

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



TESIS

**“Determinación de ejercicios físicos y capacidad física en
estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial
Leoncio Prado 2025”**

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

AUTORA: Rodríguez Hipólito, Jackeline Beatriz

ASESORA: Lopez Isidro, Teofila

HUÁNUCO – PERÚ

2026

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): 76599946

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 40033810

Grado/Título: Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria

Código ORCID: 0000-0002-0292-3189

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Bazan Linares, Magda Veronica	Doctora en educación	18114082	0000-0001-9158-1856
2	Ventura Peralta, Leydy Maylit	Maestra en ciencias de la educación con mención en: docencia en educación superior e investigación	45419949	0000-0003-2448-8250
3	Serna Roman, Bertha	Título de segunda especialidad profesional en enfermería en pediatría	22518726	0000-0002-8897-0129

D

H

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Tingo María, siendo las 10:00 horas del día 21 del mes de mayo del año dos mil veintiséis, en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió en el auditorium de la Facultad de Ciencias de la Salud el Jurado Calificador integrado por los docentes:


- **DRA: MAGDA VERONICA BAZAN LINARES(PRESIDENTA)**
- **MG.LEYDY MAYLIT VENTURA PERALTA (SECRETARIA)**
- **LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN(VOCAL)**

- **MG. TEOFILA LOPEZ ISIDRO(ASESORA)**

Nombrados mediante Resolución N° 1248-2026-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado **"DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS Y CAPACIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL LEONCIO PRADO 2025"**, presentado por la Bachiller en Enfermería **SRTA. RODRIGUEZ HIPOLITO JACKELINE BEATRIZ**, Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería. Dicho acto de sustentación 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, 11:00 horas del día 21 del mes de mayo del año 2026, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



DRA: MAGDA VERÓNICA BAZAN LINARES
N° DNI: 18114082
CODIGO ORCID: 0000-0001-9158-1856
PRESIDENTA



MG. LEYDY MAYLIT VENTURA PERALTA
N° DNI: 45419949
CODIGO ORCID: 0000-0003-2448-8250
SECRETARIA



LIC.ENF.BERTHA SERNA ROMAN
N° DNI 22518726
CODIGO ORCID: 0000-0002-8897-0129
VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: JACKELINE BEATRIZ RODRIGUEZ HIPOLITO, de la investigación titulada "Determinación de ejercicios físicos y capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco Filial Leoncio Prado 2025", con asesor(a) TEOFILA LOPEZ ISIDRO, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 324-2025-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, 19 de marzo de 2026



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

101. RODRIGUEZ HIPÓLITO Jackeline Beatriz.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

26%

FUENTES DE INTERNET

14%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

15%

2

repositorio.continental.edu.pe

Fuente de Internet

1%

3

Submitted to uncedu

Trabajo del estudiante

1%

4

revistacaf.ucm.cl

Fuente de Internet

1%



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

A Dios, por acompañarme en cada etapa de este camino y por concederme la sabiduría, la paz y la fortaleza necesarias para superar los momentos más difíciles.

A mis padres, por su amor incondicional, su confianza plena en mí y su apoyo constante; gracias por ser mi mayor inspiración y por impulsarme siempre a seguir adelante.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por iluminar mi camino, brindarme salud, sabiduría y fortaleza, y acompañarme en cada etapa del desarrollo de esta investigación.

A mis padres, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser la mayor motivación en mi vida. Gracias por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia.

A los miembros del jurado, por sus orientaciones, sugerencias y el tiempo dedicado a la revisión de este trabajo, contribuyendo a fortalecer su calidad académica.

A los estudiantes que participaron en este estudio, por su disposición, colaboración y compromiso, elementos fundamentales para la realización de esta investigación.

A mi familia en general, por su compañía, comprensión y apoyo emocional durante todo este proceso.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCIÒN.....	XII
CAPÍTULO I.....	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÒN.....	14
1.1. DESCRIPCIÒN DEL PROBLEMA	14
1.2. FORMULACIÒN DEL PROBLEMA.....	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	16
1.3. OBJETIVOS	16
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
1.4. JUSTIFICACIÒN DE LA INVESTIGACIÒN.....	17
1.4.1. A NIVEL TEÓRICO	17
1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO.....	18
1.4.3. A NIVEL METODOLÒGICO.....	19
1.4.4. A NIVEL SOCIAL	19
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÒN.....	20
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÒN	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO.....	21
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÒN.....	21
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	21
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	25
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	26
2.2. BASES TEÓRICAS:	26
2.2.1. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DE DOROTHEA	26

2.2.2. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER.....	27
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	27
2.4. HIPÓTESIS	29
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	29
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	30
2.5. VARIABLES.....	31
2.5.1. VARIABLE DE SUPERVISIÓN.....	31
2.5.2. VARIABLE ASOCIATIVA	31
2.5.3. VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN.....	31
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	32
CAPÍTULO III.....	34
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	34
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	34
3.1.1. ENFOQUE	34
3.1.2. ALCANCE O NIVEL	34
3.1.3. DISEÑO	34
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	35
3.2.1. POBLACIÓN	35
3.2.2. MUESTRA.....	37
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	38
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	38
3.3.2. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	40
3.4. TECNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANALIS DE LA INFORMACIÓN:.....	40
3.5. ASPECTOS ÉTICOS.....	41
CAPÍTULO IV.....	43
RESULTADOS.....	43
4.1. PROCESAMIENTO DE RESULTADOS	43
4.1.1. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS.....	43
4.1.2. CARACTERÍSTICAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE CAPACIDAD FÍSICA	45

4.1.3. CARACTERÍSTICAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS	52
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPOTESIS Y PRUEBA DE HIPOTESIS. .	53
4.2.1. PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICOS.....	54
CAPÍTULO V	60
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	60
5.1. PRESENTAR LA CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	60
CONCLUSIONES	63
RECOMENDACIONES.....	65
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	67
ANEXOS.....	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de frecuencias de las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025	43
Tabla 2. Características de la dimensión resistencia cardiovascular, respecto a la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025	45
Tabla 3. Características de la dimensión fuerza muscular, respecto a la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025	46
Tabla 4. Características de la dimensión flexibilidad, respecto a la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025	47
Tabla 5. Características de la dimensión velocidad, respecto a la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025	48
Tabla 6. Características de la dimensión composición corporal, respecto a la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025	49
Tabla 7. Características de la dimensión coordinación, respecto a la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025	50
Tabla 8. Características consolidadas de la variable capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025	51
Tabla 9. Características consolidadas de la variable determinación de ejercicios físicos en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025	52
Tabla 10. Relación entre las variables determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025	53

Tabla 11. Relación entre la variable determinación de ejercicios físicos y la dimensión resistencia cardiovascular en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025.....	54
Tabla 12. Relación entre la variable determinación de ejercicios físicos y la dimensión fuerza muscular en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025.	55
Tabla 13. Relación entre la variable determinación de ejercicios físicos y la dimensión flexibilidad en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025.	56
Tabla 14. Relación entre la variable determinación de ejercicios físicos y la dimensión velocidad en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025.	57
Tabla 15. Relación entre la variable determinación de ejercicios físicos y la dimensión composición corporal en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025.....	58
Tabla 16. Relación entre la variable determinación de ejercicios físicos y la dimensión coordinación en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025.	59

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	74
ANEXO 2 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS GUÍA DE ENTREVISTA DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS.....	80
ANEXO 3 CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR EL NIVEL DE DETERMINACION DE EJERCICIOS FISICOS	82
ANEXO 4 CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR EL NIVEL DE CAPACIDAD FÍSICA	84
ANEXO 5 CONSENTIMIENTO INFORMADO	86
ANEXO 6 TABLA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO	88
ANEXO 7 CONSTANCIAS DE VALIDACION	89
ANEXO 8 ANALISIS DE FIABILIDAD ALFA DE CRONBACH.....	90
ANEXO 9 DOCUMENTOS DE PERMISO DE LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO.....	99
ANEXO 10 DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO.....	100
ANEXO 11 CONSTANCIA DE ACEPTACION DE ASESORA.....	101
ANEXO 12 BASE DE DATOS EXTRAIDOS DEL SPSS.....	102
ANEXO 13 INFORMACION COMPLEMENTARIA CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ENCUESTAS	111

RESUMEN

Objetivo: determinar la relación entre el nivel de ejercicio físico y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado, durante el año 2025. **Métodos:** Se realizó un estudio observacional, transversal y analítico, con una muestra de 220 estudiantes de pregrado, evaluados mediante instrumentos que midieron su disposición para la práctica de actividad física y su nivel de capacidad física. Debido a la naturaleza ordinal de las variables, se aplicó la correlación Rho de Spearman para el análisis inferencial. **Resultados:** se identificó que el 56% de los estudiantes presentaron un nivel medio de determinación para realizar ejercicios físicos y el 40% un nivel alto. En cuanto a la capacidad física, el 52% alcanzó un nivel medio, el 38% un nivel alto y el 10% un nivel bajo. El análisis inferencial mostró una correlación positiva y significativa entre ambas variables ($Rho = 0,729$; $p = 0,000$), indicando que una mayor determinación para ejercitarse se asocia con una mejor capacidad física. En las dimensiones específicas, se hallaron correlaciones significativas: resistencia cardiovascular ($Rho = 0,546$), fuerza muscular ($Rho = 0,704$), flexibilidad ($Rho = 0,441$) y velocidad ($Rho = 0,265$). En **conclusión**, la determinación para realizar actividad física influye de manera significativa en la capacidad física de los estudiantes, destacando la necesidad de promover hábitos saludables en su formación profesional.

Palabras clave: ejercicio físico, capacidad física, fuerza muscular, flexibilidad, estudiantes de enfermería.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between the level of physical exercise and physical capacity in nursing students at the Leoncio Prado Branch of the University of Huánuco during 2025. **Methods:** An observational, cross-sectional, and analytical study was conducted with a sample of 220 undergraduate students, who were assessed using instruments that measured their willingness to engage in physical activity and their level of physical capacity. Due to the ordinal nature of the variables, Spearman's rho correlation was applied for inferential analysis. **Results:** It was found that 56% of the students presented a medium level of determination to perform physical exercise and 40% a high level. Regarding physical capacity, 52% reached a medium level, 38% a high level, and 10% a low level. The inferential analysis showed a positive and significant correlation between both variables ($Rho = 0.729$; $p = 0.000$), indicating that a greater determination to exercise is associated with better physical capacity. Significant correlations were found in the specific dimensions: cardiovascular endurance ($Rho = 0.546$), muscular strength ($Rho = 0.704$), flexibility ($Rho = 0.441$), and speed ($Rho = 0.265$). In **conclusion**, the determination to engage in physical activity significantly influences students' physical capacity, highlighting the need to promote healthy habits in their professional training.

Keywords: physical exercise, physical capacity, muscular strength, flexibility, nursing students.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación titulado “Determinación de ejercicios físicos y capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado — 2025” se desarrolló con el objetivo de generar información significativa sobre los niveles de actividad física y la capacidad física de los estudiantes de enfermería, contribuyendo así a la promoción de hábitos saludables y al fortalecimiento de la condición física en este grupo académico. La investigación surge de la necesidad de conocer de manera objetiva el estado físico de los estudiantes, considerando que, debido a la intensidad de sus estudios y prácticas profesionales, pueden descuidar la actividad física regular y otras conductas relacionadas con la salud.

Actualmente, se reconoce que los estudiantes universitarios enfrentan múltiples factores que afectan su condición física, tales como largas jornadas académicas, sedentarismo, carga emocional por estudio y prácticas clínicas, así como limitaciones de tiempo para la práctica de ejercicio físico regular. Estas condiciones pueden repercutir en su rendimiento físico y en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, afectando también su desempeño académico y profesional futuro. Por ello, el estudio de los ejercicios físicos y la capacidad física resulta relevante para identificar debilidades, promover hábitos de vida saludables y plantear estrategias de intervención orientadas a mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes.

El análisis de esta problemática permite visibilizar una realidad frecuentemente ignorada en el ámbito universitario y busca fortalecer la cultura de autocuidado y actividad física entre los estudiantes de enfermería. Asimismo, esta investigación pretende servir como base para el diseño de programas y políticas institucionales que promuevan la actividad física, mejoren la capacidad física de los estudiantes y contribuyan al desarrollo integral de su formación profesional.

La tesis se organiza en cinco capítulos:

El primero plantea el problema, objetivos y justificación; el segundo desarrolla el marco teórico y las variables; el tercero explica la metodología; el cuarto presenta y analiza los resultados; y el quinto ofrece conclusiones y recomendaciones, junto con referencias y anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La falta de determinación para realizar ejercicio físico se ha convertido en un problema creciente en adolescentes y adultos, afectando su bienestar físico y mental. Actualmente, se observa un aumento de comportamientos sedentarios, lo que genera consecuencias negativas en la salud integral de la población. Esta situación representa un desafío para los profesionales de la salud, ya que impacta directamente en la prevención de enfermedades no transmisibles y en la promoción de estilos de vida saludables ⁽¹⁾

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud ⁽²⁾ estima que en 2024 el 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no realizan la actividad física recomendada, siendo necesario reducir la inactividad física en estos grupos en un 10% relativo para 2025. En América Latina y el Caribe. La Organización Panamericana de la Salud ⁽³⁾ reporta que el 67,5% de los adultos y el 37,6% de los niños y adolescentes entre 5 y 19 años presentan sobrepeso u obesidad, estrechamente relacionado con el sedentarismo.

En el Perú, según el Ministerio de Salud ⁽⁴⁾, solo el 26% de la población adulta realiza actividad física, siendo recomendado un mínimo de 150 minutos semanales.

La falta de ejercicio físico y la baja determinación para realizar actividad física se relacionan con aspectos conceptuales de la salud y la condición física. Según Arancibia ⁽⁵⁾, la determinación en salud es el proceso planificado y consciente para mejorar o mantener el bienestar físico y el rendimiento del individuo; aplicado al ejercicio físico, implica seleccionar y organizar actividades según las necesidades y capacidades personales. Por su parte, Burbano et al. ⁽⁶⁾ refieren que la capacidad física comprende las cualidades que permiten a una persona realizar actividades con eficiencia y sin fatiga excesiva. La ausencia de planificación y el bajo desarrollo de la capacidad física contribuyen directamente al sedentarismo y a la

disminución del bienestar integral.

Lagos et al. ⁽⁷⁾ indican que existen factores ambientales, como la falta de tiempo y el acceso limitado a espacios adecuados, limitan la práctica regular de actividad física.

A su vez, Franco et al. ⁽⁸⁾ señalan factores personales, como la falta de motivación, el cansancio y ciertas condiciones de salud, que afectan negativamente la disposición para ejercitarse. La combinación de estos factores con hábitos poco saludables y estrés diario perpetúa la inactividad física.

Dentro de las complicaciones o consecuencias sería la falta de ejercicio regular puede ocasionar múltiples consecuencias físicas, psicológicas y sociales. Según Conde et al. ⁽⁹⁾, aumenta el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares, debilita músculos y huesos, altera el metabolismo, incrementa el estrés, ansiedad, depresión y baja autoestima. Estas implicaciones afectan el bienestar general y pueden generar cargas futuras para los sistemas de salud.

Cortes ⁽¹⁰⁾ propone que los profesionales de enfermería implementen estrategias de educación para la salud, mediante charlas y talleres sobre la importancia del ejercicio físico y su impacto en la prevención de enfermedades. Asimismo, la promoción de grupos de actividad física, como caminatas, yoga o retos saludables, puede motivar la participación mediante la colaboración y el trabajo en equipo, fomentando hábitos saludables y mejorando la condición física de la población.

Por lo descrito, se ha planteado formular lo siguiente.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Cuáles son las características demográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?

¿Cómo es la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión resistencia cardiovascular, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?

¿Cómo es la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión fuerza muscular, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?

¿Cómo es la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión flexibilidad, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?

¿Cómo es la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión velocidad, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?

¿Cómo es la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión composición corporal, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?

¿Cómo es la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión coordinación, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre la práctica de ejercicios físicos y la capacidad física en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado, en el año 2025

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Describir las características demográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

Identificar la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión **resistencia cardiovascular**, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

Describir la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, **dimensión fuerza muscular**, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025

Identificar la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión flexibilidad, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025

Describir la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, **dimensión velocidad**, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025

Identificar la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión composición corporal, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025

Identificar la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión coordinación, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. A NIVEL TEÓRICO

El estudio se enmarcó en la línea de investigación “Promoción de la salud”, de la universidad, la cual priorizó la generación de evidencia científica orientada al fortalecimiento del bienestar integral y la prevención de enfermedades mediante la adopción de estilos de vida

saludables. Esta investigación abordó un área poco explorada: la determinación para el ejercicio físico y la capacidad física en estudiantes de enfermería, ya que la mayoría de los estudios previos se habían centrado en la población general o en pacientes, dejando de lado al personal en formación como grupo de interés.

El estudio contribuyó a ampliar y profundizar las teorías existentes sobre promoción de la salud, particularmente los postulados del Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, al generar evidencia sobre cómo los factores personales, sociales y ambientales influían en la determinación para realizar actividad física y en la capacidad física de los estudiantes. Asimismo, permitió obtener datos empíricos sobre los hábitos de actividad física, la motivación para ejercitarse y el estado de capacidad física de los estudiantes de enfermería, los cuales podrán servir como base para futuros estudios e intervenciones que promuevan estilos de vida saludables dentro del ámbito académico y profesional.

1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO

Los resultados de la investigación tuvieron aplicaciones prácticas importantes, ya que permitieron orientar la formulación de estrategias y programas de intervención en salud dirigidos a mejorar la determinación para la actividad física y la capacidad física de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado. La evidencia obtenida sirvió como base para impulsar acciones de promoción de la salud, tales como talleres de actividad física, campañas de motivación al ejercicio y asesorías sobre hábitos saludables, con el fin de prevenir conductas sedentarias y fortalecer el bienestar integral del alumnado.

Los principales beneficiarios del estudio fueron los estudiantes de enfermería, quienes se beneficiaron directamente al incrementar su conocimiento y conciencia sobre la importancia de la actividad física y de mantener un estilo de vida saludable. De manera indirecta, la universidad también se benefició al contar con información científica

que permitió diseñar programas académicos y actividades extracurriculares orientadas al fomento del autocuidado y de hábitos saludables en su comunidad estudiantil.

1.4.3. A NIVEL METODOLÓGICO

El estudio sirvió como referencia para futuros estudiantes e investigadores de la carrera de Enfermería, al demostrar la aplicación rigurosa de métodos y técnicas científicas validadas, adecuadas a los objetivos planteados. Los resultados se basaron en procedimientos metodológicos que garantizaron la validez y confiabilidad de los datos obtenidos, constituyendo un modelo aplicable a investigaciones relacionadas con la promoción de la actividad física, la capacidad física y los hábitos de vida saludables en estudiantes de enfermería.

La investigación desarrolló y validó nuevos instrumentos para evaluar la motivación hacia la actividad física y la capacidad física de los estudiantes, con potencial de adaptación en distintos contextos educativos y de salud. De esta manera, el estudio ofrece una metodología y herramientas de referencia para futuras investigaciones sobre la promoción de estilos de vida activos en Enfermería.

1.4.4. A NIVEL SOCIAL

Este estudio tuvo un impacto social importante porque los estudiantes de enfermería fueron futuros promotores de salud en la comunidad. Conocer sus niveles de ejercicio físico y capacidad física permitió identificar necesidades que podían afectar su bienestar y desempeño profesional. Los resultados orientaron la formulación de programas para fomentar hábitos saludables, reducir el sedentarismo y prevenir enfermedades en la población joven. De este modo, la investigación contribuyó a mejorar la calidad de vida estudiantil y fortaleció la formación de profesionales capaces de promover estilos de vida saludables en la sociedad.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Durante el desarrollo del estudio se presentaron algunas limitaciones que pudieron influir en los resultados, aunque no comprometieron la validez general de la investigación. En cuanto a la población, algunos estudiantes mostraron reticencia a participar debido a desconfianza, desconocimiento del tema o poca disposición por factores personales; esta situación se abordó mediante la sensibilización, explicando claramente los objetivos del estudio y asegurando la confidencialidad de los datos. Respecto al tiempo, la aplicación de los instrumentos se vio condicionada por los horarios de clase y la limitada disponibilidad de los estudiantes durante la jornada escolar; esta dificultad se superó mediante una coordinación flexible y el uso de comunicación asincrónica, ajustando la recolección de datos a los tiempos disponibles de los participantes.

Finalmente, en términos de costo, los recursos para la recolección de datos y materiales fueron suficientes y estaban al alcance de la investigadora, por lo que no representaron una limitación significativa.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La viabilidad del estudio se garantizó gracias a la existencia de condiciones adecuadas, el cumplimiento del reglamento universitario y una población suficiente de estudiantes de enfermería.

El financiamiento fue autofinanciado por la tesista, y el trabajo se desarrolló dentro del tiempo previsto, con recursos humanos, materiales y financieros suficientes, asegurando resultados válidos y confiables.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En Chile, durante el año 2024, Muñoz et al. ⁽¹¹⁾ llevaron a cabo un estudio titulado “Condición Física, Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes Universitarios Chilenos”. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo y de carácter observacional. Los resultados mostraron que Encontraron que el 54% de los estudiantes con IMC normal presentó mayor fuerza muscular, aunque este indicador no se relacionó con la capacidad aeróbica. En contraste, el 62% de quienes tenían buena capacidad aeróbica mostraron mejor salud psicológica y mayor bienestar. Asimismo, el 58% de los estudiantes con niveles moderados o altos de actividad física reportaron mejor calidad de vida frente al 29% con baja actividad física. En conclusión, el estudio evidenció que la condición física y la actividad física influyen positivamente en la calidad de vida de los estudiantes.

Estos hallazgos resultaron especialmente valiosos para la investigación, ya que aportaron evidencia que respaldó la relación entre actividad física, condición física y calidad de vida, sirviendo como base para el desarrollo del marco teórico del estudio.

En México, durante 2024, Silva et al. ⁽¹²⁾ llevaron a cabo un estudio “Estilos de vida y capacidades físicas de 48 estudiantes de bachillerato de la Universidad Autónoma de Querétaro, Plantel Bicentenario”. con un enfoque cuantitativo, observacional, transversal y descriptivo. La mayoría tenía 16 años y era de sexo masculino (52%). Sobre actividad física, el 43,8% practicaba ejercicio un par de veces por semana, principalmente fútbol y voleibol. En cuanto al estado nutricional, el 75% estaba en peso normal y el 22,9% en sobrepeso. Los estudiantes dedicaban gran parte de su tiempo libre a actividades

sedentarias: entre 30 y 60 minutos diarios veían televisión, un 35,4% pasaba unas 4 horas en WhatsApp, otro 35,4% 2 horas en otras redes sociales, y un 37,5% dormía solo 5 horas entre semana. Solo un 31,3% dedicaba aproximadamente una hora diaria a tareas escolares. Respecto a capacidades físicas, todos tenían flexibilidad muy baja; la velocidad fue buena en un 52,1%, la fuerza de brazos predominó en nivel medio (47,9%), la fuerza de piernas fue muy baja (58,3%) y la fuerza abdominal baja (52,1%). En conclusión, el estudio evidenció un estilo de vida predominantemente sedentario, lo que impactó negativamente en sus capacidades físicas.

Este antecedente proporcionó un marco de referencia útil para comparar y analizar los resultados del presente estudio sobre determinación para la actividad física y capacidad física en estudiantes de enfermería.

En Chile, durante 2024, Guzmán et al. ⁽¹³⁾ realizaron un estudio sobre la relación entre la percepción de la condición física y medidas antropométricas auto reportadas en 46 estudiantes universitarios. La investigación fue de tipo descriptivo-correlacional, observacional y de corte transversal. Los resultados mostraron que un 100% de los estudiantes que percibían tener mejor condición física presentaba menores valores de circunferencia de cintura e índice cintura-estatura. Asimismo, un 87% evidenció que la condición cardiorrespiratoria, velocidad/agilidad y flexibilidad se correlacionaban negativamente con el IMC, circunferencia de cintura y cadera, e ICE, indicando que valores elevados en estas medidas podían afectar la percepción del estado físico. En contraste, la fuerza muscular no presentó correlaciones significativas. En conclusión, los estudiantes que se consideraban con mejor condición física presentaron medidas antropométricas más saludables.

Este antecedente aportó un referente útil para el estudio, especialmente para comparar y discutir los resultados obtenidos sobre determinación de ejercicios físicos y capacidad física en estudiantes de

enfermería.

En Chile, durante 2023, Fierro et al. ⁽¹⁴⁾ Realizo el estudio titulado “Nivel socioeconómico e índice de masa corporal: predictores de la condición física en estudiantes chilenos”. fue de tipo cuantitativo y predictivo. Los hallazgos indicaron que los estudiantes con IMC superior a la media tenían un 90,84% menos de probabilidades de alcanzar una condición física satisfactoria en comparación con quienes tenían un IMC inferior a la media. Por otro lado, los estudiantes pertenecientes a grupos socioeconómicos medio, medio-alto y alto tenían un 38,88% más de probabilidades de presentar una condición física satisfactoria en relación con los de menor nivel socioeconómico. En conclusión, el estudio evidenció que tanto el estado nutricional como las condiciones socioeconómicas influyeron significativamente en el desempeño físico de los adolescentes, revelando desigualdades que tienen implicaciones para la salud pública.

Este antecedente contribuyó a la investigación al ofrecer un marco de referencia para la discusión de resultados y la formulación de recomendaciones sobre determinación de ejercicios físicos y capacidad física en estudiantes de enfermería.

En Chile, durante 2022, Yáñez et al. ⁽¹⁵⁾ realizaron un estudio titulado “Relación entre las características antropométricas, composición corporal y capacidad física en estudiantes de la comuna de Quintero”. La investigación fue cuantitativa, descriptiva y correlacional, con diseño transversal. Los resultados indicaron que el porcentaje de masa grasa promedio de los escolares fue de 23,5%, mostrando que aquellos con un mayor porcentaje de grasa obtuvieron un rendimiento reducido en pruebas físicas, con cifras específicas como: abdominales (45% menor desempeño), flexibilidad (40% menor), salto horizontal (35% menor), carrera de 20 metros (30% menor), flexiones de brazos (38% menor) y fuerza de prensión manual (42% menor). Estas cifras evidenciaron la relación inversa entre la grasa corporal y la capacidad física de los participantes. En conclusión, los

escolares con mayor porcentaje de grasa corporal presentaron un desempeño físico inferior.

Aportando este antecedente un marco de referencia para la comparación y discusión de resultados en el estudio sobre determinación de ejercicios físicos y capacidad física en estudiantes de enfermería.

En Cuba, durante 2022, Jañez et al. ⁽¹⁶⁾ realizaron un estudio titulado “Nivel de condición física y práctica de actividad física en estudiantes universitarios”. La investigación fue de tipo descriptivo, utilizando enfoques teóricos y empíricos. Los resultados mostraron que el 66,7% de los estudiantes presentó deficiencias en la potencia aeróbica máxima, indicando una limitada capacidad para suministrar oxígeno durante el esfuerzo físico. Asimismo, un porcentaje importante de estudiantes evidenció valores elevados de grasa corporal, lo que incrementa el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. En conclusión, aunque la condición física general fue aceptable, los autores resaltan la necesidad de implementar programas de actividad física para mejorar el desarrollo físico y reducir riesgos de salud en esta población.

Este antecedente aportó información valiosa para la elaboración de las bases conceptuales del estudio.

En Colombia, durante 2021, Peña et al. ⁽¹⁷⁾ realizaron un estudio titulado “Relación entre los niveles de actividad física y la condición física autopercebida en estudiantes universitarios en Bogotá”. El estudio tuvo un diseño descriptivo transversal. Los resultados indicaron que los hombres con mayor actividad física (METs semanales altos) mostraron mejor percepción de su condición física general y fuerza muscular, mientras que en las mujeres solo la percepción de la condición física general se correlacionó con la actividad física. Esto evidenció diferencias entre sexos, mostrando que aproximadamente el 72 % de los hombres y el 28 % de las mujeres reportaron niveles variables

de percepción de condición física en relación con su actividad física. En conclusión, los estudiantes con mayor nivel de actividad física se percibieron con mejor condición física, siendo esta relación más marcada en hombres.

Este estudio aportó evidencia que sirvió como base conceptual para la investigación sobre determinación de ejercicios físicos y capacidad física en estudiantes de enfermería.

En Chile, durante 2021, Yuing et al. ⁽¹⁸⁾ llevaron a cabo un estudio titulado “Autopercepción de la condición física, funcionalidad y calidad de vida en estudiantes universitarios”. La investigación tuvo un diseño descriptivo, transversal y observacional, Los resultados encontró que el 68% de los estudiantes físicamente activos reportó una mejor autopercepción de su condición física general, cardiorrespiratoria y de fuerza muscular, en comparación con solo el 35% de los inactivos. Asimismo, el 72% de los estudiantes no sedentarios presentó mayor funcionalidad de miembros inferiores, frente al 41% de los sedentarios. En cuanto a la calidad de vida, el 70% de los activos y no sedentarios mostró mejores niveles de salud general y salud mental, contrastando con el 38% de los participantes inactivos o sedentarios. En conclusión, los estudiantes activos y no sedentarios mostraron una mejor autopercepción de condición física, funcionalidad y calidad de vida, lo que respalda la importancia de la actividad física para el bienestar integral.

Este antecedente aportó información relevante para la justificación de la investigación sobre determinación de ejercicios físicos y capacidad física en estudiantes de enfermería.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Perú, durante 2022, Palacios et al. ⁽¹⁹⁾ realizaron un estudio titulado “Relación de la calidad de vida relacionada con la salud, con el nivel de actividad física y autopercepción de la condición física en adolescentes peruanos”. La investigación tuvo un diseño descriptivo-

comparativo y transversal. Los resultados mostraron que el 58% presentó calidad de vida moderada, con limitaciones en bienestar emocional y actividades diarias. Según el EQ-5D-Y, el 72% percibió un buen estado de salud, mientras el 28% reportó dificultades leves. Respecto a la actividad física, el 61% obtuvo puntajes del PAQ-A menores a 2,75, reflejando tendencia a la inactividad. En cuanto a la autopercepción de condición física, el 55% se consideró en estado regular; se percibieron mejores niveles en fuerza y agilidad (62%) y más bajos en flexibilidad y resistencia cardiorrespiratoria (39%). En conclusión el estudio evidenció la necesidad de promover estrategias que mejoren el bienestar emocional, la actividad física y la condición física general de los adolescentes.

Este antecedente sirvió de referencia para seleccionar indicadores y elaborar instrumentos en el presente estudio sobre determinación de ejercicios físicos y capacidad física en estudiantes de enfermería.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Se realizó una búsqueda exhaustiva sobre estudios similares a nivel local, no encontrando antecedentes relacionados al estudio, de los últimos 5 años, pero si existen antecedentes desde el 2018 hacia atrás.

2.2. BASES TEÓRICAS:

2.2.1. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DE DOROTHEA

Orem, según Meza, et al. ⁽²⁰⁾ señalaron que la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem fue un modelo de enfermería centrado en la capacidad de las personas para cuidarse a sí mismas, con el propósito de conservar la salud, el bienestar y la vida. Esta propuesta sostenía que el autocuidado era una conducta aprendida que los individuos realizaban de manera consciente para cubrir sus necesidades básicas de salud.

El planteamiento de Orem fue esencial para organizar la práctica

de enfermería alrededor de la autonomía del paciente y su habilidad para tomar decisiones informadas sobre su estado de salud. Asimismo, promovió la educación, el empoderamiento y el fortalecimiento de capacidades para que las personas adoptaran conductas saludables por iniciativa propia.

Esta teoría constituyó un aporte relevante para el estudio, ya que respaldó la idea de que los futuros profesionales de enfermería debían convertirse en modelos de autocuidado dentro de su entorno, promoviendo estilos de vida saludables tanto en su vida personal como en su futura práctica profesional.

2.2.2. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER

Díaz, et al. ⁽²¹⁾ es una teoría de enfermería que explica cómo las personas toman decisiones para mantener o mejorar su salud mediante conductas positivas.

A diferencia de enfoques centrados solo en la prevención de enfermedades, este modelo promueve estilos de vida saludables de manera integral, considerando factores personales, sociales y psicológicos. Su aporte fue clave para entender el comportamiento humano relacionado con la salud, orientar intervenciones educativas y programas de promoción, y fortalecer el bienestar físico, mental y social.

Además, permitió interpretar los resultados sobre calidad de vida, percepción de la condición física y niveles de ejercicio en los estudiantes, identificando los factores que favorecen o limitan su participación en actividades físicas.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

Determinación de ejercicios físicos: Para Guevara ⁽²²⁾ Es el proceso de establecer, planificar y realizar actividades físicas de manera sistemática con el objetivo de mejorar o mantener el bienestar físico, la salud y el rendimiento del individuo.

Frecuencia: Para Domínguez, et al. ⁽²³⁾ cantidad de veces que una persona realiza una actividad física o ejercicio dentro de un período de tiempo determinado. Se mide en sesiones semanales o diarias.

Duración: Cárcamo, et al. ⁽²⁴⁾ mencionan que es el tiempo total que una persona dedica a realizar una actividad física en cada sesión. Es un indicador de la cantidad de tiempo invertido en un ejercicio o actividad.

Tipo de ejercicio: Trujillano ⁽²⁵⁾ la clasificación de los ejercicios según sus características y objetivos. Los tipos de ejercicio pueden incluir actividades aeróbicas, anaeróbicas, de fuerza, de flexibilidad, entre otros, y se escogen según los objetivos de entrenamiento del individuo. **Intensidad: Narváez** ⁽²⁶⁾ grado de esfuerzo que se requiere para realizar un ejercicio físico. Puede clasificarse como baja, moderada o alta, y se determina por factores como la frecuencia cardíaca, la percepción subjetiva del esfuerzo o la carga externa (peso, velocidad, etc.).

Motivación: Rosero ⁽²⁷⁾ conjunto de razones, impulsos o incentivos que estimulan a una persona a realizar ejercicio físico. Puede ser intrínseca (motivación interna) o extrínseca (motivación externa), y está directamente relacionada con los objetivos personales, la salud o el bienestar emocional.

Constancia: Usulli ⁽²⁸⁾ regularidad con la que una persona realiza una actividad física, manteniendo un patrón continuo durante un período de tiempo. La constancia en la práctica del ejercicio físico es clave para lograr los objetivos de mejora en la capacidad física.

Capacidad física: Vergara, et al. ⁽²⁹⁾ aptitud general de una persona para realizar tareas físicas de manera eficiente, que abarca varias dimensiones como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad, la velocidad, la coordinación y la composición corporal.

Está determinada por el nivel de entrenamiento y los hábitos de vida saludables.

Resistencia Cardiovascular: Valdez ⁽³⁰⁾ capacidad del sistema cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos) para mantener una actividad

física prolongada sin fatigarse. Esta dimensión es esencial para realizar actividades como correr, nadar o andar en bicicleta de forma continua.

Fuerza muscular: Herrero ⁽³¹⁾ Es la capacidad de la musculatura para generar fuerza y superar una resistencia durante la realización de una actividad física, como levantar, ^{empujar} o jalar objetos. Es esencial para el desarrollo de las actividades cotidianas y para la práctica de deportes que requieren potencia y resistencia.

Flexibilidad: Cañibano ⁽³²⁾ capacidad de las articulaciones y los músculos para moverse a través de un rango completo de movimiento sin ^{causar} daño. Se mide a través de ejercicios de estiramiento y es esencial para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico.

Velocidad: Ponce, et al. ⁽³³⁾ capacidad de una persona para realizar un movimiento o desplazamiento en el menor tiempo posible. Se refiere a la rapidez con la que un individuo puede ejecutar una tarea física, como correr una corta distancia o realizar movimientos rápidos en deportes.

Composición corporal: Merizalde, et al ⁽³⁴⁾ proporción de diferentes tejidos que componen el cuerpo, como músculo, grasa, huesos y ^{agua}. Una buena composición corporal implica un porcentaje saludable de masa muscular y baja cantidad de grasa corporal, lo cual es un indicador de una buena salud física y un rendimiento eficiente en actividades físicas.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

Ho: No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

H_{a1}: Las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado, sí influyen en la determinación de ejercicios físicos y capacidad física.

H_{o1}: Las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado, no influyen en la determinación de ejercicios físicos y capacidad física.

H_{a2}: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión resistencia cardiovascular, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

H_{o2}: No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión resistencia cardiovascular, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

H_{a3}: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión fuerza muscular, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025

H_{o3}: No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión fuerza muscular, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025

H_{a4}: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión flexibilidad, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

H_{o4}: No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión flexibilidad, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025

H_{a5}: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión velocidad, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

H₀₅: No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión velocidad, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025

H_{a6}: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión composición corporal, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

H₀₆: No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión composición corporal, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

H_{a7}: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión coordinación, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

H₀₇ No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión coordinación, en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE DE SUPERVISIÓN

- Determinación de ejercicios físicos

2.5.2. VARIABLE ASOCIATIVA

- Capacidad Física

2.5.3. VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN

- Edad
- Género.
- Estado civil.
- Procedencia

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	VALOR FINAL	TIPO DE VARIABLE	ESCALA	INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LOS DATOS
VARIABLE DE SUPERVISIÓN								
Determinación de ejercicios físicos	Se entiende como la capacidad del Individuo para planificar, organizar y ejecutar actividades físicas de manera regular, con un propósito claro Orientado al Mantenimiento o mejora de la salud y condición física	Se refiere al compromiso personal con la actividad física, influenciado por diversos factores, e incluye la frecuencia, duración, tipo e intensidad del ejercicio, así como la motivación y constancia que mantienen la práctica.	Nivel de Determinación de ejercicios físicos	Frecuencia	Alto Medio Bajo	Categórica	Ordinal	Cuestionario
				Duración		Categórica	Ordinal	
				Tipo de ejercicio		Categórica	Ordinal	
				Intensidad		Categórica	Ordinal	
				Motivación		Categórica	Ordinal	
				Constancia		Categórica	Ordinal	
VARIABLE ASOCIATIVA								
	Hace referencia al conjunto de habilidades físicas que permiten al	Incluye cualidades fisiológicas como resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad,	Nivel de	Resistencia Cardiovascular	Alto	Categórica	Ordinal	
				Fuerza muscular		Categórica	Ordinal	
				Flexibilidad		Categórica	Ordinal	

Capacidad física	individuo llevar a cabo actividades motoras o esfuerzos físicos con eficacia y sin un nivel elevado de fatiga.	velocidad y composición corporal, que reflejan la salud y condición física de la persona.	Capacidad física	Velocidad	Medio Bajo	Categórica	Ordinal
				Composición corporal		Categórica	Ordinal
				Coordinación		Categórica	Ordinal

VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN

Características Sociodemográficas	Conjunto de características biológicas, socioeconómicas	Características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado.	Sociodemográficas	Edad	Edad	Numérica	Razón	Cuestionario Para Identificar Características Sociodemográficas
				Genero	Masculino Femenino	Categórica	Nominal	
				Procedencia	Urbano Rural	Categórica	Nominal	
				Estado civil	Soltero(a) Casado (a) Divorciado Conviviente Viudo (a)	Categórica	Nominal	
				Religión	Católico Evangélico Mormón Otros	Categórica	Nominal	
				Nivel económico	Bajo Mediano Alt	Categórica	Ordinal	
				Ciclo académico	II,III,IV,V,VI	Categórica	Ordinal	
				Porque realiza actividad física	Por diversión Para mantenerme en el peso adecuado Por salud Otros	Categórica	Nominal	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo con la modalidad de intervención, el estudio fue observacional, ya que no se efectuó manipulación alguna de las variables.

Respecto a la programación y recolección de datos, se consideró prospectivo, puesto que la información se obtuvo a partir de hechos actuales.

En relación con la frecuencia de medición, fue transversal, debido a que las variables se evaluaron en un solo momento determinado.

Finalmente, en cuanto al número y relación de variables, la investigación se clasificó como analítica, al centrarse en la identificación, evaluación y análisis de la relación entre ellas.

3.1.1. ENFOQUE

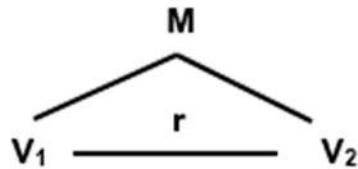
El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, midiendo la actividad física y la capacidad física de los estudiantes de enfermería mediante instrumentos que describieron la realidad observada.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

Este estudio correspondió a un nivel relacional, ya que su objetivo general consistió en identificar la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado.

3.1.3. DISEÑO

El estudio es de diseño descriptivo correlacional, como se muestra en el esquema siguiente



Dónde:

M= Representación a la muestra en estudio.

V1= Determinación de ejercicios físicos.

V2= Capacidad Física.

r= Vínculo entre ambas variables

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población estuvo conformada por los estudiantes de enfermería desde el primer hasta el séptimo ciclo, quienes se encontraban matriculados de manera regular en el Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado. Según el registro de matriculados, el total ascendió a 512 estudiantes.

Criterios de Inclusión y Exclusión:

Criterios de Inclusión:

- Se consideró a los estudiantes que se encontraban en condiciones físicas adecuadas para realizar las evaluaciones, según su propia autoevaluación.
- Se incluyó a quienes no estaban en proceso de gestación.
- Formaron parte del estudio los estudiantes que practicaban actividad física.
- Se tomó en cuenta a los estudiantes matriculados de manera regular en el Programa Académico de Enfermería de la filial

Leoncio Prado.

- Se incluyó a los estudiantes con asistencia regular a clases.
- Participaron los estudiantes que cursaban del I al VI ciclo.
- También se consideró a quienes aceptaron participar de forma voluntaria, firmando previamente el consentimiento informado.

Criterios de Exclusión:

- Se excluyó a los estudiantes menores de 18 años, de ambos sexos, que no aceptaron participar libremente en la investigación.
- No fueron considerados los estudiantes con enfermedades o condiciones médicas diagnosticadas que limitaran o impidieran la realización de pruebas físicas (como enfermedades cardiovasculares, musculoesqueléticas o respiratorias crónicas).
- Se excluyó a las estudiantes en estado de gestación.
- No participaron los estudiantes con un nivel de sedentarismo extremo.
- Se dejó fuera a quienes no asistían regularmente a clases.
- No fueron incluidos los estudiantes que presentaban limitaciones físicas o psicológicas para responder los instrumentos.
- Se excluyó a quienes rechazaron participar y no firmaron el consentimiento informado.
- No fueron considerados los estudiantes que no cursaban entre el I y el VI ciclo.
- Se excluyó a los estudiantes que no completaron al 100% los instrumentos de investigación.
- Tampoco participaron los estudiantes que no realizaban actividad

física.

Ubicación de la Población en Espacio y Tiempo:

- **Ubicación en el espacio:** El estudio se desarrolló en la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado, ubicada en la Av. San Alejandro N.º 460, en el distrito de Rupa Rupa, provincia de Leoncio Prado, departamento de Huánuco.
- **Ubicación en el tiempo:** La investigación se realizó durante los meses de octubre a noviembre de 2025.

3.2.2. MUESTRA

- **Unidad de análisis:** Estuvo constituida por los estudiantes de enfermería del primer al séptimo ciclo de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado.
- **Unidad de muestreo.** Estuvo integrada por los mismos estudiantes considerados como unidad de análisis.
- **Marco Muestral.** Se estableció a partir del registro o listado de estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado.
- **Tamaño de muestra.** Para determinar el tamaño muestral se utilizó el muestreo probabilístico aleatorio, aplicando la fórmula correspondiente.

$$n = \frac{N * Z\alpha^2 * p * q}{e^2x(N - 1) + Z\alpha^2 * p * q}$$

Donde:

N: Total de la población.

Z α : 1,96 (nivel de confianza del 95%).

p: Proporción esperada (0,5).

q: 1 - p (0,5).

e: Margen de error o precisión (0,05).:

$$n = \frac{512 * 1.96^2 * 0.50 * 0.50}{0.05^2 * (512 - 1) + 1.96^2 * 0.50 * 0.50}$$

n = 220 estudiantes.

- El muestreo se realizó mediante un procedimiento probabilístico aleatorio simple; posteriormente, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión a los participantes seleccionados hasta alcanzar el tamaño de muestra requerido.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica: Procedimiento utilizado para recolectar información; se empleó la encuesta.

Instrumento: Herramienta para recoger los datos; se utilizó un cuestionario

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO 1	
0.- Técnica	Encuesta
1.- Nombre	Cuestionario de características sociodemográficas
2.- Autora	Validado por Rodríguez H.J.B
3.- Objetivo	Conocer las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado
4.- Estructura	El instrumento constó de 7 preguntas clasificadas en características demográficas con 3 reactivos (edad, género y lugar de residencia), con 2 reactivos (estado civil y religión), con 1 reactivo (antecedentes de padecer alguna enfermedad o condición que limite su actividad física).
5.- Momento/ aplicación	Este instrumento se aplicó en la ejecución del informe final de tesis
6.- Tiempo de aplicación	10 minutos por cada estudiante.

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO 2	
0.- Técnica	Encuesta
1.- Nombre	Cuestionario para identificar el nivel de determinación de ejercicios físicos.
2.- Autora	Validado por Rodríguez H.J. B

3.- Objetivo	Identificar el nivel de determinación de ejercicios Físicos en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado.
4.- Estructura	6 ítems clasificados en 6 dimensiones: Frecuencia, duración, tipo de ejercicio, intensidad, motivación y constancia.
5.- Momento de aplicación	de Este instrumento fue aplicado luego de las dimensiones indicados a cada estudiante
6.- Tiempo de aplicación	de 10 minutos por cada estudiante

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO 3

0.- Técnica	Encuesta
1.- Nombre	cuestionario para identificar el nivel cuestionario para identificar el nivel de capacidad física
2.- Autora	Validado por Rodríguez H.J.B
3.- Objetivo	Cuestionario para determinar el nivel de capacidad física Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado
4.- Estructura	06 preguntas clasificadas en 06 dimensiones: resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, velocidad, composición corporal y coordinación.
5.-Momento de aplicación	El instrumento fue aplicado a cada estudiante según las dimensiones establecidas.
6.-Tiempo de aplicación	10 minutos por cada estudiante.

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS.

Validez

El instrumento de investigación fue validado por siete expertos, quienes revisaron y corrigieron los ítems según sus recomendaciones. Su validez se confirmó mediante el coeficiente de Aiken, que obtuvo un valor de 0,96, indicando un alto acuerdo entre los especialistas.

Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento se evaluó mediante una prueba piloto aplicada a 20 estudiantes de enfermería del VII ciclo de la Universidad de Huánuco, filial Tingo María, quienes no formaron parte de la muestra principal, pero tenían características similares. Los datos

fueron procesados en Excel y SPSS versión 20, utilizando el Alfa de Cronbach. Se obtuvo 0,747 para la variable 1 y 0,801 para la variable 2, lo que indicó que los instrumentos fueron confiables.

3.3.2. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se indican a continuación:

- Se solicitó autorización a la coordinadora del Programa Académico de Enfermería.
- Con dicha autorización, se coordinó con los docentes de cada ciclo.
- Se verificó el registro de los estudiantes matriculados de forma regular en la Universidad de Huánuco, filial Tingo María.
- Se explicó a los estudiantes los objetivos del estudio y se les informó sobre la firma del consentimiento informado.
- Se solicitó la firma del consentimiento informado antes de iniciar la recolección de datos.
- Se entregó el instrumento de recolección a los participantes.
- Finalmente, se registraron los datos obtenidos para su posterior análisis.

3.4. TECNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANALIS DE LA INFORMACIÓN:

Procesamiento de Datos. Los datos se procesaron en SPSS 25 y Excel, tabulando la información en tablas de frecuencia y proporciones para interpretar claramente el comportamiento de las variables.

- a. Se utilizó estadística descriptiva para el análisis de cada variable.
- b. Para el análisis inferencial, se aplicó la correlación de Spearman, considerando significativa una relación con $p < 0,05$. Los resultados se

presentaron en tablas y gráficos.

1. **Formulación de hipótesis:** en el presente estudio la hipótesis a contrastar es:

Ha: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

Ho: No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

2. **Nivel de significancia:** El estudio se realizó con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%
3. **Elección de la prueba estadística:** se seleccionó considerando seis criterios clave para garantizar su relevancia y fiabilidad en el análisis de los datos.
4. **Lectura del valor p calculado:** El procesamiento de los datos en IBM SPSS versión 25 permitió identificar el valor p
5. **Toma de decisión estadística:** Toma de decisión estadística: Se consideró $p \leq 0,05$ para rechazar H_0 y aceptar H_1 (relación significativa); y $p > 0,05$ para aceptar H_0 (sin relación significativa).

3.5. ASPECTOS ÉTICOS

La investigación respetó los principios bioéticos, garantizando la protección, respeto y bienestar de los participantes.

Se aplicó el **principio de justicia**, permitiendo la participación sin discriminación; el **principio de beneficencia**, evitando cualquier daño y contando con consentimiento informado; el **principio de autonomía**, respetando la decisión libre de los estudiantes; y el **principio de no maleficencia**, suspendiendo el estudio ante posibles efectos negativos. Asimismo, se actuó con responsabilidad y transparencia en el manejo de

datos, respetando las normas éticas, evitando el plagio y asegurando la integridad científica.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE RESULTADOS

4.1.1. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS

Tabla 1. Distribución de frecuencias de las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025

Características Sociodemográficas de los estudiantes	n=220	
	fi	%
Edad		
18 a 22	174	79
22 a 26	34	15
26 a 30	10	5
30 a 34	2	1
Género		
Masculino	53	24
Femenino	167	76
Lugar de procedencia		
Urbana	187	85
Rural	33	15
Estado civil		
Soltero	180	82
Casado	12	5
Divorciado	4	2
Conviviente	24	11
Viudo	0	0
Religión		
Católico	125	57
Evangélico	68	31
Mormón	7	3
Otros	20	9
Nivel económico		
Bajo	70	32
Mediano	130	59
Alto	20	9
Ciclo académico		
I - II ciclo	95	43
III- IV ciclo	75	34
V - VI ciclo	50	23
Realiza ejercicio físico por:		
Diversión	40	18

Para mantener el peso adecuado	150	68
Por salud	20	9
Otros	10	5

En la tabla 1 se ilustra que la mayoría de los estudiantes de enfermería tiene entre 18 y 22 años (79%), predominando el sexo femenino (76%) y proceden principalmente de zonas urbanas (85%). En cuanto al estado civil, la mayoría es soltera (82%) y se identifica principalmente con la religión católica (57%). La mayoría pertenece a un nivel económico medio (59%) y se encuentra cursando el I - III ciclo académico (43%). Respecto a la práctica de ejercicio físico, la mayoría realiza actividad física para mantener el peso adecuado (68%), indicando que el control del peso es el principal motivo para ejercitarse.

4.1.2. CARACTERÍSTICAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE CAPACIDAD FÍSICA

Tabla 2. Características de la dimensión resistencia cardiovascular, respecto a la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025

Dimensión resistencia cardiovascular	n=220	
	fi	%
Más de 30 minutos	52	24
15 a 30 minutos	130	59
Menos de 15 minutos	38	17

De acuerdo con la tabla 2, en cuanto a la dimensión resistencia cardiovascular respecto a la capacidad física la mayoría de encuestados que representa el 59% (130) presentan resistencia cardiovascular de 15 a 30 minutos, 24% presentan resistencia por más de 30 minutos y 17% tienen resistencia cardiovascular menos de 15 minutos.

Tabla 3. Características de la dimensión fuerza muscular, respecto a la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025

Dimensión fuerza muscular	n=220	
	fi	%
Más de 20 repeticiones	52	24
Entre 10 y 20 repeticiones	130	59
Menos de 10 repeticiones	38	17

En la tabla 3, respecto a la dimensión fuerza muscular en cuanto a la capacidad física la mayoría de encuestados que representa el 59% (130) realizan actividades físicas entre 10 y 20 repeticiones, el 24% (52) realizan más de 20 repeticiones y 17% (38) realizan menos de 10 repeticiones.

Tabla 4. Características de la dimensión flexibilidad, respecto a la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025

Dimensión flexibilidad	n=220	
	fi	%
Muy fácil y sin dolor	74	34
Con algo de esfuerzo o tensión	108	49
Con dificultad o dolor	38	17

En cuanto a la dimensión flexibilidad en cuanto a la capacidad física, en la tabla 4 la mayoría de encuestados que representa el 49% (108) presentan flexibilidad con algo de esfuerzo o tensión, 34% (74), presentan flexibilidad muy fácil y sin dolor, 17% (38) presentan flexibilidad con dificultad o dolor.

Tabla 5. Características de la dimensión velocidad, respecto a la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025

Dimensión velocidad	n=220	
	fi	%
Muy rápido, buena aceleración	46	21
Razonablemente rápido	149	68
Lento o con dificultad	25	11

La tabla 5 nos ilustra la dimensión velocidad en cuanto a la capacidad física, el 68% (149) presenta velocidad razonablemente rápido, 21% (46) presenta velocidad muy rápido y 11% (25) es lento con dificultad en la capacidad física.

Tabla 6. Características de la dimensión composición corporal, respecto a la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025

Dimensión composición corporal	n=220	
	fi	%
Musculatura definida y poca grasa	62	28
Proporción equilibrada	128	58
Exceso de grasa o mus. deficiente	30	14

De acuerdo con la dimensión composición corporal respecto a la capacidad física, la tabla 6 nos muestra que el 58% (128) presentan proporción equilibrada, 28% (62) presentan musculatura definida y poca grasa. un 14% (30) presentan exceso de grasa o musculatura deficiente.

Tabla 7. Características de la dimensión coordinación, respecto a la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025

Dimensión coordinación	n=220	
	fi	%
Excelente coordinación	48	22
Coordinación aceptable	143	65
Mala coordinación	29	13

La tabla 7 muestra, la dimensión coordinación en cuanto a la capacidad física el 65% (143) tienen coordinación aceptable. 22% (48) presentan excelente coordinación y un 13% (29) tienen mala coordinación en dicha capacidad física.

Tabla 8. Características consolidadas de la variable capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025

Variable capacidad física	n=220	
	fi	%
Alto	83	38
Medio	115	52
Bajo	22	10

La tabla 8, sobre el consolidado de la variable de supervisión (dimensiones: resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, velocidad, composición corporal, coordinación), el 52% (115) que representa a la mayoría de los encuestados presentan una capacidad física medio, el 38% (83) presentan o tienen capacidad física alto y el 10% (22) tienen capacidad física bajo.

4.1.3. CARACTERÍSTICAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS

Tabla 9. Características consolidadas de la variable determinación de ejercicios físicos en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025

Variable determinación de ejercicios físicos	n=220	
	fi	%
Alto	88	40
Medio	123	56
Bajo	9	4

La tabla 9 nos ilustra que la variable independiente determinación de ejercicios físicos en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025 (dimensiones: frecuencia, duración, tipo de ejercicio, intensidad, motivación, constancia), el 56% (123) que es la mayoría presentan determinación de ejercicios físicos medio, el 40% (88) presentan determinación de ejercicios alto y un mínimo del 4% (9) tienen determinación de ejercicios bajo.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPOTESIS Y PRUEBA DE HIPOTESIS.

Tabla 10. Relación entre las variables determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025

CORRELACIONES		VARIABLE Determinación de ejercicios físicos	VARIABLE Capacidad física
Rho de Spearman	VARIABLE Determinación de ejercicios físicos	Coeficiente de correlación Sig. bilateral	1,000 ,
		N	220
	VARIABLE Capacidad física	Coeficiente de correlación Sig. bilateral	,729** 1,000
		N	220

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados evidencian una correlación positiva alta y estadísticamente significativa entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en los estudiantes de enfermería (Rho de Spearman = 0.729; $p = 0.000$). Esto indica que los estudiantes con mayor determinación para realizar ejercicios físicos presentan mejores niveles de capacidad física. En consecuencia, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

4.2.1. PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICOS

Tabla 11. Relación entre la variable determinación de ejercicios físicos y la dimensión resistencia cardiovascular en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025.

CORRELACIONES		VARIABLE Determinación de ejercicios físicos	DIMENSIÓN Resistencia cardiovascular
Rho de Spearman	VARIABLE Determinación de ejercicios físicos	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. bilateral	,546**
		N	,000
	DIMENSIÓN Resistencia cardiovascular	Coeficiente de correlación	220
		Sig. bilateral	,546**
		N	1,000
			,000
			220

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados muestran una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre la determinación de ejercicios físicos y la dimensión resistencia cardiovascular (Rho de Spearman = 0.546; p = 0.000). Esto evidencia que los estudiantes con mayor determinación hacia la práctica de ejercicios físicos presentan mejores niveles de resistencia cardiovascular. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna Ha2 y se rechaza la hipótesis nula Ho2.

Tabla 12. Relación entre la variable determinación de ejercicios físicos y la dimensión fuerza muscular en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025.

CORRELACIONES		VARIABLE Determinación de ejercicios físicos	DIMENSIÓN Resistencia cardiovascular	
Rho de Spearman	VARIABLE Determinación de ejercicios físicos	Coeficiente de correlación	1,000	,546**
		Sig. bilateral	.	,000
	DIMENSIÓN Resistencia cardiovascular	N	220	220
		Coeficiente de correlación	,546**	1,000
		Sig. bilateral	,000	.
		N	220	220

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados muestran una correlación positiva alta y estadísticamente significativa entre la determinación de ejercicios físicos y la dimensión fuerza muscular (Rho de Spearman = 0.704; $p = 0.000$). Esto evidencia que los estudiantes con mayor determinación hacia la práctica de ejercicios físicos presentan mejores niveles de fuerza muscular. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna H_{a3} y se rechaza la hipótesis nula H_{o3} .

Tabla 13. Relación entre la variable determinación de ejercicios físicos y la dimensión flexibilidad en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025.

CORRELACIONES		VARIABLE Determinación de ejercicios físicos	DIMENSIÓN Flexibilidad
Rho de Spearman	VARIABLE Determinación de ejercicios físicos	Coeficiente de correlación Sig. bilateral N	1,000 . 220
	DIMENSIÓN Flexibilidad	Coeficiente de correlación Sig. bilateral N	,441** ,000 220
			,441**
			,000

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados muestran una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre la determinación de ejercicios físicos y la dimensión flexibilidad (Rho de Spearman = 0.441; $p = 0.000$). Esto evidencia que los estudiantes con mayor determinación hacia la práctica de ejercicios físicos presentan mejores niveles de flexibilidad. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna H_{a4} y se rechaza la hipótesis nula H_{o4} .

Tabla 14. Relación entre la variable determinación de ejercicios físicos y la dimensión velocidad en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025.

CORRELACIONES		VARIABLE Determinación de ejercicios físicos	DIMENSIÓN Velocidad
Rho de Spearman	VARIABLE Determinación de ejercicios físicos	Coeficiente de correlación Sig. bilateral N	1,000 . 220
	DIMENSIÓN Velocidad	Coeficiente de correlación Sig. bilateral N	,265** 1,000 . 220
			,265**
			,000

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados muestran una correlación positiva baja y estadísticamente significativa entre la determinación de ejercicios físicos y la dimensión velocidad (Rho de Spearman = 0.265; $p = 0.000$). Esto evidencia que los estudiantes con mayor determinación hacia la práctica de ejercicios físicos presentan mejores niveles de velocidad. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna H_{a5} y se rechaza la hipótesis nula H_{o5} .

Tabla 15. Relación entre la variable determinación de ejercicios físicos y la dimensión composición corporal en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025.

CORRELACIONES		VARIABLE Determinación de ejercicios físicos	DIMENSIÓN Composición corporal
	VARIABLE Determinación de ejercicios físicos	Coeficiente de correlación	1,000 ,504**
Rho de Spearman		Sig. bilateral N	. 220
	DIMENSIÓN Composición corporal	Coeficiente de correlación	,504** 1,000
		Sig. bilateral N	,000 220

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados muestran una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre la determinación de ejercicios físicos y la dimensión composición corporal (Rho de Spearman = 0.504; $p = 0.000$). Esto evidencia que los estudiantes con mayor determinación hacia la práctica de ejercicios físicos presentan mejores niveles de composición corporal. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna H_{a6} y se rechaza la hipótesis nula H_{o6} .

Tabla 16. Relación entre la variable determinación de ejercicios físicos y la dimensión coordinación en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025.

CORRELACIONES		VARIABLE Determinación de ejercicios físicos	DIMENSIÓN Coordinación
	VARIABLE Determinación de ejercicios físicos	Coefficiente de correlación	1,000 ,403**
Rho de Spearman		Sig. bilateral N	. 220
	DIMENSIÓN Coordinación	Coefficiente de correlación	,403** 1,000
		Sig. bilateral N	,000 220

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados muestran una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre la determinación de ejercicios físicos y la dimensión coordinación (Rho de Spearman = 0.403; $p = 0.000$). Esto evidencia que los estudiantes con mayor determinación hacia la práctica de ejercicios físicos presentan mejores niveles de coordinación. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna H_{a7} y se rechaza la hipótesis nula H_{o7} .

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. PRESENTAR LA CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado, 2025. A partir de los resultados estadísticos obtenidos, se desarrolla la discusión con el fin de contrastar similitudes y diferencias respecto a los hallazgos de investigaciones previas, tanto internacionales como nacionales.

En cuanto a las características sociodemográficas, se evidenció que el 34% de los estudiantes se encontraba en el rango de edad de 18 a 21 años, seguido por un 28% entre 22 a 25 años, predominando el sexo femenino con un 61%. Estos resultados son similares a los reportados por Muñoz et al. (2024) en Chile, donde la mayoría de los estudiantes universitarios también eran mujeres, mostrando una tendencia comparable en cuanto a la predominancia del sexo femenino en carreras de ciencias de la salud. Asimismo, la concentración de estudiantes jóvenes coincide con los hallazgos de Silva et al. (2024) en México, quienes reportaron que la población estudiada correspondía mayoritariamente a adolescentes y jóvenes adultos.

En cuanto a la resistencia cardiovascular el 59% de los estudiantes presentaron resistencia cardiovascular de 15 a 30 minutos, mientras que el 24% superó los 30 minutos y el 17% menos de 15 minutos. Este hallazgo evidencia un nivel de resistencia cardiovascular medio en la mayoría de los estudiantes. Coincide parcialmente con los resultados de Muñoz et al. (2024), quienes reportaron que la capacidad aeróbica se relacionaba con la salud psicológica y percepción de bienestar, aunque no se correlacionaba con el índice de masa corporal. Esto sugiere que, aunque los estudiantes presenten niveles medios de resistencia, esta dimensión puede influir en su

bienestar general.

En fuerza muscular el 59% de los estudiantes realizaron entre 10 y 20 repeticiones, mientras que el 24% superó las 20 repeticiones y el 17% menos de 10 repeticiones. Indicándonos que la mayoría tiene fuerza muscular moderada. Los hallazgos coinciden con Peña et al. (2021) en Colombia, donde los hombres con mayor actividad física mostraron mejor percepción de su fuerza muscular, evidenciando que la práctica de ejercicio influye directamente en la fuerza.

En flexibilidad el 49% de los estudiantes mostró flexibilidad con algo de esfuerzo o tensión, el 34% sin dolor y el 17% con dificultad. Estos resultados son similares a los reportados por Silva et al. (2024), quienes evidenciaron baja flexibilidad en estudiantes de bachillerato, lo que se relaciona con hábitos sedentarios.

En velocidad el 68% presentó velocidad razonablemente rápida, mientras que el 21% mostró velocidad muy rápida y el 11% lenta o con dificultad. Este resultado indica un nivel medio de velocidad. La correlación observada entre determinación de ejercicios físicos y velocidad fue baja (0,265), lo que podría explicarse por la menor frecuencia de ejercicios específicos que desarrollen esta capacidad, tal como sugieren los antecedentes de Yuing et al. (2021), donde estudiantes físicamente activos mostraban mejores resultados en velocidad y agilidad. En Composición corporal y coordinación el 58% presentó proporción corporal equilibrada y el 65% coordinación aceptable. La correlación moderada con la determinación de ejercicios físicos (0,504 y 0,403 respectivamente) concuerda con Yáñez et al. (2022), quienes evidenciaron que un mayor porcentaje de grasa corporal se asocia con menor desempeño físico, mostrando que la composición corporal y coordinación se benefician de la actividad física regular.

Finalmente, la variable determinación de ejercicios físicos mostró que el 56% de los estudiantes tiene determinación media y el 40% alta, evidenciando un nivel aceptable de motivación y constancia en la práctica de

ejercicios. Esto se relaciona con los hallazgos de Muñoz et al. (2024) y Jañez et al. (2022), quienes encontraron que los estudiantes con mayor actividad física reportan mejor condición física y mayor bienestar.

Esto evidencia que los programas de actividad física en estudiantes de enfermería deben enfocarse no solo en el desarrollo de capacidades físicas específicas, sino también en fortalecer la determinación y hábitos de ejercicio, promoviendo un estilo de vida saludable que impacte tanto en su bienestar como en su futuro desempeño profesional.

CONCLUSIONES

Con el desarrollo de la investigación “Determinación de ejercicios físicos y capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado — 2025”, se arribó a las siguientes conclusiones:

Características Demográficas: La mayoría de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado 2025, son jóvenes de entre 18 y 22 años, con predominancia del sexo femenino. La mayoría procede de áreas urbanas, son solteros, y pertenecen a un nivel económico medio. Su principal motivo para hacer ejercicio físico es el control del peso.

Relación entre Determinación de Ejercicio y Resistencia Cardiovascular: Se encontró una relación positiva moderada entre la determinación de ejercicio físico y la resistencia cardiovascular de los estudiantes ($Rho = 0,546$, $p < 0,05$), lo que sugiere que a mayor determinación en la práctica de ejercicio, mayor resistencia cardiovascular.

Relación entre Determinación de Ejercicio y Fuerza Muscular: La correlación entre la determinación de ejercicio físico y la fuerza muscular fue positiva y alta ($Rho = 0,704$, $p < 0,05$), lo que indica una fuerte asociación entre ambas variables.

Relación entre Determinación de Ejercicio y Flexibilidad: Se identificó una correlación positiva moderada entre la determinación de ejercicio físico y la flexibilidad ($Rho = 0,441$, $p < 0,05$), lo que sugiere que una mayor determinación en el ejercicio físico está asociada con mejor flexibilidad.

Relación entre Determinación de Ejercicio y Velocidad: Se encontró una relación positiva baja entre la determinación de ejercicio físico y la velocidad ($Rho = 0,265$, $p < 0,05$), lo que implica que aunque la relación existe, es débil en comparación con otras dimensiones de la capacidad física.

Relación entre Determinación de Ejercicio y Composición Corporal: La relación entre la determinación de ejercicio físico y la composición corporal fue positiva y moderada ($Rho = 0,504$, $p < 0,05$), indicando que el ejercicio tiene un impacto notable en la composición corporal de los estudiantes.

Relación entre Determinación de Ejercicio y Coordinación: Se observó una relación positiva moderada entre la determinación de ejercicio físico y la coordinación ($Rho = 0,403$, $p < 0,05$), lo que implica que la determinación en la práctica de ejercicio también mejora la coordinación de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

Después de haber realizado la investigación y procesado toda la información, se recomienda lo siguiente:

➤ **A LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO – FILIAL LEONCIO PRADO:**

- Se sugiere que la Facultad de Enfermería, junto con los docentes responsables de los talleres deportivos, coordinen los horarios académicos de manera que se favorezca la práctica regular de ejercicios físicos y la implementación de pausas activas durante la jornada estudiantil.
- Revisar y optimizar los espacios deportivos disponibles, asegurando que los estudiantes tengan acceso a áreas adecuadas para realizar actividad física de manera segura y constante.

➤ **A LA COORDINACIÓN DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA:**

- Promover talleres sobre actividad física, fuerza, flexibilidad, resistencia y agilidad, integrándolos al currículo de la carrera de enfermería.
- Incentivar la participación de los estudiantes en grupos de entrenamiento, deportes recreativos y actividades de bienestar físico que fortalezcan la capacidad funcional y hábitos saludables.

➤ **AL ÁREA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO Y RECURSOS ESTUDIANTILES:**

- Fomentar la implementación de campañas y talleres sobre hábitos de vida saludables, manejo del estrés y autocuidado físico, dirigidos a mejorar la condición física de los estudiantes.
- Promover el seguimiento y evaluación periódica de la capacidad física de los estudiantes para identificar déficits y ofrecer estrategias de mejora individualizadas.

➤ **A LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA:**

- Se recomienda la práctica regular de ejercicios físicos, combinando fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad/agilidad, para mantener una adecuada capacidad física y prevenir déficits funcionales.
- Adoptar hábitos de vida saludables, incluyendo alimentación balanceada, descanso adecuado y manejo del estrés, con el fin de mejorar su rendimiento académico, bienestar general y preparación profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lizandra J, y Gregori M. Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. Revista española de nutrición humana y dietética [Internet] 2022 [Consultado 2025 Mar 29]; 25(2): 199-211. Disponible en:https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452021000200199&script=sci_arttext
2. La Organización Mundial de la Salud [Internet] Ginebra: OMS; 2024 Jun 26 [Consultado 2025 Mar 29] Disponible en:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. La Organización Panamericana de la Salud [Internet] Washington: OPS; 2025 Mar 04 [Consultado 2025 Mar 29] Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/4-3-2025-nueve-paises-america-latina-caribe-intensifican-sus-esfuerzos-para-frenar>
4. Ministerio de la Salud [Internet] Lima: Gob.pe; 2023 Mar 04 [Consultado 2025 Mar 29] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720499-minsa-insta-a-lapoblacion-realizar-actividades-fisicas-para-evitar-el-sedentarismo-y-laobesidad>
5. Arancibia K. Determinación del clima organizacional y satisfacción laboral del personal de salud del Centro de Salud Concepción, 2022. [Internet] Huancayo: Universidad Continental; 2023 [Consultado 2025 Mar 31] Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13007>
6. Burbano DA, Estrella OA, y Ordoñez WJ. Fortalecimiento de las capacidades físicas mediante de la práctica corporal rítmica en el adulto mayor de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto. [Internet] Nariño: Universidad Centro de Estudios Superiores María Goretti; 2024 [Consultado 2025 Mar 29] Disponible en: <http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/jspui/handle/123456789/1191>
7. Lagos G, Gallardo R, Campos K, y Luarte C. Barreras y facilitadores

para la práctica de actividad física en niños y jóvenes con parálisis cerebral: una revisión sistemática. Ciencias de la actividad física [Internet] 2022 [Consultado 2025 Mar 25]; 23(2): 9. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-40132022000300109#:~:text=Las%20principales%20barreras%20son%20la,en%20ambientes%20y%20espacios%20seguros.

8. Franco SM, Vásquez AC, Valencia CL, Vidarte JA, Castiblanco HD. Barreras para el ejercicio físico en estudiantes universitarios de Manizales, Colombia: diferencias por programa académico. Hacia promoc. Salud [Internet] 2022 [Consultado 2025 Mar 30] ; 27(1): 129-142. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772022000100129
9. Conde E, López CV, Velasco PW. Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. Acta de investigación psicol [Internet] 2022 [Consultado 2025 Mar 29]; 12(2): 106-119. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322022000200106#:~:text=En%20cuanto%20al%20impacto%20emocional,%2C%20depresi%C3%B3n%2C%20ansiedad%20y%20estr%C3%A9s.
10. Cortés F. Programa de educación para la salud sobre el impacto del ayuno intermitente en combinación con el ejercicio físico para la prevención primaria del síndrome metabólico.[Internet] Valencia: Universidad Europea de Valencia; 2024 [Consultado 2025 Mar 31] Disponible en: <https://titula.universidadeuropea.es/handle/20.500.12880/9098>
11. Muñoz C, Giakoni F, Pinochet F, Godoy A, Fuentes P, et al. Condición física, actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios chilenos. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación [Internet] 2024 [Consultado 2025 Mar 29]; (56): 521-530. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9496418>
12. Silva JM, Mendéz JC, Morales AG, Xequé AS, Mendoza MA, et al. Estilos

- de vida y capacidades físicas en estudiantes mexicanos de bachillerato. *Revista Académica Internacional De Educación Física* [Internet] 2024 [Consultado 2025 Mar 29]; 4(4), 23–37. Disponible en: <https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/145>
13. Guzmán E, González C, Olivares C, Salazar C, Corredor LF. Relación entre la percepción de condición física y medidas antropométricas auto reportadas en estudiantes universitarios. *Ciencias de la actividad física* [Internet] 2025 [Consultado 2025 Mar 29]; 25(1): 2 Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-40132024000100102&script=sci_arttext&tlng=en
 14. Fierro B, y Rocuant A. Nivel socioeconómico e índice de masa corporal: predictores de la condición física en estudiantes chilenos. *Retos* [Internet] 2023 [Consultado 2025 Mar 29] 50: 228-233. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/98479>
 15. Yáñez R, De Souza J, Zavala JP, Prat A, Hernández S, et al. Relación entre las características antropométricas, composición corporal y capacidad física en estudiantes de la comuna de Quintero, Chile. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* [Internet] 2022 [Consultado 2025 Mar 29]; (44): 1113-1120. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8360189>
 16. Jañez Y, Carnet E, y Ávila D. Nivel de condición física y práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Arrancada* [Internet] 2022 [Consultado 2025 Mar 30]; 22(43): 122-135. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9120107>
 17. Peña JC, Becerra DR, Rincon FJ, y Castillo CA. Relación entre los niveles de actividad física y la condición física autopercebida en una muestra de estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia. *Fisioterapia* [Internet] 2021 [Consultado 2025 Mar 29]; 43(6): 340-346. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211563821000389>
 18. Yuing TA, Soto C, Valdés NA, Méndez G, Guzmán E. Autopercepción de la condición física, funcionalidad y calidad de vida en estudiantes universitarios. *Rev Cub Med Mil* [Internet] 2021 [Consultado 2025 Mar 29];

- 50(2): 1-17. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572021000200020&script=sci_arttext&tlng=pt
19. Palacios RP, Pastor R, Mendoza M, y Adsuar JC. Relación de la calidad de vida relacionada con la salud, con el nivel de actividad física y autopercepción de la condición física en adolescentes peruanos. e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación [Internet] 2022 [Consultado 2025 Mar 30]; (18). Disponible en: <https://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-motion/article/view/6871>
 20. Meza AY, Bolaños SP, Solarte DM, Narváez JD, Eraso DF, et al. Modelo teórico de Dorothea Orem aplicado a algunas necesidades del paciente. Boletín Informativo CEI [Internet] 8(3): 176-177. Disponible en: <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2887>
 21. Díaz R, Arias D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. Rev. esp. nutr. Comunitaria [Internet] 2022 [Consultado 2025 Mar 31]; 28(2), 1-11. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020._ORIGINAL.pdf
 22. Guerra G, y Zavaleta A. Programa de actividad física para promover actitudes de vidas activas y saludables en estudiantes del nivel de educación secundaria. [Internet] Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiza Gallo; 2025 [Consultado 2025 Mar 31] Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/14367>
 23. Domínguez YA, Véliz PL. Nuevas técnicas para medir el nivel de actividad física en estudios epidemiológicos sobre enfermedades no transmisibles en Cuba. Rev cubana Invest Bioméd [Internet] 2021 [Consultado 2025 Mar 31]; 40(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002021000400019&script=sci_arttext&tlng=pt
 24. Cárcamo R, Zapata R, Ulloa N., y Cigarroa I. ¿En qué personas mayores, dónde y cómo se está aplicando el ejercicio multicomponente para obtener beneficios en su salud? Una revisión

- sistemática. Revista española de geriatría y gerontología [Internet] 2021 [Consultado 2025 Mar 31]; 56(2): 100-108. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X20302183>
25. Trujillano GM. Los métodos de entrenamiento en la preparación física de los alumnos de la academia Pre-Policial Mariano Santos Mateo. [Internet] Lima: Universidad Alas Peruanas; 2022 [Consultado 2025 Mar 31] Disponible en: <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/12694>
26. Narváez CF. Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) como medio para la mejora de la resistencia de deportistas en diferentes modalidades una revisión bibliográfica. [Internet] 2022 [Consultado 2025 Mar 31] Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/4548/1/Tesis%20Entrenamiento%20HIIT%20-%20Cristian%20Narvaez.pdf>
27. Rosero MF. Concepciones sobre la motivación para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad física. Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte [Internet] 2022 [Consultado 2025 Mar 31]; 19(52), 156-178. Disponible en: <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/download/840/2595>
28. Usulli AR. La actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato [Internet] Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo; 2023 [Consultado 2025 Mar 31] Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10519>
29. Vergara JG, y Vergara AS. Circuitos motrices para el mejoramiento de la condición física de los estudiantes de segundo año de EGB de la Unidad Educativa “Pedro Leopoldo Balladares” Del Cantón Urdaneta. [Internet] Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo; 2024 [Consultado 2025 Mar 31] Disponible en: <https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/17629>
30. Ramírez OV. Propuesta del crossfit para como medio para fortalecer las capacidades condicionales de fuerza y resistencia en los profesionales y alumnos de la “Escuela Nacional De Francotiradores” Desde La

Enseñanza De La Educación Física. [Internet] 2024 [Consultado 2025 Mar 31] Disponible en: <http://espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TGM/article/view/1307>

31. Herrero J. Aprendizaje y propuesta sobre la capacidad física básica de fuerza en el tercer ciclo de Educación Primaria. [Internet] Valladolid: Universidad de Valladolid; 2023 [Consultado 2025 Mar 31] Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/61951>
32. Cañibano A. Análisis sobre los aspectos relevantes de la flexibilidad vinculada con la salud en el ámbito educativo. [Internet] Valladolid: Universidad de Valladolid; 2024 [Consultado 2025 Mar 31] Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/72590>
33. Ponce HL., y Paz HS. El método Fartlek y la resistencia a la velocidad en futbolistas [Internet] Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo; 2023 [Consultado 2025 Mar 31] Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/11651>
34. Merizalde LA, Rivera AL, Tuarez JM, Tenorio DM, Sotomayor JG, Villarroel SL, et al. Relación entre el esfuerzo físico aeróbico y la composición corporal en adolescentes. Revista Habanera de Ciencias Médicas [Internet] 2025 [Consultado 2025 Mar 31] 24: 6. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10087417>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Rodriguez j. Determinación de ejercicios físicos y capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2026 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS Y CAPACIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL LEONCIO PRADO 2025”

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores			
			Variable 1: Determinación de ejercicios físicos			
			Dimensiones	Indicadores	Valor final	Escala
¿Cuál es la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?	Determinar la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025	<p>Hi: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.</p> <p>H0: No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025</p>	Frecuencia	¿Con qué frecuencia realiza ejercicio físico en una semana?		Ordinal
			Duración	¿Cuánto dura, en promedio, cada sesión de ejercicio físico?		Ordinal
			Tipo de ejercicio	¿Qué tipo de ejercicio realiza con más frecuencia?	0 puntos 1 punto	Ordinal
			Intensidad	¿Cómo considera la intensidad de su actividad física habitual?	2 puntos 3 puntos 4 puntos	Ordinal
			Motivación	¿Cuál es su principal motivación para hacer ejercicio físico?		Ordinal
			Constancia	¿Con qué regularidad ha mantenido su rutina?		Ordinal

de ejercicios en los últimos 3 meses?

Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicos	Variable 2: Capacidad Física			Escala de medición
			Dimensiones	Indicadores	Valor final	
¿Cuáles son las características demográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?	Describir las características demográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.	<p>Ha1: Las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco, filial Tingo María, si influyen en la determinación de ejercicios físicos y capacidad física</p> <p>H01: Las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco, filial Tingo María, no influyen en la determinación de ejercicios físicos y capacidad física</p>	Resistencia Cardiovascular	Te sientes satisfecho con el tratamiento y las recomendaciones proporcionadas por tu equipo		Ordinal
			Fuerza muscular	Sientes que el tratamiento ha impactado positivamente en tu capacidad para participar en actividades diarias y sociales	0 puntos 1 punto 2 puntos	Ordinal
			Flexibilidad	Consideras que la preocupación por las complicaciones de la diabetes ha tenido un impacto negativo	3 puntos	Ordinal
			Velocidad	Consideras que tu estado de salud actual ha impactado en tu capacidad para mantener una rutina de actividad física y ejercicio.		Ordinal
¿Cómo es la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física,	Identificar la relación entre la determinación de ejercicios físicos y	<p>Ha2: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión resistencia cardiovascular, en estudiantes de enfermería de la</p>				

<p>dimensión resistencia cardiovascular, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?</p>	<p>la capacidad física, dimensión resistencia cardiovascular, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.</p>	<p>Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025. H02: No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión resistencia cardiovascular, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.</p>	<p>Composición corporal</p>	<p>¿Cómo describiría su proporción entre masa muscular y grasa corporal?</p>		
<p>¿Cómo es relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión fuerza muscular, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?</p>	<p>Describir la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión fuerza muscular, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.</p>	<p>Ha3: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión fuerza muscular, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025. H03: No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión fuerza muscular, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.</p>	<p>Coordinación</p>	<p>¿Qué tan fácil le resulta realizar movimientos combinados como correr y lanzar, bailar, cambiar de ritmo?</p>		
<p>¿Cómo es la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión fuerza muscular, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?</p>	<p>Identificar la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física,</p>	<p>Ha4: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión flexibilidad, en estudiantes de enfermería de la Universidad De</p>	<p>Variable de Caracterización</p>			
<p>¿Cómo es la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión flexibilidad,</p>	<p>Identificar la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física,</p>	<p>Identificar la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física,</p>	<p>Dimensiones</p>	<p>Indicadores</p>	<p>Valor final</p>	<p>Escala de medición</p>
				<p>Edad en años</p>	<p>Edad en años</p>	<p>Discreta</p>
				<p>Género</p>	<p>Masculino Femenino</p>	<p>Nominal</p>
					<p>Rural Urbano Peri Urbano</p>	<p>Nominal</p>

Sociodemográficas

<p>en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?</p>	<p>dimensión flexibilidad, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025</p>	<p>Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.</p> <p>HO4: No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión flexibilidad, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.</p>	<p>Lugar de residencia</p>	<p>Soltero(a) Casado(a) Conviviente Separado (a) Viudo (a)</p>	<p>Nominal</p>
<p>¿Cómo es la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión velocidad, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?</p>	<p>•Describir la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión velocidad, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.</p>	<p>Ha5: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión velocidad, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.</p> <p>HO5: No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión velocidad, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.</p>	<p>Religion</p>	<p>Católico Evangélico Mormon Otros</p>	<p>Nominal</p>

<p>¿Cómo es la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión composición corporal, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025?</p>	<p>Identificar la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión composición corporal, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025</p>	<p>Ha6: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión composición corporal, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025</p> <p>HO6: No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión composición corporal, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025</p>		<p>Alto Medio Bajo</p>	<p>ingreso económico Ordinal</p>
<p>¿Cómo es la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión coordinación, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025</p>	<p>Identificar la relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión coordinación, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.</p>	<p>Ha7: Existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión coordinación, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.</p> <p>HO7: No existe relación entre la determinación de ejercicios físicos y la capacidad física, dimensión coordinación, en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.</p>		<p>I II III IV V VI</p>	<p>Ciclo academico Ordinal</p>
<p>Tipo de estudio</p>	<p>Población y muestra</p>	<p>Técnicas e instrumentos</p>	<p>Aspectos éticos</p>		<p>Estadísticas descriptiva e inferenciales</p>

Según intervención será de tipo observacional, prospectivo de corte transversal, estudio analítico.	La población estará conformada por los estudiantes de enfermería, ciclo I hasta el ciclo VII, que se encuentren matriculado de forma regular en la universidad de Huánuco, filial Leoncio Prado y que, según datos obtenidos del registro de matriculados brindado por la coordinadora de la facultad en estudio, y que son un total de 52 estudiantes.	La Técnica a utilizar será la Encuesta Y el Instrumento es un cuestionario estructurado y una ficha de recolección de datos.	Técnica: En el presente estudio se consideran los principios bioéticos	Descriptiva: de frecuencias y proporciones de las enfermedades crónicas	Análisis de y Inferencial: Se utilizo la prueba correlación Rho de Spearman
Nivel del estudio fue relacional	La muestra será extraída de la población el cual resulta: n=220 estudiantes				

Fecha: _____

código

ANEXO 2

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS GUÍA DE ENTREVISTA DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

TÍTULO:

“Determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025”

INSTRUCCIONES:

Estimado(a) sr(a) a continuación, se le presenta una guía de entrevista, cuyo objetivo es recopilar datos sobre “Determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025”; lo cual es de carácter anónimo y confidencial, cuyas respuestas serán recopiladas exclusivamente para fines de investigación. Por lo tanto, se le agradece su colaboración y de la misma manera se le solicita responder a las preguntas con total sinceridad, las respuestas que Ud. Considere correctas.

I.- CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

1.- ¿Cuál es su edad en años: _____

2.- Género:

a) Masculino ()

b) Femenino ()

3.- El lugar de donde procede usted es:

a) Urbana (.....)

b) Rural (.....)

4.- ¿Cuál es su estado civil?

a) Soltera(o) ()

b) Casada(o) ()

c) Divorciada(o) ()

d) Conviviente ()

e) Viuda (o) ()

5.- Que religión profesa:

a) católico ()

b) Evangélico ()

c) Mormón ()

d) Otros ()

6.- ¿Cuál es su nivel económico?

a) Bajo ()

b) Mediano ()

c) Alto ()

7.- ¿Cuál es su ciclo académico?: _____

8.- ¿Por qué realiza ejercicios

físicos?

a) Por diversión ()

b) Para mantenerme en el peso adecuado ()

c) Por salud ()

d) Otros ()

ANEXO 3

CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR EL NIVEL DE DETERMINACION DE EJERCICIOS FISICOS

TÍTULO: “Determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025”

INSTRUCCIONES: Estimado(a) estudiante, marque en donde considere la opción que mejor represente su situación o comportamiento habitual respecto al ejercicio físico.

Por lo cual usted debe responder las preguntas con las que más te identifiques. Agradeceremos la veracidad de tus respuestas por ser un estudio formal tus respuestas serán anónimas y confidenciales.

Agradezco con anticipación su colaboración.

I.- FRECUENCIA

1.- ¿Con qué frecuencia realiza ejercicio físico en una semana?

- a) Todos los días → **4 puntos**
- b) 4 a 5 veces por semana → **3 puntos**
- c) 2 a 3 veces por semana → **2 puntos**
- d) 1 vez por semana → **1 punto**
- e) Nunca → **0 puntos**

II.- DURACIÓN

1. ¿Cuánto dura, en promedio, cada sesión de ejercicio físico?

- a) Más de 45 minutos → **3 puntos**
- b) 31 a 45 minutos → **2 puntos**
- c) 20 a 30 minutos → **1 punto**
- d) Menos de 20 minutos → **0 puntos**

III.- TIPO DE EJERCICIO

2. ¿Qué tipo de ejercicio realiza con más frecuencia?

- a) Ejercicio aeróbico o de resistencia (caminar, trotar, bicicleta, deportes, etc.) → **2 puntos**
- b) Ejercicio suave o relajante (yoga, pilates, etc.) → **1 punto**
- c) No realizo ejercicio → **0 puntos**

IV.- INTENSIDAD

3. ¿Cómo considera la intensidad de su actividad física habitual?
- a) Intensa o muy intensa → **3 puntos**
 - b) Moderada → **2 puntos**
 - c) Muy ligera → **1 punto**
 - d) No realizo ejercicio → **0 puntos**

V.- MOTIVACIÓN

4. ¿Cuál es su principal motivación para hacer ejercicio físico?
- a) Salud, bienestar personal o reducción de estrés → **3 puntos**
 - b) Apariencia física o indicación médica → **2 puntos**
 - c) Por obligación académica/laboral o socialización → **1 punto**
 - d) No tengo motivación → **0 puntos**

VI.- CONSTANCIA

5. ¿Con qué regularidad ha mantenido su rutina de ejercicios en los últimos 3 meses?
- a) Muy constante (casi no he faltado) → **4 puntos**
 - b) Constante con algunas faltas → **3 puntos**
 - c) Irregular, he interrumpido varias veces → **2 puntos**
 - d) Empecé y dejé de hacerlo → **1 punto**
 - e) No realizo ejercicio → **0 puntos**

INTERPRETACIÓN DEL CUESTIONARIO

ALTO: 14-18 puntos

MEDIO: 7-13 puntos

BAJO: 0-6 puntos

CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR EL NIVEL DE CAPACIDAD FÍSICA

INSTRUCCIONES: Estimado(a) estudiante: Lea cada pregunta y marque la alternativa que mejor describa su condición física actual.

Si no conoce su peso y talla, el equipo encuestador lo apoyará tomándolos y calculando su Índice de Masa Corporal (IMC).

- 1.- Estatura cm
- 2.- Peso Kg
- 3.- IMC.....

I.- RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

1. ¿Cuánto tiempo puede mantener una actividad aeróbica (correr, nadar, saltar) sin fatigarse excesivamente?
 - a) Más de 30 minutos → **3 puntos**
 - b) 15 a 30 minutos → **2 puntos**
 - c) Menos de 15 minutos → **1 punto**

II.- Fuerza muscular

2. ¿Cuántas repeticiones puede hacer de ejercicios como flexiones, sentadillas o abdominales sin parar?
 - a) Más de 20 repeticiones → **3 puntos**
 - b) Entre 10 y 20 repeticiones → **2 puntos**
 - c) Menos de 10 repeticiones → **1 punto**

III.- Flexibilidad

3. ¿Qué tan fácil le resulta tocarse los pies sin doblar las rodillas o realizar estiramientos amplios?
 - a) Muy fácil y sin dolor → **3 puntos**
 - b) Con algo de esfuerzo o tensión → **2 puntos**
 - c) Con dificultad o dolor → **1 punto**

IV.- Velocidad

4. ¿Qué tan rápido puede correr una distancia corta (20-30 metros)?

- a) Muy rápido, buena aceleración → **3 puntos**
- b) Razonablemente rápido → **2 puntos**
- c) Lento o con

dificultad → **1 punto**

V.- Composición corporal

5. ¿Cómo describiría su proporción entre masa muscular y grasa corporal?

- a) Musculatura definida y poca grasa → 3 puntos
- b) Proporción equilibrada → 2 puntos
- c) Exceso de grasa o musculatura deficiente → 1 punto

VI.- Coordinación

6.- ¿Cómo califica su capacidad para realizar movimientos combinados, como correr, lanzar, bailar o cambiar de ritmo?

- a) Excelente coordinación → **3 puntos**
- b) Coordinación aceptable → **2 puntos**
- c) Mala coordinación → **1 punto**

INTERPRETACIÓN DEL CUESTIONARIO

ALTO: 14-18 puntos

MEDIO: 9-13 puntos

BAJO: 1- 8 puntos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO: “Determinación de ejercicios físicos y capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025”

PROPÓSITO:

El presente estudio tuvo como finalidad determinar la relación entre la determinación para realizar ejercicios físicos y la capacidad física en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado, durante el año 2025.

SEGURIDAD

La investigación no representó riesgos para la salud física ni psicológica de los participantes, ya que las evaluaciones aplicadas fueron seguras y no invasivas.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

La población estuvo constituida por los estudiantes de enfermería desde el primer hasta el séptimo Sexto, quienes se encontraban matriculados de manera regular en la Universidad de Huánuco, Filial Leoncio Prado, al momento de la recolección de datos.

CONFIDENCIABILIDAD

Toda la información obtenida fue manejada de manera estrictamente confidencial. No se registraron ni difundieron nombres ni datos personales que permitieran identificar a los participantes, garantizando la reserva absoluta de la información.

COSTOS

La realización del estudio no generó gastos para los participantes. Los costos fueron asumidos íntegramente por la investigadora y no se ofreció remuneración económica por participar.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación fue completamente voluntaria. Cada estudiante tuvo libertad para decidir si deseaba participar y pudo retirarse en cualquier momento sin

recibir sanciones ni perder beneficios académicos o administrativos a los que tenía derecho.

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

“Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio”

D.N.I......

.....

.....

Firma.....

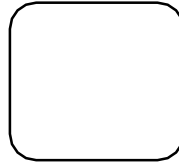
.....

.....

Fecha...../...

...../...

.....



Huella digital

ANEXO 6
TABLA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
SEGÚN COEFICIENTE DE AIKEN

Ítems	Jueces							Total	V
	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Juez 7	Acuerdo	
1	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
2	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
3	1	1	0	1	1	1	1	6	0.86
4	1	1	0	1	1	1	1	6	0.86
5	1	1	1	1	0	1	1	6	0.86
6	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
7	1	1	1	1	1	1	1	7	0.86
8	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
9	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
10	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
Total	1.00	1.00	0.80	1.00	0.90	1.00	1.00	6.70	0.96

Se ha considerado la siguiente puntuación:

1 = Si la respuesta es correcta.

0 = Si la respuesta es incorrecta.

La validez de los instrumentos se establece cuando el coeficiente de Aiken supera 0.60. En este caso, el instrumento obtuvo un coeficiente de 0.96, lo que demuestra que es válido para su aplicación y está muy por encima del rango mínimo requerido.

$$V = \frac{S}{(n(c - 1))}$$

S = La sumatoria de si

Si = Valor asignado por el juez i,

n = Número de ítems

c = Número de valores de la escala de valoración (2 en este caso)

V= 0.96

ANEXO 7

CONSTANCIAS DE VALIDACION



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, GUSTAVO ORTIZ MORALI
 De profesión Licenciado en Enfermería, actualmente ejerciendo el
 cargo de Promoción de la Salud
 ----- por medio del presente hago constar que he revisado
 y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
 Estudiante **JACKELINE BEATRIZ, RODRIGUEZ HIPÓLITO**, con DNI N°
 76599946, aspirante al Título Profesional de Licenciatura en enfermería de la
 Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información
 necesaria para la tesis titulado **"DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS
 Y CAPACIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL LEONCIO PRADO 2025"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

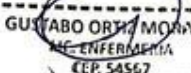
Instrumento 1 Instrumento de recolección de datos Guía entrevista de Características Sociodemográficas	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario para identificar el nivel de determinación de ejercicios físicos	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario para identificar el nivel de capacidad física.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

Ortiz Morali Gustavo
Mg. Auditoría y Gestión Pública

DNI: 44021875

Especialidad del validador: _____


 GUSTAVO ORTIZ MORALI
 LICENCIADO EN ENFERMERÍA
 CEP. 54567

Firma/Sello



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, GARY GARY GAYZA
De profesión Licenciado Enfermero, actualmente ejerciendo el
cargo de responsable de enfermería Maternidad
por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
Estudiante **JACKELINE BEATRIZ, RODRIGUEZ HIPÓLITO**, con DNI N°
76599946, aspirante al Título Profesional de Licenciatura en enfermería de la
Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información
necesaria para la tesis titulado **"DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS
Y CAPACIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL LEONCIO PRADO 2025"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Instrumento de recolección de datos Guía de entrevista de Características sociodemográficas	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario para identificar el nivel de determinación de ejercicios físicos.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Instrumento de recolección de datos Cuestionario para identificar el nivel de capacidad física	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

GARY GAYZA GAYZA

Mg. Salud Pública

DNI: 47070511

Especialidad del validador: _____

Firma/Sello



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Maribel Daza Calixto
De profesión Licenciada en Enfermería, actualmente ejerciendo el
cargo de Enfermera en UCI
por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
Estudiante **JACKELINE BEATRIZ, RODRIGUEZ HIPÓLITO**, con DNI N°
76599946, aspirante al Título Profesional de Licenciatura en enfermería de la
Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información
necesaria para la tesis titulado **"DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS
Y CAPACIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL LEONCIO PRADO 2025"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Instrumento de recolección de datos Guía de entrevista de características socio demográficas	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario para identificar el nivel de determinación de ejercicios físicos	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Instrumento de recolección de datos cuestionario para identificar el nivel de capacidad física.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

DNI: 43373139

Especialidad del validador: UCI

Lic. Enf. Maribel L. Daza Calixto
ESP. ENFERMERIA INTENSIVA
Firma/Sello



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, JONNER TRULLO GUSTAVANTE
De profesión Médico Urologo, actualmente ejerciendo el
cargo de ANALISTA ASISTENCIAL
----- por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
Estudiante **JACKELINE BEATRIZ, RODRIGUEZ HIPÓLITO**, con DNI N°
76599946, aspirante al Título Profesional de Licenciatura en enfermería de la
Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información
necesaria para la tesis titulado **"DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS
Y CAPACIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL LEONCIO PRADO 2025"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Instrumento de recolección de datos Guía de entrevista de Características Sociodemográficas	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario para identificar el nivel de determinación de ejercicios Físicos	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Instrumento de recolección de datos Cuestionario para identificar el nivel de capacidad	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

TRULLO GUSTAVANTE JONNER

DNI: 24422425

Especialidad del validador: _____

Firma/Sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Liliana Venancio Hermitaño
De profesión Licenciada en Enfermería, actualmente ejerciendo el
cargo de Enfermera Instrumentista con Especialidad
en centro Quirúrgico por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
Estudiante **JACKELINE BEATRIZ, RODRIGUEZ HIPÓLITO**, con DNI N°
76599946, aspirante al Título Profesional de Licenciatura en enfermería de la
Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información
necesaria para la tesis titulado **"DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS
Y CAPACIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL LEONCIO PRADO 2025"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Instrumentos de recolección de datos Guía de entrevista de características sociodemográficas	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario para identificar el nivel de determinación de ejercicios físicos.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Instrumento de recolección de datos Cuestionario para identificar el nivel de capacidad física	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

DNI: 22502221

Especialidad del validador: _____


Firma/Sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Yvanna Tuvungo Urioste
 De profesión tecnólogo Médico de Terapia Física, actualmente ejerciendo el cargo de Administradora de Fisioterapia Médica - Clínica del Dolor Tingo María por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Estudiante **JACKELINE BEATRIZ, RODRIGUEZ HIPÓLITO**, con DNI N° 76599946, aspirante al Título Profesional de Licenciatura en enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado **"DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS Y CAPACIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL LEONCIO PRADO 2025"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Instrumento de recolección de datos Guía de entrevista de características sociodemográficas	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario para identificar el nivel de determinación de ejercicios físicos	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Instrumento de recolección de datos Cuestionario para identificar el nivel de capacidad física.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

DNI: 43742770

Especialidad del validador: -----

Lic. Tuvungo Urioste, Tuvunga
 Tecnólogo Médico
 M.P. 11247
 Firma/Sello



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Nehemi Debora López Isidro
De profesión Licenciada en Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Cadena de Fito
----- por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Estudiante **JACKELINE BEATRIZ, RODRIGUEZ HIPÓLITO**, con DNI N° 76599946, aspirante al Título Profesional de Licenciatura en enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado **"DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS Y CAPACIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL LEONCIO PRADO 2025"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Instrumento de recolección de datos Guía de entrevista de características sindromas	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario para identificar el nivel de determinación de ejercicios físicos	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Instrumento de recolección de datos Cuestionario para identificar el nivel de capacidad física.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
López Isidro Nehemi Debora

DNI: 45227036

Especialidad del validador: UCI

Nehemi D. Lopez Isidro
ENFERMERA EN ENFERMERIA
C.P. 11117

Firma/Sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
LISTA DE EXPERTOS



Título del Proyecto:

"DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS Y CAPACIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL LEONCIO PRADO 2025"

Investigadora: JACKELINE BEATRIZ RODRIGUEZ HIPÓLITO

Nº	Apellidos y Nombres	Grado Académico	Especialidad	Cargo Institución	Teléfono	Observación
1	Lopez Isidro Nohemi	Licenciada Enfermería	UCI	Cadena Frio	991513206	
2	Ortiz Morales Gustavo	Mag. en Auditoría y Proctor	Estimulaci Temporo	Praxis	956113749	
3	Garay Gonzalo Cesar	Mag. en Fisioterapia	Estimulaci Temporo	Redimene	945855032	
4	Tucumano Uriarte Yovana	Tecnólogo Médico Terapia Física y Fisiología	CC. Red. T. F. Traumatología	Administradora CTF FUM - T.M.	968504239	
5	Venancio Hermelinda Lilia C.	Lic. Enfermería	Centro Quirúrgico	Enf. Instrumental I y II	997624297	
6	Maribel L. Daza Calixto	Licenciada Enfermería	UCI	Enfermera en UCI	981621469	
7	Juan Carlos Bustamante	Urologo - Urologo - Urologo	Urología Urología	RENCO ASISTENTE	990009543	

Nohemi D. Lopez Isidro
LICENCIADA EN ENFERMERIA
C.E.P. 84527

GUSTAVO ORTIZ MORALES
LIC. EN AUDITORIA
C.E.P. 54562

Lic. Tucumano Uriarte, Yovana
Tecnólogo Médico
C.T.M.P. 11727

Lic. Enf. Maribel L. Daza Calixto
ESP. ENFERMERIA INTENSIVA
C.E.P. 88520 R.N.E. 32228

ANEXO 8

ANALISIS DE FIABILIDAD ALFA DE CRONBACH

1.- VARIABLE INDEPENDIENTE: Determinación de ejercicios físicos

Resumen de procesamiento de casos

Casos	N	%
Válido	20	100,0
Casos Excluidos ^s	0	,0
Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,747	6

2.- VARIABLE DEPENDIENTE: Capacidad física

Resumen de procesamiento de casos

Casos	N	%
Válido	20	100,0
Casos Excluidos ^s	0	,0
Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,801	6

Interpretación: La variable independiente consta de 6 preguntas, Al realizar la prueba del Alfa de Cronbach para una sub muestra del 20%, nos arroja un valor de 0.747 así mismo para la variable dependiente que consta de 6 preguntas arroja un valor de 0,801, en ambos casos dichos valores se encuentra en el intervalo de 0 y 1.

interpretaciones de valores

- De 0, 81 a 1,00 Muy alta
- De 0,61 a 0,80 Alta
- De 0,41 a 0,60 Moderada

Por lo tanto, se observa que el instrumento es altamente confiable para la variable independiente Determinación de ejercicios físicos y muy altamente confiable para la variable dependiente Capacidad física

RESPUESTA DE ENCUESTADOS (Escala Likert)

VARIABLE INDEPENDIENTE (Determinación de ejercicios físicos)

N° de Encuestados	DIMENSION 1	DIMENSION 2	DIMENSION 3	DIMENSION 4	DIMENSION 5	DIMENSION 6
	FRECUENCIA	DURACIÓN	TIPO DE EJERCICIO	INTENSIDAD	MOTIVACIÓN	CONSTANCIA
	P. 1	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6
1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	3	3	2	2
3	3	3	3	2	3	2
4	2	1	2	2	2	2
5	2	2	2	2	2	2
6	3	3	3	2	3	3
7	2	2	3	3	2	2
8	2	2	2	2	2	2
9	3	3	3	2	3	3
10	2	2	1	2	3	2
11	2	2	2	2	3	3
12	3	2	1	3	2	2
13	3	3	3	2	3	2
14	2	1	2	2	2	2
15	2	2	2	2	2	2
16	3	3	3	2	3	3
17	2	2	3	3	2	2
18	2	2	2	2	2	2
19	3	3	3	2	3	3
20	2	2	1	2	3	2

RESPUESTA DE ENCUESTADOS (Escala Likert)

VARIABLE DEPENDIENTE (Capacidad física)

N° de Encuestados	DIMENSION 1	DIMENSION 2	DIMENSION 3	DIMENSION 4	DIMENSION 5	DIMENSION 6
	RESISTENCIA CARDIOVASCULAR	FUERZA MUSCULAR	FEXIBILIDAD	VELOCIDAD	COMPOSICION CORPORAL	COORDINACION
	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6
1	2	1	2	2	2	2
2	3	2	2	2	3	2
3	2	2	3	3	2	2
4	3	3	3	2	3	3
5	2	1	2	2	2	2
6	3	2	2	2	3	2
7	2	2	3	3	2	2
8	2	2	2	2	2	2
9	3	3	3	2	3	3
10	2	1	2	2	2	2
11	2	2	2	2	2	2
12	2	2	3	3	2	2
13	3	3	3	2	3	2
14	2	1	2	2	2	2
15	2	2	2	2	2	2
16	3	3	3	2	3	3
17	2	2	3	3	2	2
18	2	2	2	2	2	2
19	3	3	3	2	3	3
20	2	2	3	3	2	2



	PGTA1	PGTA2	PGTA3	PGTA4	PGTA5	PGTA6	var
1	2	2	2	2	2	2	
2	2	2	3	3	2	2	
3	3	3	3	2	3	2	
4	2	1	2	2	2	2	
5	2	2	2	2	2	2	
6	3	3	3	2	3	3	
7	2	2	3	3	2	2	
8	2	2	2	2	2	2	
9	3	3	3	2	3	3	
10	2	2	1	2	3	2	
11	2	2	2	2	3	3	
12	3	2	1	3	2	2	
13	3	3	3	2	3	2	
14	2	1	2	2	2	2	
15	2	2	2	2	2	2	
16	3	3	3	2	3	3	
17	2	2	3	3	2	2	
18	2	2	2	2	2	2	
19	3	3	3	2	3	3	
20	2	2	1	2	3	2	
21							
22							
23							
24							
25							

*Resultado1 [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Edición Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utili

Resultado

- Log
- Análisis de fiabilidad
 - Título
 - Notas
 - Conjunto de datos
 - Escala: TODAS LAS VARIABLES
 - Título
 - Resumen de
 - Estadísticos

RELIABILITY

```

/VARIABLES=PGTA1 PGTA2 PGTA3 PGTA4 PGTA5 PGTA6
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
    
```

➔ **Análisis de fiabilidad**

[Conjunto_de_datos0]

Escala: TODAS LAS VARIABLES

Resumen del procesamiento de los casos

	N	%
Casos Válidos	20	100,0
Excluidos ^a	0	,0
Total	20	100,0


a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,747	6

*Sin título1 [Conjunto_de_datos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Vent



	PGTA1	PGTA2	PGTA3	PGTA4	PGTA5	PGTA6	va
1	2	1	2	2	2	2	
2	3	2	2	2	3	2	
3	2	2	3	3	2	2	
4	3	3	3	2	3	3	
5	2	1	2	2	2	2	
6	3	2	2	2	3	2	
7	2	2	3	3	2	2	
8	2	2	2	2	2	2	
9	3	3	3	2	3	3	
10	2	1	2	2	2	2	
11	2	2	2	2	2	2	
12	2	2	3	3	2	2	
13	3	3	3	2	3	2	
14	2	1	2	2	2	2	
15	2	2	2	2	2	2	
16	3	3	3	2	3	3	
17	2	2	3	3	2	2	
18	2	2	2	2	2	2	
19	3	3	3	2	3	3	
20	2	2	3	3	2	2	
21							
22							
23							
24							

*Resultado1 [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Edición Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos

Resultado

- Log
- Análisis de fiabilidad
 - Título
 - Notas
 - Conjunto de datos
 - Escala: TODAS LAS VARIABLES
 - Título
 - Resumen de
 - Estadísticos

RELIABILITY

```

/VARIABLES=PGTA1 PGTA2 PGTA3 PGTA4 PGTA5 PGTA6
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

➔ **Análisis de fiabilidad**

[Conjunto_de_datos0]

Escala: TODAS LAS VARIABLES

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	20	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,801	6

ANEXO 9
DOCUMENTOS DE PERMISO DE LA EJECUCIÓN DEL
ESTUDIO



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



SOLICITUD

Solicitó: permiso para ejecutar
cuestionario con fines de
investigación.

SR.: LILIA CESPEDES Y ARGANDOÑA

COORDINADORA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
MARIA

PRESENTE:



yo, RODRIGUEZ HIPOLITO, JACKELINE BEATRIZ,
identificado con DNI N° 76599946, domicilio Jr. Huánuco N°109 Mz C Lt 2A,
Estudiantes de la Universidad de Huánuco, ante Ud. Respetuosamente me presento
y expongo:

Que me encuentro realizando una investigación, solicito a Ud. siendo principal
autoridad, el Permiso para la aplicación de cuestionario con fines de investigación
en los alumnos del primero al séptimo ciclo de la UDH, vengo realizando la tesis
titulado: "DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS Y CAPACIDAD FÍSICA EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL
LEONCIO PRADO 2025" para obtener el grado académico de licenciado en
Enfermería.

Por lo expuesto:

Solicito a Usted, me conceda el permiso para ejecutar
cuestionario con fines de investigación (tesis), me despido de Ud. Reiterándole mi
consideración y mi estima personal.

Tingo María, 03 de octubre 2025

RODRIGUEZ HIPÓLITO, JACKELINE BEATRIZ
DNI: 76599946

ANEXO 10

DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO FILIAL LEONCIO PRADO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA



AUTORIZACIÓN

La Coordinadora Académica del PAP Enfermería, filial Leoncio Prado-Tingo María, autoriza a la estudiante **RODRIGUEZ HIPOLITO, JACKELINE BEATRIZ** con DNI:76599946, quien realizará un Cuestionario como Herramienta de recolección de datos de Trabajo de investigación intitulado **"DETERMINACION DE EJERCICIOS FISICOS Y CAPACIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL LEONCIO PRADO 2025"**. La misma que se realizará desde los días 23 de OCTUBRE hasta el 31 de OCTUBRE, en los horarios correspondientes.

Tingo María, 20 de OCTUBRE del 2025

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
Filial Leoncio Prado

Lic. En. Silio Cespedes y Argandoña
COORD. ACADÉMICO
P.A.P. ENFERMERIA

ANEXO 11

CONSTANCIA DE ACEPTACION DE ASESORA



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

Unidad De Investigación De Enfermería -2022



FORMATO F2

CARTA DE COMPROMISO Y ACEPTACIÓN DEL ASESOR DE TESIS

Tingo María, 05 de diciembre del 2024

Señora
LIC. LILIA CÉSPEDES Y ARGANDOÑA
COORDINADORA DEL P.A DE ENFERMERÍA
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

Presente.

Previo un atento saludo, por intermedio de la presente yo **TEOFILA LOPEZ ISIDRO**, docente del P.A de Enfermería de la Universidad De Huánuco; con grado académico de **Magister En Salud Pública y docencia universitaria**, **acepto y me comprometo** a ser asesora del trabajo de investigación para obtener el grado de licenciado en enfermería (tesis), a ser desarrollado por **RODRÍGUEZ HIPOLITO, JACKELINE BEATRIZ**, cuyo título es: "DETERMINACION DE EJERCICIO FÍSICOS Y CAPACIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO FILIAL LEONCIO PRADO 2025".

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, y reiterándole mis cordiales saludos, quedo de Ud.

Atentamente


My. López Isidro Teófila
CEP. 42993

ANEXO 12

BASE DE DATOS EXTRAIDOS DEL SPSS

PROMEDIOS DE DIMENSIONES Y VARIABLES DE LAS ENCUESTAS

(Medida nominal)

Nº Encuestados	VARIABLE DE SUPERVISION							VARIABLE ASOCIATIVA						
	DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS							CAPACIDAD FÍSICA						
	PROMEDIO DE CADA DIMENSION (V.I)						PROMEDIO VARIABLE INDEPENDIE NTE	PROMEDIO DE CADA DIMENSION (V.D)						PROMEDIO VARIABLE DEPENDIE NTE
	D.1	D.2	D.3	D.4	D.5	D.6		D.1	D.2	D.3	D.4	D.5	D.6	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3
4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3
7	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
10	2	2	1	3	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2
11	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2
12	3	2	1	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2
13	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3
14	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
16	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
17	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
19	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
20	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2
21	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2
22	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1
23	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3
24	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3
25	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
27	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2
28	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
29	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2
30	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
31	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1
32	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
33	1	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2
34	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3
35	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1
36	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
37	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
38	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2

39	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2
40	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
41	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3
42	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2
43	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
44	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
45	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2
46	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2
47	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2
48	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
49	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3
50	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2
51	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
52	1	3	1	2	3	3	2	1	3	1	2	3	3	2
53	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
54	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
55	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3
56	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
58	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
59	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
61	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
62	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
63	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
64	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
65	1	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
66	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
67	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3
68	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
69	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
70	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2
71	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
72	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
73	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
74	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
75	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
76	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3
77	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
79	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
80	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
81	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
82	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2
83	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
84	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
85	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
86	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
87	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3

88	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2
89	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2
90	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2
91	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2
92	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3
93	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
94	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
95	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
96	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
97	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3
98	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1
99	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3
100	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2
101	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2
102	1	3	3	2	3	1	2	1	2	1	3	2	2	2
103	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3
104	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
105	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
106	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
107	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
108	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3
109	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
110	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
111	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2
112	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2
113	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2
114	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3
115	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2
116	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
117	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
118	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
119	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2
120	1	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	1	2
121	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2
122	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2
123	3	2	1	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2
124	1	3	3	2	3	1	2	1	3	3	2	3	2	2
125	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2
126	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
127	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
128	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	1	2	2
129	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
130	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2
131	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
132	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
133	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3
134	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
135	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
136	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2

137	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
138	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2
139	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
140	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3
141	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2
142	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
143	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
144	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2
145	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3
146	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2
147	3	2	1	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2
148	1	3	3	2	3	1	2	1	3	3	2	3	1	2
149	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
150	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
151	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
152	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	1	3	3
153	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2
154	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2
155	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3
156	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
157	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
158	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
159	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
160	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2
161	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
162	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
163	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2
164	3	2	1	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2
165	1	3	3	2	3	1	2	1	3	3	2	3	1	2
166	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
167	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
168	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
169	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2
170	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
171	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2
172	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
173	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
174	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2
175	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
176	1	2	1	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2
177	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3
178	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
179	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
180	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
181	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
182	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
183	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2
184	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2
185	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1

186	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3
187	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
188	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
189	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2
190	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2
191	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2
192	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3
193	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
194	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
195	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
196	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
197	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2
198	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
199	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2
200	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2
201	3	2	1	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2
202	1	3	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	1	2
203	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
204	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
205	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
206	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
207	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
208	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
209	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
210	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2
211	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
212	1	2	1	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1
213	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
214	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
215	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2
216	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2
217	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
218	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
219	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
220	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2

PRUEBA DE HIPOTESIS GENERAL (Rho de Spearman)

NONPAR CORR
 /VARIABLES=VARIABLEIND VARIABLEDEP
 /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

➔ **Correlaciones no paramétricas**

[Conjunto_de_datos1] D:\UNIDAD DE INVESTIGACION\TEOFILA\INFORME RODRIGUEZ

Correlaciones

			VARIABLEIND	VARIABLEDEP
Rho de Spearman	VARIABLEIND	Coefficiente de correlación	1,000	,729**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	220	220
	VARIABLEDEP	Coefficiente de correlación	,729**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	220	220

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

PRUEBA DE HIPOTESIS ESPECIFICA 1 (Rho de Spearman)

NONPAR CORR
 /VARIABLES=VARIABLEIND DIMENSIÓN1
 /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

➔ **Correlaciones no paramétricas**

[Conjunto_de_datos1] D:\UNIDAD DE INVESTIGACION\TEOFILA\INFORME RODRIGUEZ

Correlaciones

			VARIABLEIND	DIMENSIÓN1
Rho de Spearman	VARIABLEIND	Coefficiente de correlación	1,000	,546**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	220	220
	DIMENSIÓN1	Coefficiente de correlación	,546**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	220	220

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

PRUEBA DE HIPOTESIS ESPECIFICA 2 (Rho de Spearman)

NONPAR CORR

```

/VARIABLES=VARIABLEIND DIMENSIÓN2
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
    
```

→ **Correlaciones no paramétricas**

[Conjunto_de_datos1] D:\UNIDAD DE INVESTIGACION\TEOFILA\INFORME RODRIGUE

Correlaciones

			VARIABLEIND	DIMENSIÓN2
Rho de Spearman	VARIABLEIND	Coefficiente de correlación	1,000	,704**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	220	220
	DIMENSIÓN2	Coefficiente de correlación	,704**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	220	220

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

PRUEBA DE HIPOTESIS ESPECIFICA 3 (Rho de Spearman)

NONPAR CORR

```

/VARIABLES=VARIABLEIND DIMENSIÓN3
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
    
```

→ **Correlaciones no paramétricas**

[Conjunto_de_datos1] D:\UNIDAD DE INVESTIGACION\TEOFILA\INFORME RODRIGUE

Correlaciones

			VARIABLEIND	DIMENSIÓN3
Rho de Spearman	VARIABLEIND	Coefficiente de correlación	1,000	,441**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	220	220
	DIMENSIÓN3	Coefficiente de correlación	,441**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	220	220

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

PRUEBA DE HIPOTESIS ESPECIFICA 4 (Rho de Spearman)

Archivo Edición Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Resultado
Log
Correlaciones no para
Título
Notas
Conjunto de datos
Correlaciones

NONPAR CORR
/VARIABLES=VARIABLEIND DIMENSIÓN4
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

→ **Correlaciones no paramétricas**

[Conjunto_de_datos1] D:\UNIDAD DE INVESTIGACION\TEOFILA\INFORME RODRIGUE

Correlaciones

			VARIABLEIND	DIMENSIÓN4
Rho de Spearman	VARIABLEIND	Coefficiente de correlación	1,000	,265**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	220	220
	DIMENSIÓN4	Coefficiente de correlación	,265**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	220	220

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

PRUEBA DE HIPOTESIS ESPECIFICA 5 (Rho de Spearman)

Archivo Edición Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Resultado
Log
Correlaciones no para
Título
Notas
Conjunto de datos
Correlaciones

NONPAR CORR
/VARIABLES=VARIABLEIND DIMENSIÓN5
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

→ **Correlaciones no paramétricas**

[Conjunto_de_datos1] D:\UNIDAD DE INVESTIGACION\TEOFILA\INFORME RODRIGUE

Correlaciones

			VARIABLEIND	DIMENSIÓN5
Rho de Spearman	VARIABLEIND	Coefficiente de correlación	1,000	,504**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	220	220
	DIMENSIÓN5	Coefficiente de correlación	,504**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	220	220

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

PRUEBA DE HIPOTESIS ESPECIFICA 6 (Rho de Spearman)

Archivo Edición Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Resultado
Log
Correlaciones no paramétricas
Titulo
Notas
Conjunto de datos
Correlaciones

```
NONPAR CORR
/VARIABLES=VARIABLEIND DIMENSIÓN6
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

→ **Correlaciones no paramétricas**

[Conjunto_de_datos1] D:\UNIDAD DE INVESTIGACION\TEOFILA\INFORME RODRIGU

Correlaciones

			VARIABLEIND	DIMENSIÓN6
Rho de Spearman	VARIABLEIND	Coefficiente de correlación	1,000	,403**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	220	220
	DIMENSIÓN6	Coefficiente de correlación	,403**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	220	220

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

ANEXO 13

INFORMACION COMPLEMENTARIA CONSENTIMIENTO

INFORMADO DE ENCUESTAS



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

202

ANEXO N° 04

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO

"DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS Y CAPACIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL LEONCIO PRADO 2025"

PROPOSITO:

El presente estudio de investigación que se llevará a cabo con el propósito de Determinar la relación que existe entre determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

SEGURIDAD

El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por los estudiantes de enfermería, ciclo I hasta el ciclo VII, que se encuentren matriculado de forma regular en la universidad de Huánuco, filial Leoncio prado

CONFIDENCIABILIDAD

La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

COSTOS

El estudio no afectará recursos económicos ya que todos los gastos serán asumidos por la investigadora. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

"Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio"

D.N.I. 61122757
Firma



Huella digita



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

ANEXO N° 04
CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO

"DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS Y CAPACIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL LEONCIO PRADO 2025"

PROPOSITO:

El presente estudio de investigación que se llevará a cabo con el propósito de Determinar la relación que existe entre determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

SEGURIDAD

El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por los estudiantes de enfermería, ciclo I hasta el ciclo VII, que se encuentren matriculado de forma regular en la universidad de Huánuco, filial Leoncio prado

CONFIDENCIABILIDAD

La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

COSTOS

El estudio no afectará recursos económicos ya que todos los gastos serán asumidos por la investigadora. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

"Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio"

D.N.I. 60097764

Firma



Huella digital



ANEXO N° 04

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO

"DETERMINACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS Y CAPACIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, FILIAL LEONCIO PRADO 2025"

PROPOSITO:

El presente estudio de investigación que se llevará a cabo con el propósito de Determinar la relación que existe entre determinación de ejercicios físicos y la capacidad física en estudiantes de enfermería de la Universidad De Huánuco, Filial Leoncio Prado 2025.

SEGURIDAD

El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por los estudiantes de enfermería, ciclo I hasta el ciclo VII, que se encuentren matriculado de forma regular en la universidad de Huánuco, filial Leoncio prado

CONFIDENCIABILIDAD

La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

COSTOS

El estudio no afectará recursos económicos ya que todos los gastos serán asumidos por la investigadora. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

"Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio"

D.N.I. 62882763

Firma A. Q. Q.



Huella digita