró en mayor cantidad del personal adulto, representado por el 36,7%(22), así mismo al comportamiento sedentario moderado se presentó más en los adultos siendo el 15,0%(9) y del mismo modo el 10,0%(6) sedentarismo severo en adultos; al contrastar las variables estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $p = 0,607$, por lo que se acepta la segunda hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Tabla 13. Comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario entre semana	Género				X ² homogeneidad
	Femenino		Masculino		
	fi	%	Fi	%	
Leve	7	11,7	6	10,0	p = 0,090
Moderado	13	21,7	17	28,2	
Severo	13	21,7	4	6,7	
Total	37	55,1	27	44,9	

En la Tabla 13, concerniente al comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco, del 100%(60) participantes en estudio, se evidenció que respecto al comportamiento sedentario leve se presentó en mayor cantidad en las mujeres siendo el 11,7%(7), en tanto en cuanto al comportamiento sedentario moderado se presentó más en los varones siendo el 28,3%(17) y sedentario severo se mostró en mayor cantidad en el personal femenino, representado por el 21,7%(13); al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $p = 0,090$, por lo que se acepta la tercera hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Tabla 14. Comportamiento sedentario fin semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario en el fin de semana	Género				X ² homogeneidad
	Femenino		Masculino		
	fi	%	Fi	%	
Leve	20	33,2	16	26,7	p = 0,688
Moderado	6	10,0	7	11,7	
Severo	7	11,7	4	9,7	
Total	33	54,9	27	46,1	

En la Tabla 14, concerniente al comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco, del 100%(60) participantes en estudio, se observó que respecto al comportamiento sedentario leve se mostró en mayor cantidad en el personal femenino, representado por el 33,2%(20), del mismo modo en cuanto al comportamiento sedentario moderado se presentó más en los varones siendo el 11,7%(7) y en cuanto al sedentarismo severo predominó en las mujeres siendo el 11,7%(7); al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $p = 0,688$, por lo que se acepta la cuarta hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Tabla 15. Comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario entre semana	Estado civil										X ² homogeneidad
	Soltero(a)		Conviviente		Casado(a)		Divorciado(a)		Viudo(a)		
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	
Leve	9	15,0	0	0,0	3	5,0	1	1,7	0	0,0	p = 0,312
Moderado	12	20,0	3	5,0	14	23,3	0	0,0	1	1,7	
Severo	9	15,0	3	5,0	5	8,3	0	0,0	0	0,0	
Total	31	51,7	6	10,0	21	34,0	1	1,7	1	1,7	

En la Tabla 15, concerniente al comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco, del 100%(60) participantes en estudio, se evidenció que respecto al comportamiento sedentario leve se mostró en mayor cantidad en el personal soltero, representado por el 15,0%(9), en tanto en los que presentaban comportamiento sedentario moderado fue mayor en los casados siendo el 21,7%(13), en tanto en cuanto al comportamiento sedentario severo se presentó más en solteros siendo el 15,0%(9); al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló $p = 0,312$, por lo que se acepta la quinta hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Tabla 16. Comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario en el fin de semana	Estado civil										χ^2 homogeneidad
	Soltero(a)		Conviviente		Casado(a)		Divorciado(a)		Viudo(a)		
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	
Leve	16	26,7	2	6,7	14	23,3	1	1,7	1	1,7	p = 0,914
Moderado	9	15,0	1	1,7	3	5,0	0	0,0	0	0,0	
Severo	6	10,0	1	1,7	4	6,7	0	0,0	0	0,0	
Total	31	51,7	4	9,1	21	35,0	1	1,7	1	1,7	

En la Tabla 16, concerniente al comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco, del 100%(60) participantes en estudio, se evidenció que respecto al comportamiento sedentario leve, moderado y severo se mostró en mayor cantidad en el personal soltero, representado por el 26,7%(16), 15,0%(9) y 10,0%(10) respectivamente, al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor =0.160 y p=0,221, por lo que se acepta la sexta hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Tabla 17. Comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario entre semana	Convivencia						X ² homogeneidad
	Solo(a)		Pareja		Familiares		
	Fi	%	Fi	%	fi	%	
Leve	2	3,3	1	1,7	10	16,7	p = 0,447
Moderado	3	5,0	6	10,0	21	35,0	
Severo	1	1,7	6	10,0	10	16,7	
Total	6	10,0	13	21,7	41	68,4	

En la Tabla 17, respecto al comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco, del 100%(60) participantes en estudio, se evidenció que respecto al comportamiento sedentario leve, moderado y severo se presentó en los que convivían con sus familiares, representado por el 35,0%(10), 35,0%(21) y 16,7%(10) respectivamente; al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor =0.102 y p=0,439, por lo que se acepta la séptima hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Tabla 18. Comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario en el fin de semana	Convivencia						X ² homogeneidad
	Solo(a)		Pareja		Familiares		
	Fi	%	Fi	%	fi	%	
Leve	4	6,7	9	15,0	23	38,3	p = 0,662
Moderado	2	3,3	2	3,3	9	15,0	
Severo	0	0,0	2	3,3	9	15,0	
Total	6	10,0	13	21,6	41	68,3	

En la Tabla 18, respecto al comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco, del 100%(60) participantes en estudio, se evidenció que respecto al comportamiento sedentario leve, moderado y severo se presentó en los que convivían con sus familiares, representado por el 38,3%(23), 15,0%(9) y 15,0%(9) respectivamente; al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $p = 0,662$, por lo que se acepta la octava hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Tabla 19. Comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario entre semana	Trabajo extramural				X ² homogeneidad
	Si		No		
	fi	%	Fi	%	
Leve	2	3,3	11	18,3	p = 0,199
Moderado	8	13,3	22	36,7	
Severo	1	1,7	16	26,7	
Total	11	18,3	49	81,7	

En la Tabla 19, respecto al comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco, del 100%(60) participantes en estudio, se evidenció que respecto al comportamiento sedentario leve, moderado y severo se mostró en mayor cantidad en el personal que no realiza trabajo extramural, representado por el 18,3%(11), 26,7%(11) y 26,7%(16) respectivamente; al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $X^2=3,227$ y $p = 0,199$, por lo que se acepta la novena hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Tabla 20. Comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario en el fin de semana	Trabajo extramural				X ² homogeneidad
	Si		No		
	fi	%	Fi	%	
Leve	5	8,3	31	51,7	p = 0,008
Moderado	6	10,0	7	11,7	
Severo	0	0,0	11	18,3	
Total	11	18,3	49	81,7	

En la Tabla 20, respecto al comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco, del 100%(60) participantes en estudio, se evidenció que respecto al comportamiento sedentario leve, moderado y severo se mostró en mayor cantidad en el personal que no realiza trabajo extramural, representado por el 51,7%(31), 11,7%(7) y 18,3%(11) respectivamente; al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $X^2=9,665$ y $p=0,008$, por lo que se acepta la décima hipótesis específica de investigación, demostrando que, existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Tabla 21. Comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a las horas de trabajo del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario entre semana	Horas de trabajo										X ² homogeneidad
	160 horas		180 horas		192 horas		200 horas		240 horas		
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	
Leve	12	20,0	0	0,0	1	1,7	0	0,0	0	0,0	p = 0,639
Moderado	26	43,3	2	3,3	0	0,0	1	1,7	1	1,7	
Severo	14	23,3	1	1,7	0	0,0	1	1,7	1	1,7	
Total	52	86,6	3	4,0	1	1,7	2	3,4	2	3,4	

En la Tabla 21, respecto al comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al horas de trabajo del personal administrativo de la universidad de Huánuco, del 100%(60) participantes en estudio, se evidenció que respecto al comportamiento sedentario moderado se mostró que respecto al comportamiento leve moderado y severo en mayor cantidad en el personal que laboraba 160 horas, representado por el 20,0%(12), 43,3%(26) y 23,3%(14) respectivamente; al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $p = 0,639$; por lo que se acepta la onceava hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al horario de trabajo del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Tabla 22. Comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a las horas de trabajo personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Comportamiento sedentario en el fin de semana	Horas de trabajo										χ^2 homogeneidad
	160 horas		180 horas		192 horas		200 horas		240 horas		
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	
Leve	35	58,3	0	0,0	1	1,7	0	0,0	0	0,0	p = 0,022
Moderado	9	15,0	1	1,7	0	0,0	2	3,4	1	1,7	
Severo	8	13,3	2	3,3	0	0,0	0	0,0	1	1,7	
Total	52	86,6	3	4,0	1	1,7	2	3,4	2	3,3	

En la Tabla 22, respecto al comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al horas de trabajo personal administrativo de la universidad de Huánuco, del 100%(60) participantes en estudio, se evidenció que respecto al comportamiento sedentario moderado se mostró que respecto al comportamiento leve moderado y severo en mayor cantidad en el personal que laboraba 160 horas, representado por el 58,3%(35), 15,0%(9) y 13,3%(8) respectivamente; al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor rho=0.358 y p=0,005 por lo que se acepta la primera hipótesis específica de investigación, demostrando que, existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al horario de trabajo personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La investigación demuestra que existe comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco 2023. Puesto que al analizar los datos se halló que en 21.7% (13) se presentó sedentarismo moderado y en el 18.3% (11) severo.

Se contrastaron los resultados obtenidos con otros estudios similares a nivel internacional, en la investigación realizada por Herrera, et al (15), en su investigación sobre la incidencia del sedentarismo en los trabajadores administrativos, con una muestra de 25 trabajadores, mencionan que el 1,5% tiene desconocimiento sobre el sedentarismo, sus causas y factores de riesgos que conllevan las enfermedades no transmisibles, el 0,28% del muestreo señala que realiza de 1 a 2 veces ejercicios por semana, el 0,04% y el 0,6% del muestreo entre hombres y mujeres no realiza ninguna actividad física, el 0,76%, de la muestra no sale a caminar durante su hora de descanso en su jornada laboral, y por último el 0,76% de la muestra no realiza en casa ninguna actividad física, aumentando los riesgos prevalentes en adquirir afectaciones en la salud física y mental a futuro.

Así mismo señala el autor Sánchez (16), en su investigación sobre estimación del aumento de tiempo de sedentarismo, en su población adulta de diferentes países en la época del Covid19, en cuanto al tiempo de aumento menciona que el sedentarismo en la población adulta aumento a 2.40 horas diarias más en la pandemia, y esta seda con diferencia no tan significativa en mujeres que varones, se cita de esta misma forma a Bailey D (17), en su investigación sobre la prevalencia del comportamiento sedentario encuentra en sus revisiones el trabajo de oficina sentado a aumentado y esto a su vez da resultado a menor gasto de energía en muchas de sus revisiones de información la población que trabaja en oficinas tienen comportamientos de sedentarismo, ya que, son más de 7 horas sentados.

Los autores Rosenkranz, (18) en su estudio sobre el comportamiento sedentario y la productividad señala que el tiempo de encontrarse sentado no se asocia a la productividad, sin embargo, las personas que estaban con mayor cantidad de estar sentados se asociaban a menor satisfacción laboral y mayor fatiga en comparación con el menor tiempo sentado, a su vez se encuentran en mayor compromiso en su salud. En esa misma línea Buck et al. (19), investiga sobre factores que influyen en el comportamiento sedentario. Encontraron en su población de jóvenes y adultos, el nivel de ocupación se asoció al sedentarismo, en los adultos los factores del ambiente contribuyen a su sedentarismo.

El autor Rawlings GH (20), en su estudio complejo buscando las influencias, afecciones, y experiencias sobre el comportamiento sedentario encontró que en los adultos se centró en las influencias culturales en el comportamiento sedentario, del mismo modo mencionan que el sedentarismo está relacionado con factores personales, ambientales y socioculturales, en cuanto a su información sobre el sedentarismo y lo que causa es escasa.

Los autores Parry, et al. (21), su estudio de intervención en los trabajadores sedentarios y teniendo como objetivo lograr que sus huesos y músculos puedan ser mayor utilizados y por su pequeña muestra y corto tiempo de intervención no evidenciaron grandes resultados, recomiendan que se siga con un estudio con una mayor población y con mayor tiempo para ver cambios, para que el trabajador este menos tiempo sentado al realizar su trabajo.

Las investigaciones encontradas a nivel nacional los autores Lazo Tirado (22). En su estudio sobre actividad física y salud realizada en una revisión sistemática, encontraron que la actividad física trae muchos beneficios para la persona a nivel psicológico, social, académico como físico, disminuyendo enfermedades que trae consigo el sedentarismo y la mala alimentación.

Citando a los autores Mamani (23) en su estudio de relación entre el sedentarismo y las alteraciones posturales mencionan que encontraron relación sobre el sedentarismo en el personal que trabajan en una cooperativa

con alteraciones de cifótica, escoliótica, lordótica, lo que son alteraciones posturales mencionando que el sedentarismo se relaciona con un 45% y que causan malestar a los trabajadores. Los autores Morales RA, (24) en su estudio sobre la obesidad y el sedentarismo con una población en comerciantes encontrando, con una muestra de 40 comerciantes, donde la mitad de ellos presentan sobrepeso con sedentarismo medio y solo el 5% tienen obesidad con sedentarismo medio, y señalan que los comerciantes tienen alto nivel de sedentarismo que a su vez se relaciona con la obesidad.

Se citan Arce, et al, (25) en su investigación sobre el sedentarismo y las alteraciones posturales en docentes, su población de estudios fue en profesores relacionando el sedentarismo con las alteraciones posturales, encontrando que existe sedentarismo en un nivel medio y trajeron consigo a alteraciones posturales en los docentes, el sedentarismo está presente en su rutina diaria de estos docentes de educación remota. La autora Ríos CM (26) en su estudio sobre el sedentarismo y los factores asociados en su población en jóvenes y adultos donde el sexo masculino tiene mayor prevalencia con más del 55% de sedentarismo que las mujeres, así mismo mencionan que los factores antropométricos, psicológicos y demográficos, contribuyen a la aparición de sedentarismo.

A nivel local agregando a estos hallazgos los autores Aranda (27) en su investigación sobre el sedentarismo en relación con el sobrepeso en una población de escolares de nivel primario con una muestra de 104 estudiantes, encontrando que los niños que tenían hábitos sedentarios tenían sobrepeso mayor al 30%, por otro lado, los estudiantes activos tenían sobrepeso con un 11.5%, tomando en cuenta, las actividades, frecuencia, tiempo relacionado con el sedentarismo presentaron que a mayor actividad, menor tiempo y frecuencia que se dedica al sedentarismo, el escolar presenta menor porcentaje con el sobrepeso.

Los autores, Nava, et al, (28) en su estudio en adultos mayores sobre el impacto del sedentarismo en las actividades durante la Covid-19, en la que previo al aislamiento un poco más del 40% de los adultos mayores eran sedentarios e independientes en las actividades de la vida diaria, y en el

aislamiento el 13.9% de los adultos mayores eran sedentarios y a su vez eran dependientes en la realización de las actividades de la vida diaria, evidenciando que estos adultos tenían dificultades para realizar sus actividades, llevándolos el sedentarismo a volverse dependientes. Afirmando que el sedentarismo tiene impacto con las actividades que desarrollan rutinariamente los adultos mayores.

Los autores Palacios, et al, (29) en su estudio sobre el sedentarismo asociado con actividad física y los hábitos alimentarios en épocas de la pandemia del Covid-19, en el personal administrativo de oficina que labora en una universidad nacional, encontrando asociación entre ellas, donde se trabajó con 260 personales, donde encontraron asociación entre las tres variables, el sedentarismo con el sobrepeso, obesidad y actividad física, pero no se encontró significancia con los hábitos alimentarios.

CONCLUSIONES

1. De acuerdo al objetivo general planteado, se halló que el 60.0%(36) presentaba sedentarismo leve, seguido del 21.7%(13) moderado y solo el 18.3%(11) severo; evidenciando predominancia del comportamiento sedentario moderado entre semana y leve el fin de semana respecto al comportamiento sedentario leve en actividades como, trabajo en la computadora, consumo de alimentos, descanso, empleo de redes sociales, atención a los usuarios sentado, uso del teléfono en llamadas, trabajo de oficina, lectura en el trabajo, trabajos fuera de jornada y tiempo sentado conduciendo.
2. Según el primer objetivo específico planteado, se encontró comportamiento sedentario severo se mostró que respecto al comportamiento sedentario leve se mostró en mayor cantidad en el personal adulto, representado por el 13,4% (8), en cuanto al comportamiento sedentario moderado se presentó más en los adultos siendo el 35,0% (21); en tanto para el comportamiento sedentario severo predominó en los adultos jóvenes siendo el 15,0% (9). Al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $p = 0,389$, por lo que se acepta la primera hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.
3. De acuerdo al segundo objetivo específico planteado, se halló comportamiento sedentario leve se mostró en mayor cantidad del personal adulto, representado por el 36,7% (22), así mismo al comportamiento sedentario moderado se presentó más en los adultos siendo el 15,0% (9) y del mismo modo el 10,0% (6) sedentarismo severo en adultos. Al contrastar las variables estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $p = 0,607$, por lo que se acepta la segunda hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

4. Según el tercer objetivo específico planteado, se encontró comportamiento sedentario leve se presentó en mayor cantidad en las mujeres siendo el 11,7% (7), en tanto en cuanto al comportamiento sedentario moderado se presentó más en los varones siendo el 28,3% (17) y sedentario severo se mostró en mayor cantidad en el personal femenino, representado por el 21,7% (13). Al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $p = 0,090$, por lo que se acepta la tercera hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.
5. Según el cuarto objetivo específico planteado, se encontró comportamiento sedentario leve se mostró en mayor cantidad en el personal femenino, representado por el 33,2%(20), del mismo modo en cuanto al comportamiento sedentario moderado se presentó más en los varones siendo el 11,7%(7) y en cuanto al sedentarismo severo predominó en las mujeres siendo el 11,7%(7). Al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $p = 0,688$, por lo que se acepta la cuarta hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.
6. De acuerdo al quinto objetivo específico planteado, se halló comportamiento sedentario leve se mostró en mayor cantidad en el personal soltero, representado por el 15,0%(9), en tanto en os que presentaban comportamiento sedentario moderado fue mayor en los casados siendo el 21,7%(13), en tanto en cuanto al comportamiento sedentario severo se presentó más en solteros siendo el 15,0%(9). Al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló $p = 0,312$, por lo que se acepta la quinta hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.
7. Según el sexto objetivo específico planteado, se encontró comportamiento

sedentario leve, moderado y severo se mostró en mayor cantidad en el personal soltero, representado por el 26,7%(16), 15,0%(9) y 10,0%(10) respectivamente. Al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $\chi^2=0.160$ y $p=0,221$, por lo que se acepta la sexta hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

8. Según el séptimo objetivo específico planteado, se encontró comportamiento sedentario leve, moderado y severo se presentó en los que convivían con sus familiares, representado por el 35,0%(10), 35,0%(21) y 16,7%(10) respectivamente. Al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $\chi^2=0.102$ y $p=0,439$, por lo que se acepta la séptima hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.
9. De acuerdo al octavo objetivo específico planteado, se halló comportamiento sedentario leve, moderado y severo se presentó en los que convivían con sus familiares, representado por el 38,3%(23), 15,0%(9) y 15,0%(9) respectivamente. Al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $p = 0,662$, por lo que se acepta la octava hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.
10. Según el noveno objetivo específico planteado, se encontró comportamiento sedentario leve, moderado y severo se mostró en mayor cantidad en el personal que no realiza trabajo extramural, representado por el 18,3%(11), 26,7%(11) y 26,7%(16) respectivamente. Al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $\chi^2=3,227$ y $p = 0,199$, por lo que se acepta la novena hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario entre

semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

11. Según el décimo objetivo específico planteado, se encontró comportamiento sedentario leve, moderado y severo se mostró en mayor cantidad en el personal que no realiza trabajo extramural, representado por el 51,7%(31), 11,7%(7) y 18,3%(11) respectivamente. Al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $X^2=9,665$ y $p=0,008$, por lo que se acepta la décima hipótesis específica de investigación, demostrando que, existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.
12. De acuerdo al onceavo objetivo específico planteado, se halló que comportamiento sedentario leve moderado y severo en mayor cantidad en el personal que laboraba 160 horas, representado por el 20,0%(12), 43,3%(26) y 23,3%(14) respectivamente. Al contrastar las variables mediante el estadístico de Chi Cuadrado se halló un valor $p = 0,639$; por lo que se acepta la onceava hipótesis específica nula, demostrando que, no existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al horario de trabajo del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

RECOMENDACIONES

Universidad Privada de Huánuco

Mejora continua en la gestión del talento humano

- **Implementar políticas institucionales para la promoción de la actividad física:** Establecer políticas y directrices que fomenten la actividad física y el bienestar en el personal, como horarios flexibles para realizar ejercicio, para reducir el sedentarismo severo, moderado y leve.
- **Desarrollar un plan de acción integral para abordar el sedentarismo:** Crear un plan que incluya estrategias para concienciar, prevenir y tratar el sedentarismo, como campañas de sensibilización, programas de actividad física y seguimiento del personal, para reducir el sedentarismo leve.
- **Incorporar la actividad física en la cultura institucional:** Fomentar una cultura que valore y promueva la actividad física, como incluir la educación física en el currículo, organizar eventos deportivos o crear un club de running o caminata, para reducir el sedentarismo severo y moderado.
- **Ergonomía en el Lugar de Trabajo:** Revisar y mejorar las condiciones ergonómicas de los puestos de trabajo, proporcionando sillas adecuadas y escritorios ajustables para reducir los efectos del sedentarismo prolongado, para reducir el sedentarismo leve moderado y severo.

Bienestar universitario de la Universidad de Huánuco

- **Creación de espacios para la actividad física:** Diseñar y equipar espacios adecuados para la realización de actividad física, como un gimnasio, sala de espacio o áreas de descanso con equipo para estiramientos, para reducir el sedentarismo moderado.
- **Programas de actividad física y recreación:** Desarrollar programas de actividad física y recreación para el personal, como clases de zumba, caminatas, o torneos deportivos, para fomentar la actividad

física y el bienestar, para reducir el sedentarismo severo, moderado y severo.

- **Promoción de la cultura del movimiento:** Fomentar una cultura del movimiento en la universidad, a través de pausas activas (10 minutos en el horario de trabajo, en la mañana y tarde, para caminar o hacer estiramientos parados) para disminuir el sedentarismo en el nivel de sedentarismo de moderado a leve en el personal.

Oficina del personal de la Universidad de Huánuco

- **Programa de Bienestar Integral:** Diseñar un programa de bienestar que incluya evaluaciones periódicas del nivel de actividad física y salud general, con el fin de identificar y reducir los riesgos asociados al sedentarismo, para reducir el sedentarismo moderado y severo.
- **Incentivos para la Actividad Física:** Ofrecer incentivos, y promover partidos de actividad física, para motivar al personal a aumentar su nivel de ejercicio, para reducir el sedentarismo severo.
- **Capacitaciones sobre Estilo de Vida Saludable:** Organizar talleres y capacitaciones sobre la importancia de un estilo de vida activo y saludable, proporcionando estrategias prácticas para integrar la actividad física en la rutina diaria, para reducir el sedentarismo severo.

Personal administrativo de la Universidad de Huánuco

- Cumplir con las pausas activas diarias de 10 minutos para combatir el sedentarismo leve y moderado, promoviendo actividades físicas ligeras como estiramientos y caminatas cortas durante la jornada laboral y cumpliendo con lo establecido de la institución.
- En las horas de descanso evitar permanecer sentado y hacer actividades que implique movilidad, para disminuir el nivel moderado en el sedentarismo
- Cambiar el modo de realizar las actividades que se puedan realizar sin la necesidad de estar sentado, evitando el sedentarismo moderado o severo.

Investigadores

- Realizar investigaciones con el personal docentes a fin de contrastar los resultados hallados, e identificar los niveles de sedentarismo.
- Realizar investigaciones de nivel experimental, creando intervenciones para disminuyendo el sedentarismo moderado en el personal administrativo.
- Documentar y publicar los hallazgos y buenas prácticas en la reducción del sedentarismo, contribuyendo al conocimiento científico y sirviendo como modelo para otras instituciones educativas.

5. Owen N, Healy Gea. Demasiado tiempo sentado: la ciencia de la salud poblacional del comportamiento sedentario [internet].; 2010 [citado 2024 marzo 15]. Disponible en: [HYPERLINK "https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20577058/"](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20577058/)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20577058/> .
6. Arocha J. Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI [internet].; 2019 [citado 2024 marzo 15] 5(31). Disponible en: [HYPERLINK "https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214916819300543"](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214916819300543)
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214916819300543> .
7. Cristi C, Rodríguez F. La paradoja de ser físicamente activo pero sedentario o sedentario pero físicamente activo [internet]. Santiago; 2014 [citado 2024 marzo 15 1(142)]. Disponible en: [HYPERLINK "https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24861117/"](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24861117/)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24861117/> .
8. Kulinski J, Khera A, Ayers C, Das Sea. Asociación entre la aptitud cardiorrespiratoria y la actividad física derivada del acelerómetro y el tiempo sedentario en la población general [internet].; 2014 [citado 2024 marzo 10]. 8 (89). Disponible en: [HYPERLINK "https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25012770/"](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25012770/)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25012770/> .
9. Celis Cea. Resistencia a la insulina en chilenos de ascendencia europea e indígena: evidencia de una interacción etnia x medio ambiente. Rev. National Library of Medicine [internet].; 2011 [citado 2024 marzo 10]. 9(6). Disponible en: [HYPERLINK "https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21931814/"](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21931814/)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21931814/> .
10. Pérez A, Valadés D, Buján J. Sedentarismo y actividad física [internet]. Alcalá; 2016 [citado 2024 marzo 10]. Disponible en: [HYPERLINK "https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/29219/sedentarismo%20perez_RIECS_2016_v.%202%2c_n.%201.pdf"](https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/29219/sedentarismo%20perez_RIECS_2016_v.%202%2c_n.%201.pdf)

https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/29219/sedentarismo%20perez_RIECS_2016_v.%202%2c_n.%201.pdf .

11. Yanamango A, Ulirido C, Lizana V, Ramos L. Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en personal administrativo durante la pandemia del Covid-19 en una Universidad Privada del Perú [Lima; Universidad Peruana Cayetano Heredia: internet]. Lima; 2021 [citado 2024 marzo 10] pg 84. Disponible en: HYPERLINK "https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9278/Asociacion_YanamangoCastillo_Aracelly.pdf?sequence=1&isAllowed=y" https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9278/Asociacion_YanamangoCastillo_Aracelly.pdf?sequence=1&isAllowed=y .
12. Zevallos L. Hábitos alimentarios y actividad física del personal administrativo de la Universidad de Huánuco [internet]. Huánuco; Huánuco; Universidad de Huánuco: 2016 [citado 2024 marzo 15]. pg. 127. Disponible en: HYPERLINK "<http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/188/ZEVALL%20OS%20CAPCHA%2C%20LIRA%20NAHIR%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20.pdf?sequence=1>" <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/188/ZEVALL%20OS%20CAPCHA%2C%20LIRA%20NAHIR%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20.pdf?sequence=1> .
13. Ding Dea. La carga económica de la inactividad física: un análisis mundial de las principales enfermedades no transmisibles. Rev. National Library of Medicine [internet].; 2016 [citado 2024 marzo 15]. 10051(388). Disponible en: HYPERLINK "<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27475266/>" <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27475266/> .
14. Hebert Jea. Toma de decisiones científicas, decisiones políticas y la pandemia de obesidad. [En línea].; 2013 [citado 2024 marzo]. Disponible en: HYPERLINK "[https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(13\)00265-6/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(13)00265-6/fulltext)"

[https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(13\)00265-6/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(13)00265-6/fulltext) .

15. Herrera A, Santiago E. incidencia del sedentarismo en trabajadores administrativo de la sede del sena de Medellín sector de servicios [internet].; 2024 [citado 2024 enero 15]. Disponible en: HYPERLINK "https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/3912" <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/3912> .
16. Sanchez M. National Library of Medicine [internet].; 2022 [citado 2024 marzo 15]. Disponible en: HYPERLINK "https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35586973/" <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35586973/> .
17. Bailey D. Comportamiento sedentario en el lugar de trabajo: prevalencia, implicaciones para la salud e intervenciones. Rev. Oxford University Press [internet]. Condado; 2020 [citado 2024 marzo 15]. 1(137). Disponible en: HYPERLINK "https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33710270/" <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33710270/> .
18. Rosenkranz Sea. Comportamiento sedentario y productividad en el lugar de trabajo: un estudio transversal. Rev. Salud Pública [internet]. Manhattan; 2020 [citado 2024 marzo 15]. 18(17). Disponible en: HYPERLINK "https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6535" <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6535> .
19. Buck C. Factores que influyen en el comportamiento sedentario: Un análisis basado en sistemas utilizando redes bayesianas dentro de DEDIPAC. Rev. National Library of Medicine [internet]. Reino Unido; 2019 [citado 2024 marzo 15]. 1(14). Disponible en: HYPERLINK "https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30699199/" <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30699199/> .
20. Rawlings G. Explorar las experiencias de los adultos sobre el comportamiento sedentario y la participación en intervenciones fuera del lugar de trabajo diseñadas para reducir el comportamiento sedentario: una síntesis temática de estudios cualitativos. Rev. BMC Salud [internet].;

2019 [citado 2024 marzo 7]. 1099(19). Disponible en: [HYPERLINK "https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-7365-1"](https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-7365-1) \l "citeas"
<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-7365-1#citeas> .

21. Parry S. Cochrane Library. [En línea]. Perth; 2019 [citado 2024 marzo]. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012487.pub2/full"](https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012487.pub2/full)
<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012487.pub2/full> .

22. Tirado G. Actividad física y salud: estudio basado en revisión sistemática [internet]. Lima; Lima; Universidad Nacional Mayor de San Marcos: 2023 [citado 2024 marzo 8]. pg. 109. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.bing.com/%2fsearch%3fq%3dinvestigaciones%2ba%2bnivel%2bnacional%2bperu%2bsedentarismo%2b%2ben%2bel%2bpersonal%2badministrativo%2bpdf%2b%2b%26filters%3dex1%253a%2522ez5_18262_19799%2522%26qs%3dn%26FORM%3d000017%26sp%3d-1%26lq%3d1%26sm%3dcsrmain"](https://www.bing.com/%2fsearch%3fq%3dinvestigaciones%2ba%2bnivel%2bnacional%2bperu%2bsedentarismo%2b%2ben%2bel%2bpersonal%2badministrativo%2bpdf%2b%2b%26filters%3dex1%253a%2522ez5_18262_19799%2522%26qs%3dn%26FORM%3d000017%26sp%3d-1%26lq%3d1%26sm%3dcsrmain)
https://www.bing.com/%2fsearch%3fq%3dinvestigaciones%2ba%2bnivel%2bnacional%2bperu%2bsedentarismo%2b%2ben%2bel%2bpersonal%2badministrativo%2bpdf%2b%2b%26filters%3dex1%253a%2522ez5_18262_19799%2522%26qs%3dn%26FORM%3d000017%26sp%3d-1%26lq%3d1%26sm%3dcsrmain .

23. Mamani P. Sedentarismo y alteraciones posturales en personal de la cooperativa de ahorro y crédito San Román Andina [internet]. Puno; 2023 [citado 2023 marzo 8]. pg.67. Disponible en: [HYPERLINK "http://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC/551/Prisca_MAMANI_CCOSI.pdf?sequence=3&isAllowed=y"](http://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC/551/Prisca_MAMANI_CCOSI.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
http://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC/551/Prisca_MAMANI_CCOSI.pdf?sequence=3&isAllowed=y .

24. Morales R. Obesidad y Sedentarismo en los comerciantes del mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho [internet]. Lima; Lima; Universidad César Vallejo: 2021 [citado 2024 marzo 15]. pg.51. Disponible en: HYPERLINK
"https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79471/Morales_YRM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y"
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79471/Morales_YRM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y .
25. Arce S, Corrales M, Zevallos A. Sedentarismo y alteraciones posturales en docentes de educación remota del Colegio Orleans Goleman [internet]. Arequipa; Lima;Escuela Académico Profesional de Tecnología Médica Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación:2021 [citado 2024 marzo 17]. pg.93. Disponible en: HYPERLINK
"https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11754/2/IV_FCS_507_TE_Arce_Corrales_%20Zevallos_2022.pdf"
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11754/2/IV_FCS_507_TE_Arce_Corrales_%20Zevallos_2022.pdf .
26. Rios C. Sedentarismo: Factores asociados, en estudiantes de Medicina UCV- [internet]. Piura; Lima; Universidad César Vallejo: 2020 [citado 2024 marzo 7]. pg. 44. Disponible en: HYPERLINK
"https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88409/Rios_ACM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y"
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88409/Rios_ACM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y .
27. Aranda M. Sedentarismo y su relación con sobrepeso en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruíz Vásquez, [internet]. Huánuco; Huánuco; Universidad de Huánuco: 2021 [citado 2024 marzo 15]. pg. 98. Disponible en: HYPERLINK
"http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14257/4192/Aranda%20Collazos%2c%20Milagros%20Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y"
http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14257/4192/Aranda

a%20Collazos%2c%20Milagros%20Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y .

28. Nava L, Sánchez G. Impacto del sedentarismo y actividades de la vida diaria en adultos mayores antes - durante el aislamiento por Covid -19 [internet]. Huánuco; Huánuco; Universidad Hermilio Valdizan: 2020 [citado 2024 marzo 15]. pg. 114. Disponible en: [HYPERLINK "https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8378/TEN01205N28.pdf?sequence=1&isAllowed=y"](https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8378/TEN01205N28.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8378/TEN01205N28.pdf?sequence=1&isAllowed=y> .
29. Palacios E, Carhuapoma L. Asociación entre sedentarismo, actividad física y hábitos alimentarios con el sobrepeso y obesidad en tiempos de Covid-19 en el personal administrativo de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán [internet]. Huánuco; Lima; Universidad Nacional Hermilio Valdizan: 2020 [citado 2024 marzo 11]. pg. 88. Disponible en: [HYPERLINK "https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8538/TMH00180P19.pdf?sequence=1&isAllowed=y"](https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8538/TMH00180P19.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8538/TMH00180P19.pdf?sequence=1&isAllowed=y> .
30. Apaza M. Las 14 Necesidades Básicas: El Modelo de Virginia [internet].; 2022 [citado 2024 marzo 15]. Disponible en: [HYPERLINK "https://miel.unlam.edu.ar/data/contenido/3056/6-B-Necesidades-Basicas-Virginia-Henderson-_1.pdf"](https://miel.unlam.edu.ar/data/contenido/3056/6-B-Necesidades-Basicas-Virginia-Henderson-_1.pdf)
https://miel.unlam.edu.ar/data/contenido/3056/6-B-Necesidades-Basicas-Virginia-Henderson-_1.pdf .
31. Aristizábal Gea. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender Una reflexión en torno a su comprensión [internet].; 2011 [citado 2024 marzo 15]. Disponible en: [HYPERLINK "https://scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf"](https://scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf)
<https://scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf> .

32. Prado L, Gonzáles M, Paz N, Romero K. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención [internet]. Matanzas; 2014 [citado 2024 marzo 15. Disponible en: [HYPERLINK "http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf"](http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf)
<http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf> .
33. Arocha J. Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI [internet].; 2019 [citado 2024 julio 15]; 31(5): 233-240. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.elsevier.es/es-revista-clinica-e-investigacion-arteriosclerosis-15-articulo-sedentarismo-enfermedad-del-siglo-xxi-S0214916819300543"](https://www.elsevier.es/es-revista-clinica-e-investigacion-arteriosclerosis-15-articulo-sedentarismo-enfermedad-del-siglo-xxi-S0214916819300543) <https://www.elsevier.es/es-revista-clinica-e-investigacion-arteriosclerosis-15-articulo-sedentarismo-enfermedad-del-siglo-xxi-S0214916819300543> .
34. Ahumada J, Toffoletto M. Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. Rev. SciELO [internet].; 2020 [citado 2024 julio 24]; 148(2): 233-241. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000200233"](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000200233)
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000200233 .
35. Clínica Universidad de los Andes. Clínica Universidad de los Andes. [En línea].; 2020 [citado 2024 marzo 15. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.clinicauandes.cl/medicos-y-especialidades/diccionario-medico/detalle-glosario/sedentarismo"](https://www.clinicauandes.cl/medicos-y-especialidades/diccionario-medico/detalle-glosario/sedentarismo)
<https://www.clinicauandes.cl/medicos-y-especialidades/diccionario-medico/detalle-glosario/sedentarismo> .
36. Enciclopedia. Enciclopedia en línea. [En línea].; 2022 [citado 2024 marzo 7. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.significados.com/sedentarismo/"](https://www.significados.com/sedentarismo/)
<https://www.significados.com/sedentarismo/> .
37. Hernandez O, Mova A. El sedentarismo, un peligro silencioso [internet].; 2021 [citado 2024 julio 25. Disponible en: [HYPERLINK](#)

- "<https://www.gaceta.unam.mx/el-sedentarismo-un-peligro-silencioso/>"
<https://www.gaceta.unam.mx/el-sedentarismo-un-peligro-silencioso/> .
38. Vargas C. Sedentarismo [internet].; 2019 [citado 2024 julio 24. Disponible en: [HYPERLINK "https://muchahistoria.com/sedentarismo/"](https://muchahistoria.com/sedentarismo/)
<https://muchahistoria.com/sedentarismo/> .
39. Calderón G. Sedentarismo [internet].; 2020 [citado 2024 julio 15. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.euston96.com/sedentarismo/"](https://www.euston96.com/sedentarismo/)
<https://www.euston96.com/sedentarismo/> .
40. Universidad de los andes. Sedentarismo [internet].; 2020 [citado 2024 julio 24. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.clinicauandes.cl/medicos-y-especialidades/diccionario-medico/detalle-glosario/sedentarismo"](https://www.clinicauandes.cl/medicos-y-especialidades/diccionario-medico/detalle-glosario/sedentarismo)
<https://www.clinicauandes.cl/medicos-y-especialidades/diccionario-medico/detalle-glosario/sedentarismo> .
41. Ahumada J, Toffoletto M. Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa [internet].; 2020 [citado 2024 julio 15. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000200233"](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000200233)
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000200233 .
42. Medline. Riesgos de una vida sedentaria [internet].; 2020 [citado 2024 julio 15]. Disponible en: [HYPERLINK "https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html"](https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html)
<https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html> .
43. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud en línea. [En línea].; 2022 [citado 2024 marzo 15]. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity"](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> .
44. Leiva A, Martínez M, Montero C, Salas C, Ramírez R, Díaz X, et al. El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo

cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. Rev SciELO [internet].; 2017 [citado 2024 julio 15]; 145(4): 458-467. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006"](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006)
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006 .

45. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud en línea. [En línea].; 2020 [citado 2024 marzo 15]. Disponible en: [HYPERLINK](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1)

"<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1>"
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1> .

46. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud en línea. [En línea].; 2020 [citado 2024 marzo 7]. Disponible en: [HYPERLINK](https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who)
"https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who" <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who> .

47. Pérez A, Valadés D, Buján J. Sedentarismo y actividad física [internet].; 2017 [citado 2024 julio 15]. Disponible en: [HYPERLINK](https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/29219/sedentarismo%20perez_RIECS_2016_v.%202%2c_n.%201.pdf)
"https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/29219/sedentarismo%20perez_RIECS_2016_v.%202%2c_n.%201.pdf"
https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/29219/sedentarismo%20perez_RIECS_2016_v.%202%2c_n.%201.pdf .

48. Chavarría M. Actividad física, comportamientos sedentarios y composición corporal del personal administrativo de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana [internet]. Bogotá; Pontificia Universidad Javeriana: 2018 [citado 2024 marzo 11]. pg. 43. Disponible en: [HYPERLINK](https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/39206/ACTIVIDAD%20F%c3%8dSICA%2c%20COMPORTAMIENTOS%20SEDENTA)
"https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/39206/ACTIVIDAD%20F%c3%8dSICA%2c%20COMPORTAMIENTOS%20SEDENTA"

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACIÓN DE PROBLEMAS	FORMULACIÓN DE OBJETIVOS	FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE					
			VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS	INDICADORES	INSTRUMENTO	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es el comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el comportamiento sedentario entre semana de</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Describir el comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Describir el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la edad</p>	<p>Hipótesis específica</p> <p>Ha1: Existe el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Ho1: No existe</p>	Comportamiento sedentario	Comportamiento sedentario entre semana	1 al 10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo en la computadora ✓ Consumo de alimentos ✓ Descanso ✓ Empleo de redes sociales ✓ Atención a los usuarios sentado ✓ Uso del teléfono en llamadas 	Cuestionario de comportamiento sedentario	<p>Nivel</p> <p>Descriptivo comparativo</p> <p>Dónde:</p> <p>Tipo</p> <p>No experimental</p> <p>Prospectivo</p> <p>Transversal</p>

<p>acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?</p> <p>¿Cuál es el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?</p> <p>¿Cuál es el comportamiento</p>	<p>del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Describir el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Describir el comportamiento</p>	<p>comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Ha2: Existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de</p>	<p>✓ Trabajo de oficina</p> <p>✓ Lectura en el trabajo</p> <p>✓ Trabajos fuera de jornada</p> <p>✓ Tiempo conduciendo</p>
--	--	---	---

<p>comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?</p> <p>¿Cuál es el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?</p> <p>¿Cuál es el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de</p>	<p>sedentario entre semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Describir el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Describir el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de</p>	<p>la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Ho2: No existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Ha3: Existen comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Ho3: No existe comportamiento</p>	<p>Comportamiento sedentario en el fin semana</p>	<p>11 al 20</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo en la computadora ✓ Consumo de alimentos ✓ Descanso ✓ Empleo de redes sociales ✓ Atención a los usuarios sentado ✓ Uso del teléfono en llamadas ✓ Trabajo de oficina ✓ Lectura en el trabajo ✓ Trabajos fuera de jornada
--	---	---	---	-----------------	--

<p>administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?</p> <p>¿Cuál es el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?</p> <p>¿Cuál es el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?</p> <p>Describir el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Describir el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Describir el</p>	<p>la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Describir el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Describir el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Describir el</p>	<p>sedentario entre semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Ha4: Existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al género del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Ho4: No existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al género del personal administrativo de</p>	<p>✓ Tiempo conduciendo</p>
---	--	---	-----------------------------

<p>¿Cuál es el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?</p>	<p>comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p>	<p>la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Ha5: Existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p>
<p>¿Cuál es el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?</p>	<p>comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p>	<p>Huánuco; 2023</p> <p>Ho5: No existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p>
<p>¿Cuál es el comportamiento</p>	<p>comportamiento sedentario en el fin de semana de</p>	<p>Ha6: Existe comportamiento</p>

<p>sedentario en el fin de semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?</p> <p>¿Cuál es el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al horario de trabajo del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023?</p> <p>¿Cuál es el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al horario</p>	<p>acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Describir el comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al horario de trabajo del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Describir el comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo al horario de trabajo personal</p>	<p>sedentario en el fin de semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Ho6: No existe comporta miento sedentario en el fin de semana de acuerdo al estado civil del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023</p> <p>Ha7: Existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo a la convivencia del</p>
--	--	--

de trabajo administrativo de personal
personal la universidad de administrativo de
administrativo de Huánuco; 2023 la universidad de
la universidad de Huánuco; 2023
Huánuco; 2023?

Ho7: No existe
comportamiento
sedentario entre
semana de
acuerdo a la
convivencia del
personal
administrativo de
la universidad de
Huánuco; 2023

Ha8: Existe
comportamiento
sedentario en el
fin de semana de
acuerdo a la
convivencia del
personal
administrativo de
la universidad de

Huánuco; 2023

Ho8: No existe comportamiento sedentario en el fin de semana de acuerdo a la convivencia del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ha9: Existe comportamiento sedentario entre semana de acuerdo al trabajo extramural del personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023

Ho9: No existe

comportamiento
sedentario entre
semana de
acuerdo al trabajo
extramural del
personal
administrativo de
la universidad de
Huánuco; 2023

Ha10: Existe
comportamiento
sedentario en el
fin de semana de
acuerdo al trabajo
extramural del
personal
administrativo de
la universidad de
Huánuco; 2023

Ho10: No existe
comportamiento
sedentario en el
fin de semana de

acuerdo al trabajo
extramural del
personal
administrativo de
la universidad de
Huánuco; 2023

Ha11: Existe
comportamiento
sedentario entre
semana de
acuerdo al horario
de trabajo del
personal
administrativo de
la universidad de
Huánuco; 2023

Ho11: No existe
comportamiento
sedentario entre
semana de
acuerdo al horario
de trabajo del
personal

administrativo de
la universidad de
Huánuco; 2023

Ha12: Existe
comportamiento
sedentario en el
fin de semana de
acuerdo al horario
de trabajo
personal

administrativo de
la universidad de
Huánuco; 2023

Ho12: No existe
comportamiento
sedentario en el
fin de semana de
acuerdo al horario
de trabajo
personal

administrativo de
la universidad de
Huánuco; 2023

ANEXO 2

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ANTES DE LA VALIDACIÓN

GUIA DE ENTREVISTA DE LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA MUESTRA EN ESTUDIO

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Comportamiento Sedentario en los docentes de la Universidad de Huánuco

INSTRUCCIONES. Estimado Sr. (a) docente de la Universidad de Huánuco El presente cuestionario forma parte de una investigación que tiene como objetivo identificar el comportamiento sedentario; por lo que a continuación se le plantean algunas preguntas relacionadas a la temática estudiada que deberá contestar según considere pertinente; se le recuerda que sus respuestas serán manejadas de manera anónima y para fines exclusivos de investigación, agradezco su gentil colaboración.

I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuál es su edad?

.....

2. ¿Cuál es su género?

a) Femenino ()

b) Masculino ()

3. ¿Cuál es su lugar de procedencia?

a) Rural ()

b) Urbano ()

c) Urbano marginal ()

II. CARACTERÍSTICAS SOCIOFAMILIARES

3. ¿Cuál es su estado civil?

a) Soltero(a) ()

b) Conviviente ()

c) Casado(A) ()

d) Divorciado(A) ()

e) Viudo(a) ()

4. ¿con quién vive usted en la actualidad?

a) Solo(A) ()

b) Pareja ()

c) Familiares ()

d) Otros ()

III. CARACTERÍSTICAS LABORALES

6. A parte de su trabajo en la Universidad, ¿labora en otro lugar?

a) Si ()

B) No ()

7. ¿Tiene un horario de trabajo modificable o flexible, lo cual le permita realizar actividad física?

a) Si ()

b) No ()

De ser afirmativa su respuesta, indique ¿De cuánto tiempo libre dispones?

Especifique _____

8. ¿Cómo parte de su trabajo incentivan la realización de alguna actividad física?

a) Si.....()

b) No ()

De ser afirmativa su respuesta, indique ¿De qué manera y cada cuánto tiempo?

Especifique _____

9. ¿Cuál fue su último grado académico alcanzado?

a) Licenciatura ()

b) Maestría ()

c) Bachiller ()

d) Doctorado ()

10. ¿En que Área de trabajo Labora Ud.?

a) Administrativo ()

b) Docente ()

c) Docente y administrativo ()

11. ¿Cuántas horas a la semana trabaja usted?

.....

12. ¿En qué área se desempeña laboralmente Usted?

a) Solo Docencia

b) Solo administrativo

c) Docencia y Administrativo

d) Docencia asistencial

e) Otro,

especifique:

.....

.....

13. DATOS INFORMATIVOS

13. ¿padece usted de alguna enfermedad que te impida realizar actividad física?

a) Si ()

b) No ()

13.1. Si su respuesta es afirmativa ¿Qué enfermedad?

.....

14. ¿usted ha consumido o consume bebidas alcohólicas?

a) Si ()

b) No ()

15. Usted a consumido o consume sustancias nocivas (drogas)

a) Si ()

b) No ()

16. ¿Cuántos Pesa ud.?



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

La presente investigación es conducida por la estudiante Albino Velasquez, Yudith Miriam, estudiante de escuela académico profesional de enfermería de la Universidad de Huánuco, para la obtención de título profesional de Licenciada en enfermería

Estimada colaboradora, en esta oportunidad estoy realizando esta investigación con el objetivo de describir el comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder dos cuestionarios con 33 preguntas. Esto tomará aproximadamente 20 a 30 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y no recibirá ningún incentivo. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la encuesta serán codificadas usando un número de identificación, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, por la estudiante Albino Velasquez, Yudith Miriam. He sido informado(a) del objetivo de estudio. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio puedo contactar a la investigadora

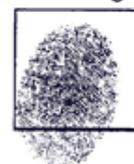
Nombres y apellidos: Carmen V. Maxin Sandoval

Firma del personal administrativo: 

DNI: 22506519

Firma del investigador:

Huella digital



Consentimiento informado

Título de la investigación: Comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

La presente investigación es conducida por la estudiante Albino Velasquez, Yudith Miriam, estudiante de escuela académico profesional de enfermería de la Universidad de Huánuco, para la obtención de título profesional de Licenciada en enfermería

Estimada colaboradora, en esta oportunidad estoy realizando esta investigación con el objetivo de describir el comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder dos cuestionarios con 33 preguntas. Esto tomará aproximadamente 20 a 30 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y no recibirá ningún incentivo. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la encuesta serán codificadas usando un número de identificación, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, por la estudiante Albino Velasquez, Yudith Miriam. He sido informado(a) del objetivo de estudio. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio puedo contactar a la investigadora

Nombres y apellidos: Henry Huilfredo Cozamo Cajal

Firma del personal administrativo: 

DNI: 41555028

Firma del investigador:

Huella digital



Consentimiento informado

Título de la investigación: Comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

La presente investigación es conducida por la estudiante Albino Velasquez, Yudith Miriam, estudiante de escuela académico profesional de enfermería de la Universidad de Huánuco, para la obtención de título profesional de Licenciada en enfermería

Estimada colaboradora, en esta oportunidad estoy realizando esta investigación con el objetivo de describir el comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder dos cuestionarios con 33 preguntas. Esto tomará aproximadamente 20 a 30 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y no recibirá ningún incentivo. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la encuesta serán codificadas usando un número de identificación, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, por la estudiante Albino Velasquez, Yudith Miriam. He sido informado(a) del objetivo de estudio. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio puedo contactar a la investigadora

Nombres y apellidos: Carlos Oswaldo Meléndez Martínez

Firma del personal administrativo: _____

DNI: 22513238

Huella digital



Firma del investigador: _____



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Código:

Fecha:...../...../.....

Instrumentos de investigación

ANEXO 4

GUÍA DE ENTREVISTA DE LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

INSTRUCCIONES. Estimado colaborador de la Universidad de Huánuco, el presente cuestionario forma parte de la investigación y para ello es necesario conocer las características sociodemográficas y sociofamiliares; se le recuerda que sus respuestas serán manejadas de manera anónima y para fines exclusivos de investigación, agradezco su gentil colaboración.

I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuál es su edad?

2. ¿Cuál es su género?

a) Femenino

b) Masculino

II. CARACTERÍSTICAS SOCIOFAMILIARES

3. ¿Cuál es su estado civil?

a) soltero(a)

d) divorciado(a)

b) conviviente

e) viudo(a)

c) casado(a)

4. ¿Con quién convive usted en la actualidad?

a) solo(a)

c) familiares

b) pareja

d) otros

III. CARACTERÍSTICAS LABORALES

5. ¿Cuántas horas trabaja al mes?

_____hrs

6. A parte de su trabajo en la Universidad, labora en otro lugar

a) Si b) No

7. ¿En qué área académica trabaja y que función realiza?

8. ¿Realiza pautas activas?

a) Si b) No

9. ¿Cuál es su modalidad de contrato?

IV. DATOS INFORMATIVOS

10. ¿Cada cuánto tiempo realiza chequeos médicos?

11. ¿Sufre de alguna enfermedad o presenta alguna sintomatología?

¿Cuál es?

12. ¿Usted practica algún deporte o actividad física? ¿Cuál es?



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Código:

Fecha:...../...../.....

Instrumentos de recolección de datos después de la validación

ANEXO 5

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

(Sedentary Behaviour Questionnaire de Rosenber)

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

INSTRUCCIONES: Estimado(a) colaborador el presente cuestionario está orientado a conocer el sedentarismo; para ello deberá responder las afirmaciones que a continuación se le plantean marcando con un aspa (x) dentro de los recuadros de acuerdo a la frecuencia con que realiza cada enunciado.

Se le recuerda que este cuestionario es anónimo; sus respuestas serán manejadas con confidencialidad por lo que se le solicita veracidad al responder las interrogantes planteadas; agradezco su colaboración.

I. COMPORTAMIENTO SEDENTARIO ENTRE SEMANA

En un día típico entre semana (lunes a viernes), desde que te levantas hasta que te acuestas en la cama (por la noche):

1) ¿Cuánto tiempo empleas trabajando sentado en la computadora?

Nada 15 min o menos 30 min 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 o más horas

2) ¿Cuánto tiempo empleas comiendo sentado durante la jornada de trabajo?

Nada 15 min o menos 30 min 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 o más horas

3) ¿Cuánto tiempo empleas descansando acostado o sentado en la jornada de trabajo?

Nada 15 min o menos 30 min 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 o más horas

4) ¿Cuánto tiempo empleas en las redes sociales o páginas web de la institución?

Nada 15 min o menos 30 min 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 o más horas

14) ¿Cuánto tiempo empleas en las redes sociales o páginas web de la institución?

Nada 15 min o menos 30 min 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 o más horas

15) ¿Cuánto tiempo empleas atendiendo solicitudes o pendientes de los usuarios?

Nada 15 min o menos 30 min 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 o más horas

16) ¿Cuánto tiempo empleas hablando o por teléfono de las actividades del trabajo?

Nada 15 min o menos 30 min 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 más horas

17) ¿Cuánto tiempo empleas haciendo papeleo o realizando actividades del trabajo?

Nada 15 min o menos 30 min 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 o más horas

18) ¿Cuánto tiempo empleas leyendo sentado (a)?

Nada 15 min o menos 30 min 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 o más horas

19) ¿Cuánto tiempo empleas realizando actividades del trabajo sentado (a)?

Nada 15 min o menos 30 min 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 o más horas

20) ¿Cuánto tiempo empleas conduciendo o sentado (a) en un coche o moto para realizar actividades del trabajo?

Nada 15 min o menos 30 min 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 o más horas

ANEXO 6

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Gladys Liliava Rodríguez de Lombardi
 De profesión nutricionista, actualmente ejerciendo el cargo de Jefe del Dpto de Nutrición y Responsable Comité Efec. Inv. HRHU
 -----por medio del presente hago constar que he
 revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
 Alumna Yudith Miriam Albino Velasquez, con DNI 75277947, aspirante al título de
 Licenciada de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar
 información necesaria para la tesis titulado "Comportamiento Sedentario en el
 Personal Administrativo de la Universidad de Huánuco; 2023".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres <u>Cuestionario de Comportamiento Sedentario</u>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Mg: Rodríguez de Lombardi Gladys Liliava

DNI: 22404125

Especialidad del validador: Salvo Pública / Nutrición Clínica

GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
 Dirección Regional de Salud
 Hospital Regional "Premio Valdivia Métrano"

 Doc. Nut. G. Liliava Rodríguez de Lombardi
 JEPAURA DPTO. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 CNP. 0511415110

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Lolo Pérez Naupay

De profesión docente, actualmente ejerciendo el cargo de docente ordenado en la facultad de Educación

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Alumna Yudith Miriam Albino Velasquez, con DNI 75277947, aspirante al título de Licenciada de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Comportamiento Sedentario en el Personal Administrativo de la Universidad de Huánuco; 2023".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

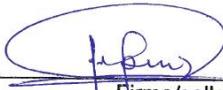
Instrumento 1 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr./ Mg:

Mg. Lolo Pérez Naupay

DNI: 22514535

Especialidad del validador:


 Firma/sello
 DNI N° 22514535
Mg. Lolo Pérez Naupay
 EDUCACIÓN FÍSICA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Omar Hans Contreras Canto
De profesión Docente, actualmente ejerciendo el cargo de -
Catedrático en la UNHEVAL

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Alumna Yudith Miriam Albino Velasquez, con DNI 75277947, aspirante al título de Licenciada de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Comportamiento Sedentario en el Personal Administrativo de la Universidad de Huánuco; 2023".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr./ Mg:

Omar H. Contreras Canto

DNI: 20904632

Especialidad del validador: Educación Física


Firma y sello
Mg. Omar H. Contreras Canto
EDUCACIÓN FÍSICA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, David Emilio Mendieta Delgado

De profesión DOCENTE, actualmente ejerciendo el cargo de DOCENTE DE LA SEGUNDA ESPECIALIDAD (ANDRAGOGIA)

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Alumna Yudith Miriam Albino Velasquez, con DNI 75277947, aspirante al título de Licenciada de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Comportamiento Sedentario en el Personal Administrativo de la Universidad de Huánuco; 2023".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

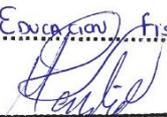
Instrumento 1 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr./ Mg:

Dr. David Emilio Mendieta Delgado

DNI: 99508145

Especialidad del validador: Educación Física


Dr. David Emilio Mendieta Delgado
DIRECCIÓN DE LA EDUCACIÓN
FINANCIAL

ANEXO 7 BASE DE DATOS

*Base de datos.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

3 : GENERO 1 Visible: 16 de 16 variables

	ED AD	GENERO	ESTADO CIVIL	CONVIVENCIA	HORAS TRA.	LAE OR Extra	HORARIC Fle.	AREA	PAUSA ACT	ACTIV FIS	CHEQUEO	SUFRE_ENF	DEPORTE Actv_fis	SEDENT ARISMO SEMANA	SEDENT ARISMO FINDE	SEDENT ARISMO	var
1	4	2	3	3	1	2	2	.	2	1	1	2	3	2	1	2	
2	3	1	3	3	1	2	2	.	1	2	2	2	1	1	2	2	
3	5	1	3	3	1	2	2	.	2	2	1	1	1	2	3	3	
4	1	1	2	2	1	2	1	.	1	1	5	1	5	3	1	2	
5	3	2	3	3	1	1	2	.	2	1	1	2	3	2	1	2	
6	1	1	3	3	1	2	2	.	1	2	1	2	1	3	3	3	
7	4	2	3	3	1	2	2	.	1	2	5	2	3	2	1	2	
8	2	2	3	3	1	2	2	.	1	1	2	1	3	2	3	3	
9	1	1	2	2	1	2	2	.	1	2	4	2	1	2	1	2	
10	3	2	3	3	1	2	2	.	2	1	5	2	6	2	1	2	
11	4	1	5	3	1	2	2	.	2	2	3	1	1	2	1	2	
12	1	1	1	3	1	1	2	.	2	1	4	2	5	2	1	2	
13	1	1	1	3	1	2	2	.	1	2	5	1	1	3	1	2	
14	1	1	1	1	1	2	1	.	2	1	5	2	3	1	2	2	
15	1	2	1	3	1	2	1	.	1	1	5	2	2	2	1	2	
16	1	1	1	3	1	2	1	.	1	1	3	2	5	1	3	2	
17	5	2	3	1	1	2	1	.	1	1	5	1	1	1	1	1	
18	2	1	1	3	1	2	2	.	2	1	1	2	1	2	1	2	
19	3	1	1	3	1	2	1	.	2	2	3	2	8	1	1	1	
20	1	2	1	3	2	2	2	.	1	1	3	2	7	2	2	2	
21	1	2	2	2	2	2	2	.	2	2	1	2	5	3	3	3	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

*Base de datos.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

3 : GENERO 1 Visible: 16 de 16 variables

	ED AD	GENERO	ESTADO_CIVIL	CONVIVENCIA	HORAS_TRA.	LAE OR Extra	HORARIC_Fle.	AREA	PAUSA_ACT	ACTIV_FIS	CHEQUEO	SUFRE_ENF	DEPORTE_Actv_fis	SEDENTARISMO_SEMANA	SEDENTARISMO_FINDE	SEDENTARISMO	var
22	1	2	1	3	2	2	2	.	1	1	4	2	7	2	3	3	
23	2	2	1	3	1	2	1	.	2	1	1	1	4	1	1	1	
24	4	2	3	3	1	2	2	.	1	1	1	1	5	3	1	2	
25	1	1	1	3	1	2	2	.	1	1	5	2	5	3	1	2	
26	1	1	1	3	1	2	1	.	1	2	1	2	1	3	1	2	
27	4	1	3	2	1	2	2	.	2	1	2	2	1	2	1	2	
28	4	1	1	3	1	2	2	.	2	2	5	1	1	3	3	3	
29	2	1	1	3	1	2	2	.	2	1	4	2	5	2	2	2	
30	4	2	4	3	3	1	2	.	1	1	4	2	7	1	1	1	
31	4	2	3	2	1	1	2	.	1	1	4	2	7	2	2	2	
32	3	1	2	3	1	2	2	.	2	2	1	2	1	2	1	2	
33	4	1	1	3	1	2	2	.	2	2	1	2	1	2	3	3	
34	5	1	3	2	1	2	2	.	2	2	5	1	1	2	1	2	
35	3	1	3	2	5	2	2	.	1	1	5	2	1	3	3	3	
36	2	1	3	2	1	2	2	.	2	1	3	2	5	3	1	2	
37	2	2	1	3	1	2	2	.	2	1	4	2	3	2	3	3	
38	1	1	1	3	1	2	2	.	2	2	5	2	1	3	1	2	
39	1	2	1	3	1	2	2	.	2	2	5	1	3	3	2	3	
40	4	1	1	3	1	2	2	.	2	2	1	1	1	3	3	3	
41	2	1	2	2	1	1	1	.	1	1	5	1	1	3	2	3	
42	5	2	3	3	1	2	2	.	1	1	2	1	8	2	1	2	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

*Base de datos.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

3 : GENERO 1 Visible: 16 de 16 variables

	ED AD	GENERO	ESTADO_CIVIL	CONVIVENCIA	HORAS_TRA.	LAE OR Extra	HOR ARIC_Fle.	AREA	PAUSA_ACT	ACTIV_FIS	CHEQUEO	SUFRE_ENF	DEPORTE_Actv_fis	SEDENT ARISMO_SEMANA	SEDENT ARISMO_FINDE	SEDENT ARISMO	var
40	4	1	1	3	1	2	2	.	2	2	1	1	1	3	3	3	
41	2	1	2	2	1	1	1	.	1	1	5	1	1	3	2	3	
42	5	2	3	3	1	2	2	.	1	1	2	1	8	2	1	2	
43	2	1	2	2	1	2	1	.	1	1	4	2	1	2	1	2	
44	2	2	1	3	1	2	2	.	1	1	5	2	1	1	1	1	
45	2	2	1	1	1	1	1	.	1	1	5	2	8	2	2	2	
46	2	2	1	3	1	1	1	.	1	1	3	2	3	1	2	2	
47	2	2	1	3	1	1	1	.	1	1	3	2	1	2	2	2	
48	1	2	1	1	1	2	2	.	1	1	2	2	3	2	1	2	
49	2	2	3	2	1	1	2	.	1	1	5	2	8	2	1	2	
50	3	1	3	2	1	2	2	.	2	2	5	1	1	3	1	2	
51	3	2	1	3	1	1	2	.	1	2	5	2	3	2	1	2	
52	4	1	3	1	1	2	2	.	2	2	1	2	1	2	1	2	
53	2	2	3	3	4	1	2	.	2	2	1	1	3	2	2	2	
54	1	1	1	3	1	2	2	.	1	1	3	2	8	1	1	1	
55	3	1	1	3	1	2	1	.	2	2	3	2	8	1	1	1	
56	3	2	1	1	1	2	2	.	2	2	1	2	8	3	1	2	
57	3	1	1	3	5	2	2	.	2	2	3	1	3	2	2	2	
58	2	2	3	2	1	2	2	.	1	1	5	2	4	1	1	1	
59	1	1	1	3	4	2	2	.	2	2	5	2	5	3	2	3	
60	1	1	1	3	1	2	2	.	1	2	1	2	1	1	1	1	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

ANEXO 8

DOCUMENTOS DE PERMISO Y RESPUESTA PARA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO



Huánuco, 07 de diciembre del 2023.

OFICIO N°132 -2023 -CA-EAP- ENF- UDH- HCO

Señor Ing.

Jonel Melgarejo Leandro

DIRECTOR GENERAL DE ADMINISTRACION

Presente.



Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que la alumna **ALBINO VELASQUEZ, Yudith Miriam** del Programa Académico de enfermería de la Universidad de Huánuco, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado "**COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO; 2023**" por lo que solicitó autorización para la ejecución del proyecto a través de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos de dicho estudio de investigación.

Esperando contar con su apoyo y comprensión agradezco anticipadamente a usted reiteradamente las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente.

Dña Amalia Leiva Yaro.
Coordinadora de la P. A.
de enfermería

Hco 18-12-2023
AUTORIZADO, CON OPINIÓN FAVORABLE
DEL DIRECTOR GENERAL DE ADMINISTRACIÓN.

ANEXO 9

REPORTE TURNITIN

10. Albino Velasquez Yudith Miriam.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%	25%	7%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	docplayer.es Fuente de Internet	3%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
5	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	2%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

ANEXO 10

CONSENTIMIENTO INFORMADO FIRMADO

Consentimiento informado

Título de la investigación: Comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

La presente investigación es conducida por la estudiante Albino Velasquez, Yudith Miriam, estudiante de escuela académico profesional de enfermería de la Universidad de Huánuco, para la obtención de título profesional de Licenciada en enfermería

Estimada colaboradora, en esta oportunidad estoy realizando esta investigación con el objetivo de describir el comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Si usted accede a que su menor hijo participe en este estudio, se le pedirá responder dos cuestionarios con 33 preguntas. Esto tomara aproximadamente 20 a 30 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y no recibirá ningún incentivo. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la encuesta serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, por la estudiante Albino Velasquez, Yudith Miriam. He sido informado(a) del objetivo de estudio. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio puedo contactar a la investigadora

Nombres y apellidos: Carmen V. Maxin Sandoval

Firma del personal administrativo: 

DNI: 22506519

Firma del investigador:

Huella digital



Consentimiento informado

Título de la investigación: Comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

La presente investigación es conducida por la estudiante Albino Velasquez, Yudith Miriam, estudiante de escuela académico profesional de enfermería de la Universidad de Huánuco, para la obtención de título profesional de Licenciada en enfermería

Estimada colaboradora, en esta oportunidad estoy realizando esta investigación con el objetivo de describir el comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Si usted accede a que su menor hijo participe en este estudio, se le pedirá responder dos cuestionarios con 33 preguntas. Esto tomara aproximadamente 20 a 30 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y no recibirá ningún incentivo. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la encuesta serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, por la estudiante Albino Velasquez, Yudith Miriam. He sido informado(a) del objetivo de estudio. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio puedo contactar a la investigadora

Nombres y apellidos: Henry Huilfredo Cozamo Cajal

Firma del personal administrativo: 

DNI: 41555028

Firma del investigador:

Huella digital



Consentimiento informado

Título de la investigación: Comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

La presente investigación es conducida por la estudiante Albino Velasquez, Yudith Miriam, estudiante de escuela académico profesional de enfermería de la Universidad de Huánuco, para la obtención de título profesional de Licenciada en enfermería

Estimada colaboradora, en esta oportunidad estoy realizando esta investigación con el objetivo de describir el comportamiento sedentario en el personal administrativo de la universidad de Huánuco; 2023.

Si usted accede a que su menor hijo participe en este estudio, se le pedirá responder dos cuestionarios con 33 preguntas. Esto tomara aproximadamente 20 a 30 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y no recibirá ningún incentivo. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la encuesta serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, por la estudiante Albino Velasquez, Yudith Miriam. He sido informado(a) del objetivo de estudio. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio puedo contactar a la investigadora

Nombres y apellidos: Carlos Oswaldo Meléndez Martínez

Firma del personal administrativo: _____

DNI: 22513238

Huella digital



Firma del investigador: _____

ANEXO 11

RESOLUCIÓN DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

RESOLUCIÓN N° 2783-2023-D-FCS-UDH

Huánuco, 10 de noviembre del 2023

VISTO, la solicitud con ID: 0000008343, presentado por doña **YUDITH MIRIAM, ALBINO VELASQUEZ**, alumna del Programa Académico de Enfermería, quien solicita cambio del Título del Informe Final de Tesis intitulado: "COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN DOCENTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD EN LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO; 2023", POR EL NUEVO TITULO "**COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO; 2023**",

CONSIDERANDO:

Que, con Oficio N° 777-2023-C.A.PA-ENF/UDH-HCO, de fecha 08/NOV/23 la Coordinadora del Programa Académico de Enfermería, opina declarar procedente lo peticionado por la indicada alumna;

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas en el Art. 45° del Estatuto de la Universidad de Huánuco y la Resolución N° 595-2020-R-CU-UDH del 03/AGO/20;

SE RESUELVE:

Artículo Primero: MODIFICAR el Título del Proyecto de Investigación de Tesis intitulado: "COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN DOCENTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD EN LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO; 2023"

Artículo Segundo: APROBAR el nuevo Título del Informe Final de Tesis intitulado: "**COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO; 2023**"; presentado por doña **YUDITH MIRIAM, ALBINO VELASQUEZ**, alumna del Programa Académico de Enfermería.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVASE.



Distribución: Exp. Grad./Interesado/P.A Enf./Asesor/Archivo JPZ/pjgg

ANEXO 12

RESOLUCIÓN DE NOMBRAMIENTO DE ASESOR



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD RESOLUCION N° 2347-2023-D-FCS-UDH

Huánuco, 10 de octubre del 2023

VISTO, la solicitud con ID 0000007809, presentado por doña **YUDITH MIRIAM, ALBINO VELASQUEZ**, alumna del Programa Académico de Enfermería, quien solicita designación de Asesor del Trabajo de Investigación (Título) intitulado: **"COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO; 2023"** y:

CONSIDERANDO:

Que, según el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, en su Capítulo II, del Proyecto de Investigación o Tesis, Art 36° estipula que el interesado deberá solicitar asesor para obtener el Título Profesional de LICENCIADA EN ENFERMERIA, y;

Que, según OFICIO N° 671 2023-C.A.PA-ENF. /UDH-HCO, de fecha 09/OCT/23, la Coordinadora del Programa Académico de Enfermería, acepta lo solicitado por la recurrente, y propone como asesor al **MG. PERCY RODRIGUEZ RETIS, y;**

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas en el Art. 45° del Estatuto de la Universidad de Huánuco y la Resolución N° 595 -2020-R-CU-UDH de fecha 03/AGO/20;

SE RESUELVE:

Artículo Único: **DESIGNAR como Asesor** al **MG. PERCY RODRIGUEZ RETIS**, en el contenido del Trabajo de Investigación intitulado: **"COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO; 2023"**, presentado por doña **YUDITH MIRIAM, ALBINO VELASQUEZ**, alumna del Programa Académico de Enfermería, para obtener el Título Profesional de LICENCIADA EN ENFERMERIA.

Tanto el Docente Asesor y la alumna, se sobre entiende que se ajustarán a lo estipulado en el Reglamento de Grados y Títulos del Programa Académico de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE.



Distribución: Ex. Grad./P.A Enf./Interesada/Asesora/Archivo/JPZ/pgg.