

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



TESIS

**“Actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de
Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023”**

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

AUTOR: Munguia Tamata, Rolly Frank

ASESOR: Meza Espinoza, Edson Mijail

HUÁNUCO – PERÚ

2024

U

D

H



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

Subárea: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de Licenciado en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

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

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 71966747

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 40089813

Grado/Título: Doctor en ciencias de la salud

Código ORCID: 0000-0003-3623-7002

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Zegovia Santos, Luz Nélica	Maestra en ciencias de la salud con mención en salud pública y docencia universitaria salud pública y docencia universitaria	73325821	0000-0003-0953-3148
2	Flores Quiñonez, Emma Aida	Magister en ciencias de la salud salud pública y docencia universitaria	22407508	0000-0001-6338-955X
3	Espinoza Torres, Wilmer Teofanes	Segunda especialidad en enfermería: salud familiar y comunitaria	22513741	0000-0002-9104-7722



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

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



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 16:00 horas del día 04 del mes de setiembre del año dos mil veinticuatro, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- | | |
|---|---------------|
| • MG. LUZ NELIDA ZEGOVIA SANTOS | (PRESIDENTA) |
| • MG. EMMA AIDA FLORES QUIÑONEZ | (SECRETARIA) |
| • LIC. ENF. WILMER TEOFANES ESPINOZA TORRES | (VOCAL) |
| • MG. MELY MELENI RUIZ AQUINO | (ACCESITARIA) |
| • MG. EDSON MIJAIL MEZA ESPINOZA | (ASESOR) |

Nombrados mediante Resolución N° 2013-2024-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA, UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2023"; presentado por el Bachiller en Enfermería **Bachiller. MUNGUIA TAMATA, ROLLY FRANK**, 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) Apto Por Unanimitad con el calificativo cuantitativo de 14 y cualitativo de Suficiente

Siendo las 17:20 horas del día 04 del mes de Setiembre del año 2024, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

PRESIDENTE

MG. LUZ NELIDA ZEGOVIA SANTOS
Cod. 0000-0003-0953-3148
DNI: 73325821

SECRETARIA

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

VOCAL

LIC. ENF. WILMER TEOFANES ESPINOZA TORRES
Cod. 0000-0002-9104-7722
DNI: 22513741



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: ROLLY FRANK, MUNGUIA TAMATA, de la investigación titulada "Actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023", con asesor EDSON MIJAIL MEZA ESPINOZA, designado mediante documento: RESOLUCIÓN N° 1908-2023-D-FCS-UDH P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 23 % 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, 12 de agosto de 2024



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



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

Munguia Tamata, Rolly Frank.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

12%

2

distancia.udh.edu.pe

Fuente de Internet

3%

3

hdl.handle.net

Fuente de Internet

3%

4

es.scribd.com

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.continental.edu.pe

Fuente de Internet

1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO,
D.N.I.: 47074047

cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286

cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico principalmente a Dios, porque él me dio la vida y me permitió llegar a este momento en mi vida.

A mis padres por ser mi soporte y por esta siempre al lado mío, en todas las circunstancias que se presentan en la vida.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por ser luz y guía en mi camino.

A mis padres por la paciencia y lo que han hecho por mí para conseguir este objetivo.

A todos aquellos que participaron del presente estudio, al coordinador académico de Arquitectura por los permisos y facilidades brindados, infinitas gracias.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPÍTULO I	12
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	14
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	15
1.3. OBJETIVOS	15
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	15
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	15
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	15
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	16
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	16
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	17
CAPÍTULO II.....	18
MARCO TEÓRICO	18
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	18
2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL	18

2.1.2.	A NIVEL NACIONAL	19
2.1.3.	A NIVEL LOCAL	20
2.2.	BASES TEÓRICAS	21
2.2.1.	MODELO TRANSTEÓRICO DEL CAMBIO DE PROCHASKA Y DICLEMENTE	21
2.2.2.	MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD	22
2.3.	DEFINICIONES CONCEPTUALES	22
2.3.1.	ACTIVIDAD FÍSICA	22
2.3.2.	IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	23
2.3.3.	NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA	24
2.3.4.	ESTADO DE SALUD	24
2.3.5.	AUTOPERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD	24
2.4.	HIPÓTESIS	26
2.4.1.	HIPÓTESIS GENERAL	26
2.4.2.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	26
2.5.	VARIABLES	27
2.5.1.	VARIABLE INDEPENDIENTE	27
2.5.2.	VARIABLE DEPENDIENTE	27
2.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	28
CAPÍTULO III		32
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		32
3.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN	32
3.1.1.	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	32
3.1.2.	NIVEL DE INVESTIGACIÓN	32
3.1.3.	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	32
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA	33
3.2.1.	POBLACIÓN	33
3.2.2.	MUESTRA	34

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	36
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	36
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS	42
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	42
3.4. ASPECTOS ÉTICOS.....	43
CAPÍTULO IV.....	44
RESULTADOS.....	44
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS.....	44
4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS	53
CAPÍTULO V.....	57
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	57
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS	57
CONCLUSIONES	63
RECOMENDACIONES	64
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	67
ANEXOS.....	74

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de alumnos de Arquitectura de la UDH 2023.	33
Tabla 2. Muestra estratificada de alumnos de arquitectura de la UDH 2022	35
Tabla 3. Características demográficas de alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023.....	44
Tabla 4. Características sociales de alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023.....	45
Tabla 5. Características académicas de los alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023.....	46
Tabla 6. Características informativas de alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023.....	47
Tabla 7. Características de la actividad física en los alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023.	48
Tabla 8. Actividad física en los alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023.....	50
Tabla 9. Dimensiones de la autopercepción del estado de salud en alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023.	51
Tabla 10. Autopercepción del estado de salud en alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023.....	52
Tabla 11. Relación entre la actividad física y la autopercepción del estado de salud en alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023.....	53
Tabla 12. Relación entre la actividad física y la autopercepción del estado de salud física en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023.....	54
Tabla 13. Relación entre la actividad física y la autopercepción del estado de salud psicológica en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023.....	55
Tabla 14. Relación entre la actividad física y la autopercepción del estado de salud social en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023.....	56

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	75
ANEXO 2 INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN	79
ANEXO 3 INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN	87
ANEXO 4 CONSENTIMIENTOS INFORMADOS	97
ANEXO 5 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN	103
ANEXO 6 DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO	110
ANEXO 7 DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO	111
ANEXO 8 BASE DE DATOS	112
ANEXO 9 CONSTANCIA DE REPORTE TURNITIN	122

RESUMEN

Objetivo. Determinar la relación entre actividad física y autopercepción del estado de salud en estudiantes de Arquitectura. **Métodos.** Investigación cuantitativa, tipo analítico y diseño correlacional realizado en 250 estudiantes de Arquitectura, seleccionados aleatoriamente y evaluados el cuestionario de actividad física IPAQ y un cuestionario de percepción de estado de salud; la prueba de hipótesis fue efectuado mediante la prueba de correlación de Spearman con una significancia $p < 0,05$; aplicándose los aspectos éticos de autonomía, justicia, no maleficencia y beneficencia. **Resultados.** En general, 51,6% de estudiantes evaluados tuvieron una baja actividad física, 36% actividad física moderada y 12,4% actividad física intensa; en cuanto a la autopercepción del estado de salud, 60% percibieron un estado de salud bueno, 36,4% valoraron una regular condición de salud y 3,6% percibieron una mala salud. Inferencialmente se halló moderada correlación positiva y directa entre la actividad física y la autopercepción del estado de salud de los alumnos de Arquitectura con una $Rho = 0,517$ y una $p = 0,000$. También se encontró correlación entre la práctica de actividad física y la autopercepción del estado de salud físico ($p = 0,000$); psicológico ($p = 0,000$) y social ($p = 0,000$) de los estudiantes de Arquitectura. **Conclusión.** La actividad física se relacionó con la autopercepción de la condición de salud en los estudiantes de Arquitectura.

Palabras clave: Ejercicio físico, Autopercepción, Estado de Salud, Salud Mental, Estudiantes. (Fuente: DECS – BIREME).

ABSTRACT

Objective: Determine the relationship between physical activity and self-perception of health status in architecture students **Methods:** Quantitative research, analytical type and correlational design carried out on 250 students of Architecture, randomly selected and evaluated the IPAQ physical activity questionnaire and a health perception questionnaire; the hypothesis test was carried out by means of Spearman's correlation test with a significance $p < 0.05$; applying the ethical aspects of autonomy, justice, non-maleficence and beneficence. **Results.** Overall, 51.6% of evaluated students had low physical activity, 36% moderate physical activity and 12.4% intense physical activity; in terms of self-perception of health status, 60% perceived good health status, 36.4% assessed a regular and health status and 3,6% perceived poor health. Inferentially, a moderate significant and direct correlation was found between physical activity and self-perception of health status of architecture students with a $Rho = 0.517$ and a $p = 0.000$. We also found a correlation between the practice of physical activity and self-perception of physical health status ($p = 0.000$); psychological ($p = 0.000$) and social ($p = 0,000$) of architecture students. **Conclusions:** The practice of physical activity was related to the self-perception of health status in students of Architecture.

Key words: Exercise, Self-Concept, Health Status, Mental Health, Students, (Source: MeSH-NLM).

INTRODUCCIÓN

La práctica de ejercicio físico es reconocida por diversas entidades, del ámbito nacional e internacional como un aspecto importante para mejorar el bienestar de la población pues su realización continuada contribuye a mejorar las condiciones del organismo y mejorar la percepción sobre su salud en el entorno biológico, emocional y social¹.

En la población universitaria la ejecución de ejercicios de actividad física constituye un aspecto relevante pues permite que conserven una buena condición nutricional, beneficiando también en la mejora de su salud mental y siendo un componente relevante en la prevención de patologías no transmisibles que influyen en su estado de salud².

Pese a lo expuesto; es alarmante reconocer que en la actualidad se está identificando una disminución significativa en la práctica de ejercicio físico en los integrantes de la comunidad universitaria atribuida al surgimiento de nuevas tecnologías que promueven la realización de actividades sedentarias y afectan negativamente en la autopercepción de su salud biopsicosocial.

En consecuencia, se desarrolla este estudio buscando identificar la relación entre la actividad física y la autopercepción del estado de salud en alumnos de Arquitectura de la Universidad de Huánuco (UDH); cuya relevancia radica en que describe el comportamiento de esta problemática en esta institución, otorgando datos confiables a las autoridades de esta casa superior de estudios para que implementen las medidas institucionales necesarias para fomentar la realización permanente de ejercicio físico en los alumnos y mediante ello optimizar su percepción sobre su condición de salud.

Para ello se presenta esta tesis dividida en 5 capítulos que se estructuran partiendo del primer capítulo que abarca la descripción de la problemática analizada, para en el segundo capítulo exponer la base teórica correspondiente, en el tercer capítulo se presenta la metodología aplicada en el trabajo de investigación; para presentar los resultados en el cuarto capítulo y efectuar la discusión de resultados en el capítulo quinto, al final se exponen las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La práctica de actividad física constituye un aspecto determinante para el estado de salud de las personas pues está relacionada con los hábitos que realizan en su quehacer cotidiano y su práctica regular está asociada con la prevención de enfermedades crónicas en edades más avanzadas¹.

Pese a su importancia, Moreno² manifiesta que es preocupante observar que en los últimos años se ha apreciado un descenso gradual en la realización de ejercicios físico en las personas que ha incrementado los casos de exceso de peso que son muy habituales en la comunidad universitaria.

Norambuena et al³ señalan que una de las poblaciones que menos actividad física realiza son los estudiantes universitarios encontrándose ello relacionado a la carga académica del currículo que requiere de la inversión de tiempo para cumplir con actividades presenciales, disminuyendo el tiempo que le brindan a la realización de ejercicios físicos.

Aguilar et al⁴ manifiestan que la realización de ejercicio físico en el periodo universitario se encuentra en descenso siendo preocupante porque muchas de las actividades que se realizan en este aspecto de la vida tiende a volverse en actividades rutinarias de su vida cotidiana afectando su estado de salud, tanto en el ámbito físico como emocional.

En este sentido Cusme⁵ afirma que los datos sobre el ejercicio físico en estudiantes universitarios indican que más del 50% de ellos no efectúa la suficiente actividad física para que genere beneficios en su salud, indicando que entre el 30% al 50% de los estudiantes universitarios no cumplen con las sugerencias establecidas por las entidades correspondientes.

Esta situación es preocupante en los estudiantes universitarios, pues según sostiene Veramendi et al⁶ se han vuelto más vulnerables a realizar actividades sedentarias pues pasan sentados la mayor parte del día cuando reciben clases académicas y no priorizan el desarrollo de ejercicios físicos afectando su salud física y emocional.

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁷ en sus reportes publicados en el 2022 indican que más del 80% de jóvenes no alcanzan los niveles recomendados de actividad física afectando su estado de salud en el ámbito biopsicosocial.

En Latino América, datos estadísticos expuestos en el 2022 por la Organización Panamericana de la Salud (OPS)⁸ evidenciaron que uno de cada cuatro jóvenes no realiza los 150 minutos de ejercicio físico recomendados por la OMS siendo las mujeres menos activas físicamente que los varones.

En el contexto nacional, esta situación es preocupante pues información presentada en el 2022 por el Ministerio de Salud (MINSA)⁹ indican que solo 26% de jóvenes realizan ejercicios físicos que incrementaban la probabilidad de que incrementen su peso corporal y repercutiendo también en su salud mental.

Paramio et al¹⁰ también identificaron que el desarrollo del ejercicio físico cumple un rol esencial en la salud física y mental dado que permite prevenir los problemas nutricionales por exceso de peso y también desempeña una función importante en la prevención de problemas emocionales o mentales.

En este sentido, existen investigaciones que corroboran que la realización de actividad física periódica incide en la autopercepción de la salud de los estudiantes universitarios; una investigación realizada por León¹¹ en el 2020 evidenció que casi 20% de universitarios mostraron niveles bajos de ejercicio físico percibiendo una proporción predominante de ellos una mala salud física y emocional.

Por su parte Barreros¹² en Lima en su estudio hecho en el 2021 encontró que aproximadamente el 40% de estudiantes universitarios mostró limitada ejecución de ejercicios físicos, teniendo la mayoría de los alumnos una percepción negativa de su salud biopsicosocial.

En Huánuco, Ruiz et al¹³ en el 2020 demostraron que más del 50% de personas no realizaban ejercicios físicos con regularidad, teniendo la mayoría de ellas una percepción desfavorable de su estado de salud atribuido al

incremento de su peso corporal, presencia de enfermedades físicas y también problemas mentales.

Respecto a las causas de este problema, Medina et al¹⁴ señala que el desarrollo del internet y la accesibilidad en los dispositivos móviles ha provocado repercusiones negativas en la actividad física de la población universitaria pues estos tienden a realizar más actividades sedentarias asociadas al uso del celular que limita su capacidad de hacer ejercicio físico afectando su percepción del estado de salud.

Al respecto Durán y Mamani¹⁵ señala que la limitada realización de ejercicio físico se constituye en un factor desencadenante para la presencia de patologías como hipertensión, diabetes, cáncer, problemas cardiovasculares, etc.; indicando también que el sedentarismo es una importante causa de mortalidad mundial pues aproximadamente el 6% de decesos se atribuyen a bajos niveles de realización de ejercicio físico.

Por otro lado, Chau y Vilela¹⁶ afirman que la limitada realización de ejercicio físico provoca también que exista insuficiencia en los sistemas sanitarios resaltando que una cantidad de personas que presenten las enfermedades previamente mencionadas generará mayor demanda de atención y eso conllevará al aumento del gasto sanitario, tanto en el sector público o privado, afectando también la economía familiar.

Frente a esta problemática, el MINSA¹⁷ recomienda a la población universitaria que es importante el desarrollo de cerca de 30 minutos de ejercicios físicos moderados para que puedan tener una buena salud y prevenir problemas de exceso de peso y de salud mental.

Por ello se considera necesario realizar esta investigación buscando relacionar la actividad física con autopercepción de la salud en alumnos de Arquitectura de la UDH 2023.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud en alumnos de Arquitectura de la UDH 2023?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud física en alumnos de Arquitectura de la UDH?
2. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud psicológica en alumnos de Arquitectura de la UDH?
3. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud social en alumnos de Arquitectura de la UDH?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud en alumnos de Arquitectura de la UDH 2023.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud física en alumnos de Arquitectura de la UDH.
2. Evaluar la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud psicológica en alumnos de Arquitectura de la UDH.
3. Analizar la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud social en alumnos de Arquitectura de la UDH.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Esta investigación tiene trascendencia a nivel teórico porque la limitada realización de ejercicios físicos constituye un importante dilema sanitario en la población universitaria, pues en los últimos años se ha incrementado un descenso en la práctica de actividad física de este grupo ocupacional y un incremento en las actividades sedentarias atribuido al uso desmedido de herramientas tecnológicas como el celular, laptop, etc., que está afectando su salud biopsicosocial por el incremento de problemas de exceso de peso corporal en los integrantes de la comunidad universitaria así como también por la presencia de problemas emocionales como el estrés y la ansiedad.

En este sentido esta investigación se analizó esta problemática considerando los principios establecidos en el modelo de promoción de salud y la teoría de autocuidado que permitieron realizar la confrontación pertinente con la realidad identificada en este informe para ahondar en el conocimiento del problema evaluado y colaborar en el desarrollo de nuevos enfoques que expliquen la influencia del ejercicio físico en la autopercepción de la salud en la población universitaria.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Este estudio es trascendente porque analiza un problema situado en la línea investigativa de promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad; resaltando que la información mostrada en esta tesis puede ser empleados por los directivos de las entidades universitarias y otros entes involucrados en el abordaje de esta problemática para desarrollar medidas estratégicas que promuevan la realización de ejercicios físicos en los integrantes de la comunidad universitaria como eje relevante para fortalecer la percepción de su estado de salud, contribuyendo también a mejorar su rendimiento académico y la consolidación del proceso de formación profesional.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

La investigación fue importante metodológicamente porque se basó en la aplicación de los pasos estandarizados en el método científico para un adecuado proceso de recolección de datos, empleándose instrumentos válidos y confiables que permitieron medir adecuadamente la realización de ejercicio físico y autopercepción de la salud en estudiantes universitarios.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Las limitaciones presentadas en este informe se relacionaron con la accesibilidad a los alumnos encuestados, pues debido a las labores propias del contexto académico se presentaron algunas dificultades para acceder a los salones de clases y aplicar los instrumentos en las unidades de análisis, situación que se subsanó coordinando con cada docente el horario de

ejecución del estudio sin que ello repercuta en el desarrollo normal de las actividades académicas.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio fue viable operativamente porque se contó con la colaboración de docentes y autoridades encargadas del Programa de Arquitectura de la UDH, quienes, en la medida de sus posibilidades, brindaron su apoyo para la realización del estudio; teniéndose también los recursos requeridos para la culminación y presentación del estudio investigativo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL

En México, 2022, Fouilloux et al¹⁸ realizaron el trabajo denominado: “Asociación entre práctica de ejercicio físico y la salud mental en estudiantes de medicina”; sus resultados mostraron que se encontró que 23.2% de universitarios presentó baja actividad física, 45.8% presentó un nivel moderado y 31.1% un nivel alto, por lo que 68.9% de estudiantes practicaba ejercicio físico a un nivel moderado o alto; en cuanto a la salud mental, 74,3% mostraron una buena salud y 25,7% tuvieron problemas de salud mental como estrés y ansiedad; su conclusión fue que la realización de ejercicio físico se asocia con la salud mental en los estudiantes de medicina.

En Ecuador, 2020, León¹¹ efectuó el estudio: “Relación de la condición física y niveles de ejercicio físico en universitarios”; reflejando sus resultados que 48,4% de estudiantes mostraron una condición física aceptable, 29,8% tuvo condición física buena, 14,6% mostró condición mala, 5,9% tuvo una muy buena situación física y 1,4% situación física muy mala; sobre la actividad física 51% mostró actividad física intensa, 28,7% actividad moderada y 20,2% actividad baja; concluyendo que la condición física se asocia con los niveles de actividad física en los estudiantes universitarios.

En Colombia, 2018, Castañeda et al¹⁹ realizaron el estudio: “Actividad física y percepción de salud en universitarios”; mostrando sus reportes que 46.2% de los estudiantes practicaba actividad y 53,8% no realizaban esta actividad con regularidad; respecto a la percepción de la salud, 45,2% mostraron una buena salud, 32,9% salud normal y 21,9% salud regular; concluyendo que la práctica regular de ejercicios de actividad física mostró relación significativa con la percepción de salud de los estudiantes universitarios.

2.1.2. A NIVEL NACIONAL

En Lima, 2022, Alarcón y Llanos²⁰ realizaron el estudio: “Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el periodo de confinamiento por Covid-19”; estableciendo sus resultados que antes del confinamiento, 50,5% tuvieron actividad física moderada, 27,9% presentó alta actividad física y 19,8% baja actividad física; mientras que en el confinamiento, 45,1% tuvieron moderada actividad física, 41,8% baja actividad física y 13,2% presentaron un nivel alto de práctica de actividad física; evidenciándose una disminución en la realización de actividades físicas durante el confinamiento; concluyendo que el periodo de confinamiento causa afectaciones negativas en la realización de actividades de ejercicio físico de los estudiantes del ámbito universitario.

En Lima, 2022, Alarcón et al²¹ efectuaron la investigación: “Actividad física en alumnos de medicina de una universidad privada en la pandemia por Covid-19”; destacando sus reportes que 42,9% presentaron actividad física alta; 38,4% baja actividad y 18,8% moderada actividad física; su conclusión del estudio fue que la mayoría de los alumnos evaluados en la investigación realizaron una actividad física alta.

En Lima, durante el 2021, Barreros et al¹² hicieron el estudio que llevó como título “Nivel de estrés y actividad física en estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad Cayetano Heredia”; evidenciando sus resultados que 59,4% de los estudiantes universitarios han presentado estrés moderado; en los varones, 61,9% tuvieron estrés moderado, del mismo modo, en las mujeres, el 58,7% mostraron estrés moderado. El 42,7% de los estudiantes universitarios realizaron bajo ejercicio físico; en los varones, el 42,9% tuvieron un nivel alto de práctica de actividades físicas y en las mujeres, el 45,3% realizaron un nivel bajo de ejercicio físico, encontrando también que los estudiantes pasan más de 6 horas sentados al día; mostrando como conclusión de estudio que el estrés académico se asocia a la práctica de ejercicio físico en la comunidad universitaria.

En Huancayo, 2021, Rojas²² realizaron la investigación: “Práctica de ejercicio físico en alumnos de la E.A.P. de Educación Física y Psicomotricidad de la Universidad del Centro del Perú”; cuyos resultados destacaron que 59,1% de estudiantes realizaban actividades de ejercicios moderados, 54,5% practicaban deportes, 43,2% a menudo realizaban ejercicios de actividad física en vacaciones, 40,9% realizaban ejercicios dos a tres veces por semana; 36,9% realizaban de 30 a 40 minutos de ejercicios; concluyendo que predominaron los universitarios que tuvieron una práctica moderada de ejercicios físicos en sus actividades cotidianas.

En Lima, 2020, Hernández²³ hizo el estudio denominado: “Estilos de vida y nivel de realización de actividad física en alumnos del primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión”; evidenciando sus resultados que 71,2% mostraron prácticas saludables de hábitos alimenticios, 43,9% tenían hábitos saludables en el descanso, 81,8% ni aplicaban actividades de recreación y descanso; 56,1% mostraron un comportamiento saludable en el manejo del estrés; 44,2% tuvieron un nivel alto de realización de ejercicio físico; identificando como conclusión de estudio que ambas variables se relacionaron de modo significativo.

2.1.3. A NIVEL LOCAL

En Huánuco, 2022, Villanes²⁴ realizó la investigación denominada: “Actividad física y hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán”; proponiéndose diagnosticar el nivel de actividad física y los hábitos alimentarios en el contexto de la educación; sus resultados mostraron que 63.5% de alumnos tuvieron una baja realización de ejercicios físicos y 60% de alumnos tuvieron inadecuados hábitos de alimentación, siendo este grupo superior a la media encuestada, concluyendo que los estudiantes de la UNHEVAL mostraron una baja realización de ejercicio físico e inadecuados hábitos alimentarios que afectaba su salud física o deterioraba su calidad de vida.

En Huánuco, 2020, Ruiz et al¹³ efectuaron el estudio: “Conductas de autocuidado en universitarios de Ciencias de la Salud”; reflejando sus resultados que 78,6% de alumnos evaluados tuvieron prácticas saludables de autocuidado en la salud mental, 58,3% mostraron hábitos de autocuidado saludables en el aspecto físico; y globalmente, 60,9% de alumnos mostraron comportamientos saludable de autocuidado de su salud general; concluyendo que la mayoría de estudiantes de ciencias de la salud adoptaron prácticas de autocuidado saludables en el desarrollo de sus actividades universitarias.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. MODELO TRANSTEÓRICO DEL CAMBIO DE PROCHASKA Y DICLEMENTE

Besser y Moncada²⁵ afirman que este modelo teórico se emplea de modo generalizado para analizar la adherencia de las personas a la realización de ejercicio físico, sustentándose en un modelo de cambio que establece que los individuos deben pasar por 6 etapas para poder modificar sus conductas o adquirir un determinado comportamiento.

Olivares et al²⁶ señala que estas etapas empiezan con la “pre contemplación” donde la persona no considerada que tiene un problema; seguido de la contemplación en la que persona reconoce que tiene un problema pero no ve necesario darle solución; luego está la decisión, donde la persona decide cambiar pero aún no inicia este proceso; posteriormente la acción donde se realiza acciones para llegar al cambio de conducta y necesita ayuda para ello, prosiguiendo la fase de mantenimiento donde el sujeto puede conseguir el cambio de conducta; y finalmente en algunos casos se presenta la fase de recaída donde la persona vuelve a realizar la conducta que quería modificar.

La aportación de esta teoría al estudio fue que hizo posible que se reconociera que la realización frecuente de ejercicios físicos en los universitarios es un proceso que abarca la decisión que estos tienen de realizar ejercicios físicos con frecuencia para tener un buen estado de salud en el ámbito biopsicosocial.

2.2.2. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Aristizábal et al²⁷ indican que esta teoría de Enfermería estandariza que las conductas de los individuos se encuentran influenciadas por su afán permanente de conseguir el bienestar integral; buscando con ello dar explicaciones consistentes a la manera en que los seres humanos toman decisiones relacionadas a la conservación de su condición de salud en el contexto biopsicosocial.

Carranza et al²⁸ manifiestan que el significado de promocionar de salud se sustenta en un proceso de interacción y búsqueda del bienestar personal por medio del cual se busca incrementar los factores protectores y disminuir todos los atributos de riesgo que puedan causar afectaciones negativas al estado de salud, fundamentando que la motivación personal así como las costumbres y creencias son aspectos que influyen para que los sujetos adopten las conductas promotoras de salud como la realización de ejercicio físico moderado como un aspecto esencial para mantener un buen estado de salud.

La aportación de este modelo teórico a este estudio fue que permitió reconocer la relevancia que los estudiantes universitarios realicen ejercicios físicos para que puedan mantener una buena condición de salud desde la perspectiva preventivo promocional.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. ACTIVIDAD FÍSICA

La OMS²⁹ asevera que es cualquier movimiento o desplazamiento del cuerpo que produce gasto energético, que pueden derivarse de la realización de actividades domésticas, actividades durante el trabajo, actividades en el desplazamiento, actividades recreativas entre otras.

Meneses y Monge³⁰ señalan que es cualquier movimiento que las personas realizan utilizando el sistema músculo esquelético y que tiene la capacidad de causar gasto de energía en el organismo; incluyéndose dentro de estas actividades la realización de ejercicios físicos, recreación y realización de actividades deportivas que ayudan a disminuir la grasa

del organismo, quemar calorías y mantener una buena condición nutricional.

Escalante³¹ sostiene que es aquel movimiento de naturaleza corporal que se efectúa utilizando el sistema muscular y esquelético que ocasionan un gasto mayor de energía en el organismo que aquel que se produce cuando el cuerpo se encuentra en estado o condición de reposo.

En los universitarios, Meza et al³² indican que la práctica de ejercicio físico se caracteriza por ser especialmente vigoroso, moderado y frecuente, formando habitualmente parte de sus hábitos de vida y que favorece que haya un adecuado proceso de interacción con otros individuos que pertenecen a su entorno circundante o social.

2.3.2. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El MINSA³³ menciona que los ejercicios físicos realizados regularmente favorecen la conservación de la salud debido a que cumplen una función relevante en el proceso de prevención de enfermedades propias del sistema cardiovascular, reduciendo además problemas emocionales de ansiedad y estrés.

Al respecto, Rodríguez et al³⁴ manifiestan que la importancia del desarrollo frecuente de actividad física causa beneficios importantes en la salud de las personas, dado que permite reducir los índices de mortalidad provoca por patologías como la diabetes, hipertensión, etc., permitiendo también mantener una buena condición nutricional e incrementando su esperanza de vida.

En la parte psicológica, Ramírez et al³⁵ manifiestan que la práctica continuada de ejercicio físico representa un aspecto relevante para la mejora de las condiciones de salud porque permite que las personas adquieran mayor confianza y seguridad en el desarrollo de sus acciones diarias, favoreciendo también que exista una mejor respuesta o afrontamiento de los problemas de ansiedad, estrés, angustia y depresión, permitiendo también que el cuerpo se fortalezca frente a la presencia de aburrimiento y cansancio corporal.

2.3.3. NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Según García et al³⁶ el nivel de ejecución de actividad física en los seres humanos pueden ser clasificado desde el nivel sedentario, donde mayormente no realizan actividad física o únicamente lo hacen en su periodo de tiempo libre; seguido del nivel irregularmente activo, donde las personas efectúan actividad física menos de 60 minutos diarios y en una frecuencia inferior a cuatro veces en una semana; y finalmente se encuentran los activos, que realizan entre 30 y 60 minutos de ejercicios físico en una frecuencia diaria o durante todos los días.

2.3.4. ESTADO DE SALUD

La OMS³⁷ conceptualiza a la condición de salud como estado de bienestar holístico e integral en el contexto biopsicosocial y no exclusivamente la inexistencia de enfermedades, dolencias y afectaciones en el ámbito físico y emocional.

Herrero³⁸ sostiene que es un estado físico o emocional en la cual los individuos no presentan dolencias o situaciones de incomodidad que les permiten desarrollarse adecuada y efectivamente.

Villar³⁹ indica que es una condición del organismo resultante del proceso interacción permanente entre los seres humanos y los principales determinantes de la condición de salud.

Luengo y Sanhueza⁴⁰ afirma que es una condición de bienestar biopsicosocial por el cual el organismo puede funcionar adecuadamente y no estar supeditado únicamente a la inexistencia de patologías físicas o emocionales.

Para culminar, Umaña⁴¹ afirma que la salud constituye una condición de satisfacción biopsicosocial que hace posible que las personas fortalezcan sus habilidades brindando los requisitos necesarios para conseguir el bienestar en el ámbito personal y laboral.

2.3.5. AUTOPERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD

Según Nuviala et al⁴² representa la opinión subjetiva que tienen los seres humanos sobre su condición física y mental, que se caracteriza

por ser de naturaleza estable, reflejándose en una evaluación positiva o negativa de la salud en el componente biopsicosocial.

Pérez et al⁴³ manifiestan que es un indicador de la condición de salud general constituyéndose en un importante predictor para el proceso de satisfacción de sus requerimientos físicos o emocionales tanto en contexto asistencial como en la organización de los programas sanitarios.

a) Salud física

Rosa et al⁴⁴ afirman que es la percepción de carácter subjetivo que tienen los seres humanos respecto a su condición física considerada coloquialmente como la inexistencia de patologías, considerando también las manifestaciones clínicas del proceso patológico y los efectos propios del régimen terapéutico.

Yuing et al⁴⁵ señalan que es la noción subjetiva que los individuos sobre su condición física que se manifiesta por la inexistencia de condiciones clínicas atribuidas a un determinado proceso patológico.

Luengo y Sanhueza⁴⁰ refieren que representa el nivel de vulnerabilidad que tienen los seres humanos sobre la exposición a diversas características de riesgo que incrementan la posibilidad de tener una determinada patología.

b) Salud psicológica

Anchante⁴⁶ señala que representa lo opinión que expresan las personas sobre su aspecto psicológico, afectivo o emocional, encontrándose dentro de estas características los aspectos relacionados a la ansiedad, temor, estrés, disminución de la autoestima incluyendo además las creencias religiosas, personales o costumbristas y también los aspectos relacionados a la tendencia actitudinal frente a la presencia problemas emocionales.

Umaña⁴¹ manifiesta que el desarrollo de patologías y la falta de ejercicio físico suelen estar asociadas a perturbaciones psicológicas

tales como la depresión, ansiedad, depresión, angustia y deterioro del proceso de interacción social que incide en su salud mental.

c) Salud social

Quiroga⁴⁷ afirma que es la opinión subjetiva que tienen los individuos sobre el proceso de interacción interpersonal y las funciones propias del contexto social.

Jacondino et al⁴⁸ mencionan que la salud social está relacionada a los aspectos propios del proceso de interacción personal que realizan con los individuos que se ubican en su ambiente o entorno social, incluyendo los componentes propios del ámbito familiar, educativo y comunitario.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: La actividad física se relaciona con la autopercepción de la salud en alumnos de Arquitectura de la UDH 2023.

Ho: La actividad física no se relaciona con la autopercepción de la salud en alumnos de Arquitectura de la UDH 2023.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi₁: La actividad física se relaciona con la autopercepción de la salud física en alumnos de Arquitectura de la UDH.

Ho₁: La actividad física no se relaciona con la autopercepción de la salud física en alumnos de Arquitectura de la UDH.

Hi₂: La actividad física se relaciona con la autopercepción de la salud psicológica en alumnos de Arquitectura de la UDH.

Ho₂: La actividad física no se relaciona con la autopercepción de la salud psicológica en alumnos de Arquitectura de la UDH.

Hi₃: La actividad física se relaciona con la autopercepción de la salud social en alumnos de Arquitectura de la UDH.

Ho₃: La actividad física no se relaciona con la autopercepción de la salud social en alumnos de Arquitectura de la UDH.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Actividad física.

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Autopercepción del estado de salud.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	VALORES	INDICADOR	ESCALA DE MEDICION	INSTRUMENTO
VARIABLE INDEPENDIENTE							
Actividad física	Representa el movimiento corporal realizado por los estudiantes de Arquitectura por el cual realizan un gasto de energía mayor a cuando están en reposo; que será evaluada con un cuestionario de actividad física y será medida como actividad física baja, moderada e intensa.	Única	Categórica	Baja Moderada Intensa	Baja 0 a 2 puntos. Moderada 3 a 5 puntos Intensa 6 a 7 puntos	Ordinal	Cuestionario de actividad física IPAQ
VARIABLE DEPENDIENTE							
Autopercepción de salud	Representa la opinión que tienen los estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco sobre su salud física,	Autopercepción de salud Física	Categórica	Bueno Regular Mala	Bueno 51 a 68 puntos. Regular 34 a 50 puntos Mala 17 a 33 puntos	Ordinal	Cuestionario de percepción del estado de salud modificada

psicológica y social que será evaluada con un cuestionario de percepción de estado de salud y medido como bueno regular y malo.		Autopercepción de salud Psicológica	Categórica	Bueno Regular Mala	Bueno 43 a 56 puntos. Regular 29 a 42 puntos Mala 14 a 28 puntos	Ordinal	Cuestionario de características generales
		Autopercepción de salud Social	Categórica	Bueno Regular Mala	Bueno 16 a 20 puntos. Regular 11 a 15 puntos Mala 5 a 10 puntos	Ordinal	
VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN							
Características demográficas	Representa el conjunto de rasgos o propiedades propias del contexto demográfico de los estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco.	Edad	Numérica	-	En años	De razón	
		Género	Categórica	-	Masculino Femenino	Nominal	
		Zona de residencia	Categórica		Urbana Urbano marginal Rural	Nominal	
Características sociales	Representa el conjunto de rasgos o propiedades propias del contexto	Estado civil	Categórica	-	Soltero(a) Casado(a)	Nominal	

Características académicas	social de los estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco.	Ocupación	Categórica	-	Conviviente Separado(a) Solo estudio Estudio y trabajo	Nominal
		Convivencia con padres	Categórica	-	Si No	Nominal
		Tenencia de hijos	Categórica	-	Si No	Nominal
	Conjunto de atributos relacionados al contexto académico de los estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco.	Ciclo de estudios	Categórica	--	Primero	Ordinal
					Segundo	
					Tercero	
					Cuarto	
					Quinto	
	Percepción rendimiento académico	Categórica	--		Sexto	Ordinal
					Séptimo	
					Octavo	
					Noveno	
					Décimo	Ordinal
					Bueno	
					Regular	Ordinal
					Malo	

Características informativas	Conjunto de atributos informativos de los estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco.	Repitencia de semestre académico	Categórica	--	Si No	Nominal
		Tenencia de seguro de salud	Categórica	--	Si No	Nominal
		Tenencia de enfermedad con diagnóstico médico	Categórica	--	Si No	Nominal
		Hábito de automedicación	Categórica	--	Si No	Nominal
		Problemas de sobrepeso u obesidad	Categórica	--	Si No	Nominal

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio, según la forma de intervención, fue una tesis observacional, pues no hubo manipulación intencional de cada una de las variables evaluadas las cuales fueron descritas espontáneamente tal como se presentaron en el contexto de análisis.

También fue un trabajo prospectivo, debido a que la información fue obtenida de fuentes primarias representados los alumnos de Arquitectura que formaron parte de esta investigación.

Además, fue una investigación transversal pues únicamente se realizó una medición de las variables evaluadas en este estudio.

Por último, fue un estudio analítico debido a que se cumplió con evaluar dos variables para relacionar la actividad física con la autopercepción de la salud en los alumnos de la carrera de arquitectura de la UDH.

3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

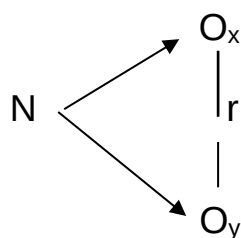
Fue cuantitativo porque analizó una realidad objetiva fundamentándose en la aplicación práctica de parámetros estadísticos para realizar el proceso de medición de las variables analizadas en esta tesis y comprobar estadísticamente cada una de las hipótesis expuestas en esta investigación.

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo investigativo perteneció al nivel relacional pues su objetivo se dirigió básicamente a identificar la asociación o relación que se establece entre la actividad física y la autopercepción de la condición de salud en los alumnos de la carrera profesional de Arquitectura que formaron parte de este estudio.

3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

En la ejecución del estudio se cumplió con aplicar el diseño correlacional representado de esta forma:



Donde:

N: Estudiantes de Arquitectura.

O_x: Descripción de actividad física.

O_y: Descripción de la autopercepción del estado de salud.

r: Relación entre las variables.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Según datos obtenidos del área de matrícula de la Universidad de Huánuco, estuvo conformada por 713 alumnos matriculados en el Programa de Arquitectura durante el semestre académico 2023 – II siendo clasificados como se muestra a continuación:

Tabla 1. Población de alumnos de Arquitectura de la UDH 2023

Ciclo de estudios	Nº de alumnos
Primero	132
Segundo	138
Tercero	98
Cuarto	88
Quinto	75
Sexto	54
Séptimo	42
Octavo	45
Noveno	21
Décimo	20
TOTAL	713

Fuente: Oficina de Matrícula, UDH 2023.

a) CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Se consideró como partícipes del trabajo investigativo a los alumnos que estuvieron matriculados en el semestre académico 2023 – II en el Programa Académico Profesional de Arquitectura de la UDH, con asistencia continua a labores universitarias y que admitieron participar voluntariamente de la aplicación de encuestas firmando las hojas de consentimiento informado.

b) CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Se realizó la exclusión de los alumnos de Arquitectura que no se encontraron en el aula de estudio durante la aplicación de encuestas, también a los alumnos menores de 18 años y aquellos que no mostraron interés en participar del proceso de recolección de datos.

c) CRITERIOS DE ELIMINACIÓN

Se eliminó la investigación a los estudiantes que se retiraron durante la ejecución del estudio y también los que no registraron adecuadamente sus respuestas en los instrumentos aplicados.

d) UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN ESPACIO

El trabajo de investigación se desarrolló en los salones del primero a décimo ciclo de estudios de la carrera de Arquitectura de la UDH ubicado geográficamente en el C.P. La Esperanza, en el distrito metropolitano de Amarilis y ciudad o región de Huánuco.

e) UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN TIEMPO

Temporalmente, el estudio se realizó entre los meses de junio a diciembre del 2023.

3.2.2. MUESTRA

a) UNIDAD DE ANÁLISIS Y MUESTREO

Estudiantes de Arquitectura de la UDH.

b) MARCO MUESTRAL

Padrones de matrícula de alumnos de Arquitectura de la UDH.

c) MUESTRA

La muestra del presente estudio se determinó aplicando esta fórmula:

$$n = \frac{Z^2 P Q N}{e^2 (N - 1) + Z^2 P Q}$$

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5) (0.5) (713)}{(0.05)^2 (712) + (1.96)^2 (0.5) (0.5)}$$

$$n = \frac{684.7652}{2.7404}$$

$$n = 249.8778$$

$$n = 250 \text{ estudiantes de Arquitectura}$$

Por tanto, la muestra final de análisis fue de 250 alumnos de la carrera de arquitectura de la Universidad de Huánuco

d) TIPO DE MUESTREO

El proceso de selección muestral se realizó a través del muestreo probabilístico estratificado quedando la muestra establecida de este modo.

Tabla 2. Muestra estratificada de alumnos de arquitectura de la UDH 2022

Ciclo de estudios	Nº Estudiantes	n_1/N	n_1
Primero	132	0.3506	46
Segundo	138	0.3506	48
Tercero	98	0.3506	34
Cuarto	88	0.3506	31
Quinto	75	0.3506	27
Sexto	54	0.3506	19
Séptimo	42	0.3506	15
Octavo	45	0.3506	16
Noveno	21	0.3506	7
Décimo	20	0.3506	7
Total	713	0.3506	250

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

a) Técnicas

La técnica aplicada en esta investigación fue la encuesta que permitió conseguir datos relevantes sobre el ejercicio físico y autopercepción del estado de salud en los alumnos participantes del estudio.

b) Instrumentos

FICHA TÉCNICA DE INSTRUMENTO	
Cuestionario de características generales	
1. Técnica	Encuesta.
2. Autor	Instrumento de elaboración propia.
3. Objetivo	Describir las características de los alumnos de Arquitectura de la UDH.
5. Estructura del instrumento	14 ítems divididos en 4 partes: características demográficas (3 ítems); sociales (4 ítems), académicas (3 ítems) e informativas (4 ítems).
6. Momento de aplicación.	En el salón de clases.
7. Tiempo de aplicación.	15 minutos por alumno de Arquitectura encuestado.

FICHA TÉCNICA DE INSTRUMENTO	
Cuestionario de actividad física IPAQ:	
1. Técnica	Encuesta.
2. Autor	Salas ¹⁰ .
3. Objetivo	Evaluar la práctica de actividad física en alumnos de Arquitectura de la UDH.

5. Estructura del instrumento	7 ítems estructurados en una sola dimensión de análisis.
6. Baremación general (en puntos)	Actividad física Baja = 0 a 2. Moderada = 3 a 5. Intensa = 6 a 7.
7. Momento de aplicación	En el salón de clases después del horario de clases académicas
8. Tiempo de aplicación	20 minutos por alumno de Arquitectura encuestado.

FICHA TÉCNICA DE INSTRUMENTO
Cuestionario de percepción del estado de salud modificada

1. Técnica	Encuesta.
2. Autor	Ochoa et al ¹⁰ .
3. Objetivo	Valor la autopercepción del estado de salud en alumnos de Arquitectura de la UDH.
5. Estructura del instrumento	36 ítems estructurados en 3 áreas: física (17 ítems), psicológica (14 ítems), y social (5 ítems).
6. Baremación general (en puntos)	Autopercepción del estado de salud Bueno = 109 a 144. Regular = 73 a 108. Malo = 36 a 72.

7. Baremación por dimensiones (en puntos).	Autopercepción del estado de salud física Bueno = 51 a 68. Regular = 34 a 50. Malo = 17 a 33. Autopercepción del estado de salud psicológica Bueno = 43 a 56. Regular = 29 a 42. Malo = 14 a 28. Autopercepción del estado de salud social Bueno = 16 a 20. Regular = 11 a 15. Malo = 5 a 10.
8. Momento de aplicación	En el salón de estudios del programa de Arquitectura.
9. Tiempo de aplicación	25 minutos por alumno de Arquitectura encuestado.

c) Validez y confiabilidad de instrumentos

Las actividades de validez de contenido y confiabilidad se realizaron mediante la realización de estas acciones:

- **Validez por juicio de expertos**

Se efectuó para realizar la verificación de que los ítems planteados en el cuestionario de actividad física IPAQ y de percepción de estado de salud modificada sean concordantes con el universo de cada una de las variables de análisis, motivo por lo que fueron evaluados por un equipo metodológico conformado por siete jueces especialistas con experticia

laboral y académica en el proceso de valoración del problema de estudio así como también en los rubros relacionados a la investigación y docencia superior universitaria quienes cumplieron con analizar individualmente los ítems presentados en los instrumentos.

Seguidamente se recogió cada una de las apreciaciones proporcionadas por cada uno de los expertos en la validación y se realizaron las modificaciones pertinentes para posteriormente volver a presentar a los expertos seleccionados quienes de manera unánime valoraron los instrumentos de medición como aplicables, firmando su opinión en la constancia de validación respectiva (Ver anexo 5) como se resume aquí:

Nº	Datos del experto	Especialidad	Cuestionario de actividad física IPAQ	Cuestionario de percepción del estado de salud modificada
1	Dra. Edith Jara Claudio	Salud Pública	Aplicable	Aplicable
2	Lic. David Barrueta Santillán	Licenciado en Enfermería	Aplicable	Aplicable
3	Lic. Graciela Ponciano Reyes	Licenciada en Enfermería	Aplicable	Aplicable
4	Mg. Edilberto Chávez Martel	Segunda Especialidad en Salud familiar y comunitaria	Aplicable	Aplicable
5	Mg. Eler Borneo Cantalicio	Salud pública y docencia universitaria	Aplicable	Aplicable
6	Lic. Bertha Serna Román	Segunda Especialidad en Pediatría	Aplicable	Aplicable
7	Mg. Percy Rodríguez Retis	Especialidad en cuidado enfermero paciente crítico en adulto	Aplicable	Aplicable

- **Confiabilidad estadística de instrumentos**

La obtención del coeficiente de confiabilidad estadístico de los cuestionarios aplicados en esta investigación se desarrolló con el desarrollo de un estudio piloto perpetrado el día 16 de setiembre del 2023 en 25 alumnos del Programa Académico de Enfermería de la UDH quienes fueron escogidos de forma intencionada.

En el proceso de ejecución práctica de esta actividad se aplicaron los cuestionarios a los alumnos participantes siguiendo las instrucciones y cronograma propuesto en el plan de estudio piloto, desarrollándose normalmente esta etapa porque las preguntas planteadas en los instrumentos fueron comprendidas por todos los participantes del estudio tomándose un tiempo de cerca de 30 minutos por alumno evaluado en esta fase de la investigación.

Siguiendo con este proceso, se emplearon los datos obtenidos en los cuestionarios para codificar sus respuestas y elaborar una matriz de datos previa en el software SPSS para seguidamente aplicando el Alfa de Cronbach determinar la confiabilidad estadística del cuestionario de actividad física IPAQ encontrándose un puntaje de 0,832 puntos y posteriormente se halló el coeficiente de confiabilidad del cuestionario de percepción de salud modificada hallándose una cifra de confiabilidad de 0,842 puntos; demostrando los resultados esperados que los dos cuestionario acreditaron cumplir con los criterios para ser considerados como confiables para medir las variables evaluadas en esta investigación.

d) Recolección de datos

La fase de recojo de información se hizo mediante la ejecución sistemática de las siguientes actividades:

- **Autorización**

Se realizó el 20 de setiembre del año 2023 presentando un oficio al coordinador del programa de Arquitectura solicitando la autorización institucional para efectuar la aplicación de los cuestionarios en los

alumnos de la carrera de Arquitectura (Anexo 6) emitiéndose el documento correspondiente el día 22 de setiembre del 2023 (Anexo 7).

- **Trámites administrativos:**

En el periodo comprendido entre el 24 y 25 de setiembre del 2023 se efectuaron las gestiones administrativas con el coordinador y docentes de Arquitectura de la UDH donde se les pidió la colaboración pertinente para el desarrollo del estudio, solicitando también el padrón de estudiantes de Arquitectura para la selección de los participantes del estudio.

Posteriormente, durante el 27 y 28 de setiembre se consiguió la colaboración de dos personas para que realicen la aplicación de los cuestionarios, conformándose el equipo investigativo y obteniéndose los materiales e insumos requeridos para efectuar la investigación.

- **Actividades de capacitación:**

Se realizó durante los días 1 y 2 de octubre del año 2023 en las cuales se les brindó las pautas y aspectos que deberían considerar para realizar una adecuada selección de información y mediante ello, realizar una adecuada evaluación de las variables analizadas.

- **Aplicación de instrumentos**

Esta fase comenzó el 16 de octubre del 2023 donde cada uno de los encuestadores adecuadamente acreditados ingresaron a los ambientes del Programa Académico de Arquitectura de la UDH y previa reunión con el coordinador y profesores de este programa académico se acordó el momento para desarrollar la investigación en cada una de las aulas de análisis.

Posteriormente ingresaron a cada una de las aulas donde explicaron el motivo y justificación del estudio, requiriendo cordialmente su cooperación en el recojo de información, seguidamente se proporcionó las hojas de consentimiento informado a cada uno de ellos para que lo lean y lo firmen certificando el carácter facultativo de su participación en esta fase de la investigación.

A continuación se dio los cuestionarios a cada uno de los alumnos que dieron su autorización para participar del estudio y se les dio aproximadamente 30 minutos para que puedan contestar de manera adecuada las interrogantes formuladas en los cuestionarios y cuando iban culminando con el llenado de las preguntas, los encuestadores lo recogían comprobando que todos los ítems estén llenados correctamente para finalmente agradecer por la colaboración brindada y continuar aplicando los instrumentos de medición en las otras aulas de estudio hasta lograr aplicar las encuestas hasta la totalidad de alumnos establecidos en la planificación del estudio.

El día 8 de diciembre del 2023 se completó con todas las encuestas establecidas inicialmente dándose por concluida esta etapa y realizando las coordinaciones para seguir con el proceso subsiguiente.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

- a) Evaluación de calidad:** En esta etapa se constató que la totalidad de cuestionarios aplicados en la ejecución del informe acrediten tener los estándares requeridos para ser procesados y efectuar el análisis estadístico correspondiente.
- b) Codificación de datos:** Se efectuó asignando cifras numéricas a las contestaciones otorgadas por los alumnos de Arquitectura en el Cuestionario de actividad física IPAQ y también del cuestionario de percepción de salud modificada que fueron consolidadas en la matriz de datos de esta tesis investigativa (Anexo 8).
- c) Procesamiento de datos:** Los datos de este estudio se procesaron con el programa o software estadístico SPSS 25.0.
- d) Presentación de datos:** La información procesada y tabulada estadística fue presentada en tablas académicas según variables de análisis.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

- a) Análisis descriptivo:** Se realizó con la aplicación de medidas de porcentajes y frecuencias debido a que las variables actividad física y autopercepción de la salud fueron de naturaleza categóricas.

b) Análisis inferencial: En esta investigación las hipótesis planteadas se comprobaron aplicando el estadístico de correlación de Spearman considerando la significancia o margen de error $p < 0,05$ como criterio para admitir las hipótesis de estudio estadísticas y establecer las conclusiones de este informe; siendo realizado todo este proceso con el paquete estadístico IBM SPSS 25.0.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

Se aplicaron los aspectos bioéticos establecidos en el código de ética de la UDH y acatando también los principios bioéticos establecidos en la declaración de Helsinki que se basó esencialmente en la aplicación escrita del consentimiento informado en los alumnos de la carrera de Arquitectura solicitándose la firma de este documento antes de la aplicación de cuestionarios correspondientes.

También se cumplió con aplicar el precepto deontológico de beneficencia, pues en este estudio se aseguró el bienestar de cada uno de los estudiantes encuestados, destacándose también que los datos expuestos en este informe pueden ser utilizados para desarrollar programas que promuevan la realización frecuente de actividad física en la población universitaria como aspecto importante para que puedan tener un buen estado de salud.

Asimismo, se aplicó el precepto moral de no maleficencia, evitando causar afectaciones en la integridad de los alumnos evaluados en la recolección de datos; y finalmente se aplicó el criterio ético de justicia por medio del cual se garantizó que la totalidad de los estudiantes participantes reciban una atención justa e imparcial a lo largo de la aplicación de los instrumentos.

Finalmente, también se cumplió con aplicar las conductas responsables en investigación para acreditar el rigor científico y ético del estudio, evitando el plagio y aplicando las buenas prácticas en la presentación de este informe.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 3. Características demográficas de alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023

Características demográficas	n = 250	
	fi	%
Edad (en años)		
18 a 22	122	48,8
23 a 28	94	37,6
29 a 34	34	13,6
Género		
Masculino	149	59,6
Femenino	101	40,4
Zona de residencia		
Urbana	173	69,2
Rural	26	10,4
Urbano marginal	51	20,4

En el análisis de los rasgos propios del aspecto demográficos de los alumnos de Arquitectura de la UDH se encontró que hubo predominio de alumnos que tenían entre 18 y 22 años, prevaleciendo los que correspondían al género masculino y residían en áreas urbanas de la ciudad.

Tabla 4. Características sociales de alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023

Características sociales	n = 250	
	fi	%
Estado civil		
Soltero(a)	130	52,0
Casado(a)	29	11,6
Conviviente	72	28,8
Separado(a)	19	7,6
Ocupación		
Estudio	152	60,8
Estudio y trabajo	98	39,2
Convivencia con padres		
Si	174	69,6
No	76	30,4
Tenencia de hijos		
Si	81	32,4
No	169	67,6

Al evaluar los atributos propios del ámbito social de alumnos de Arquitectura sobresalieron los alumnos encuestados que estuvieron solteros(as), predominando los que únicamente se dedican a estudiar en la universidad, identificándose además que prevalecieron los alumnos que conviven con sus padres y sobresaliendo porcentualmente los alumnos que no tienen hijos(as).

Tabla 5. Características académicas de los alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023

Características académicas	n = 250	
	fi	%
Ciclo de estudios		
Primero	46	18,4
Segundo	48	19,2
Tercero	34	13,6
Cuarto	31	12,4
Quinto	27	10,8
Sexto	19	7,6
Séptimo	15	6,0
Octavo	16	6,4
Noveno	7	2,8
Décimo	7	2,8
Percepción de rendimiento académico		
Bueno	89	35,6
Regular	148	59,2
Malo	13	5,2
Antecedentes de repitencia de semestre académico		
Si	34	13,6
No	216	86,4

Al evaluar las características propias del contexto académico de los alumnos de la carrera de Arquitectura se encontró que hubo ligero predominio de alumnos que pertenecieron al segundo ciclo de estudios, teniendo la mayoría de ellos la percepción que su rendimiento académico era regular y sobresaliendo los que no tenían antecedentes de repitencia de semestre académico en su plan de estudios.

Tabla 6. Características informativas de alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023

Características informativas	n = 250	
	fi	%
Tenencia de seguro de salud		
Si	223	89,2
No	27	10,8
Tenencia de enfermedad		
Si	62	24,8
No	188	75,2
Hábito de automedicación		
Si	153	61,2
No	97	38,8
Problemas de sobrepeso u obesidad		
Si	60	24,0
No	190	76,0

Al valorar los aspectos propios del ámbito informativo de los alumnos de Arquitectura se halló que un alto porcentaje de alumnos encuestados contó con un seguro de salud, sobresaliendo aquellos que no tienen una enfermedad con diagnóstico médico; además la mayoría de los alumnos tenían la costumbre de automedicarse y cerca de la cuarta parte de ellos presentaron problemas de sobrepeso u obesidad.

Tabla 7. Características de la actividad física en los alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023

Características de la actividad física	n = 250	
	fi	%
Días de realización de actividad física intensa en los últimos 7 días		
Ninguno	140	56,0
1 a 3 días	95	38,0
4 a 7 días	15	6,0
Tiempo dedicado a la actividad física intensa en uno de esos días		
Ninguno	140	56,0
Menos de 30 minutos	63	25,2
30 minutos a 1 hora	35	14,0
Más de 1 hora	12	4,8
Días de realización de actividad física moderada en los últimos 7 días		
Ninguno	126	50,4
1 a 3 días	91	44,8
4 a 7 días	33	14,4
Tiempo dedicado a la actividad física moderada en uno de esos días		
Ninguno	126	50,4
Menos de 30 minutos	32	12,8
30 minutos a 1 hora	75	30,0
Más de 1 hora	17	6,8
Días de realización de caminatas en los últimos 7 días		
Ninguno	95	38,0
1 a 3 días	114	45,6
4 a 7 días	41	16,4
Tiempo dedicado a la realización de caminatas en uno de esos días		
Ninguno	95	38,0
Menos de 30 minutos	87	33,2
30 minutos a 1 hora	43	18,8
Más de 1 hora	25	10,0
Tiempo que estuvo sentado en un día hábil		
Menos de 2 horas	24	9,6
3 a 5 horas	140	56,0
Más de 5 horas	86	34,4

En cuanto a las características relacionadas al desarrollo de ejercicio físico en los alumnos de la carrera de Arquitectura de la UDH, se apreció que hubo predominio de alumnos que no realizaron ningún tipo de ejercicio físico intenso en la última semana; y en los que realizaron esta actividad física sobresalieron los estudiantes que hicieron menos de 30 minutos de ejercicio físico en uno de esos días.

Asimismo, se halló que sobresalieron los estudiantes de la carrera de Arquitectura que no realizaron ejercicios de actividad física moderada en los últimos siete días, y en aquellos que si efectuaron actividad física moderada prevalecieron los estudiantes que efectuaron de 30 minutos a una hora de ejercicios de ejercicio físico moderado en uno de estos días.

Siguiendo con el análisis, también sobresalieron los estudiantes que realizaron 1 a 3 días de caminatas en la última semana, prevaleciendo los que realizaron menos de 30 minutos de caminata en uno de esos días; y finalmente, una proporción mayoritaria de estudiantes encuestados refirieron que permanecen sentados de 3 a 5 horas en un día hábil debido a sus clases académicas universitarias.

Tabla 8. Actividad física en los alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023

Actividad física	fi	%
Intensa	31	12,4
Moderada	90	36,0
Baja	129	51,6
Total	250	100,0

Al evaluar el nivel de ejercicio físico en los alumnos de Arquitectura se identificó que la mayoría de los estudiantes presentaron baja actividad física, seguido de casi la tercera parte de estudiantes encuestados que tuvieron actividad física moderada; y minoritariamente, estuvieron los alumnos que realizaban actividad física intensa.

Tabla 9. Dimensiones de la autopercepción del estado de salud en alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023

Dimensiones autopercepción del estado de salud	n = 250	
	fi	%
Autopercepción salud física		
Bueno	153	61,2
Regular	85	34,0
Malo	12	4,8
Autopercepción salud psicológica		
Bueno	128	51,2
Regular	96	38,4
Malo	26	10,4
Autopercepción salud social		
Buena	169	67,6
Regular	74	29,6
Malo	7	2,8

Al evaluar descriptivamente las dimensiones de la autopercepción de la condición de salud en los alumnos de la carrera de Arquitectura se identificó que hubo superioridad de alumnos que percibieron que tenían una buena salud física, sobresaliendo también los alumnos que consideraron que tenían una buena salud psicológica; por último, prevalecieron los estudiantes que señalaron que tenían una buena salud en el contexto social.

Tabla 10. Autopercepción del estado de salud en alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023

Autopercepción Estado de salud	fi	%
Bueno	150	60,0
Regular	91	36,4
Malo	9	3,6
Total	250	100,0

En cuanto a la autopercepción del estado de salud de los alumnos de Arquitectura encuestados se halló que, en términos generales, prevalecieron los alumnos que percibieron que tenían un buen estado de salud, seguido de casi la tercera parte de ellos que manifestaron tener un regular estado de salud; y finalmente, una pequeña proporción de estudiante encuestados evidenciaron tener un mal estado de salud.

4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

a) Contraste de hipótesis general

Tabla 11. Relación entre la actividad física y la autopercepción del estado de salud en alumnos de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023

Actividad Física	Autopercepción Estado de Salud						Total		Rho de Spearman	P valor
	Malo		Regular		Bueno					
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Intensa	0	0,0	4	1,6	27	10,8	31	12,4	0,517	0,000
Moderada	1	0,4	11	4,4	78	31,2	90	36,0		
Baja	8	3,0	76	30,4	45	18,0	129	51,6		
TOTAL	9	3,6	91	36,4	150	60,0	250	100.0		

Al evaluar estadísticamente la asociación entre las variables actividad física y la autopercepción del estado de salud en alumnos de Arquitectura se encontró que el contraste de hipótesis desarrollado con el estadístico de correlación de Spearman mostró un valor $p = 0,000$ que es menor al valor $p = 0,05$; permitiendo aceptar la hipótesis de investigación que indica que la actividad física se relaciona con la autopercepción del estado de salud en los alumnos de Arquitectura de la UDH 2023.

Del mismo modo, los reportes del estadístico de Spearman ($Rho = 0,587$) mostraron que hubo moderada correlación positiva entre el ejercicio físico y la autopercepción del estado de salud en los alumnos de arquitectura de la UDH; demostrándose que niveles bajos de actividad física se asociaron a una percepción de la condición de salud y niveles altos de realización de ejercicio físico se relacionaron con una buena percepción buena de la salud en la muestra de análisis.

b) Contraste de hipótesis específica 1

Tabla 12. Relación entre la actividad física y la autopercepción del estado de salud física en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023

Actividad Física	Autopercepción Estado de Salud Física						Total		Rho de Spearman	P valor
	Malo		Regular		Bueno					
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Intensa	0	0,0	2	0,8	29	11,6	31	12,4	0,623	0,000
Moderada	0	0,0	15	6,0	75	30,0	90	36,0		
Baja	12	4,8	68	27,2	49	19,6	129	51,6		
TOTAL	12	4,8	85	34,0	153	61,2	250	100.0		

En la presente tabla se analiza la asociación entre la realización de actividad física y la autopercepción del estado de salud física en los alumnos participantes de la investigación; encontrándose en la prueba de hipótesis un valor de significancia $p = 0,000$, evidenciando la presencia de una asociación de correspondencia entre las variables analizadas; aceptándose la hipótesis que señala que la realización de actividad física se relaciona con la autopercepción de la condición de salud física en los alumnos que formaron parte del estudio.

Además, el valor del estadístico de Spearman mostró una $Rho = 0,623$ que refleja la existencia de una correlación positiva alta entre las variables evaluadas, comprobándose que a medida que se incrementa los niveles de actividad física aumenta también la autopercepción de la salud física en los alumnos participantes de la investigación.

c) Contraste de hipótesis específica 2

Tabla 13. Relación entre la actividad física y la autopercepción del estado de salud psicológica en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023

Actividad Física	Autopercepción Estado de Salud Psicológica						Total		Rho de Spearman	P valor
	Malo		Regular		Bueno					
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Intensa	0	0,0	5	2,0	26	10,4	31	12,4	0,502	0,000
Moderada	4	1,6	30	12,0	56	22,4	90	36,0		
Baja	22	8,8	61	24,4	46	18,4	129	51,6		
TOTAL	26	10,4	96	38,4	128	51,2	250	100.0		

Al analizar la asociación entre el nivel de actividad física y la autopercepción del estado de salud psicológica en los alumnos de Arquitectura, se halló que la aplicación del ritual de significancia estadística mostró una significancia $p = 0,000$ que muestra que las variables contrastadas tienen relación significativa, admitiéndose la hipótesis que señala que de realización de ejercicio físico se asocia con la autopercepción del estado de salud psicológica en los alumnos que formaron parte de este estudio investigativo.

Por otra parte, los reportes del estadístico de Spearman ($Rho = 0,502$) evidenciaron la presencia de una correlación positiva moderada entre la realización de ejercicio físico y la autopercepción del estado de salud psicológico en los alumnos de Arquitectura; comprobándose que niveles bajos de ejercicio físico se asocia a una mala percepción de la salud psicológica; y niveles moderados o altos de ejercicio físico se asocia con una percepción regular y buena del estado de salud psicológico en los alumnos evaluados en este informe.

d) Contraste de hipótesis específica 3

Tabla 14. Relación entre la actividad física y la autopercepción del estado de salud social en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023

Actividad Física	Autopercepción Estado de Salud Social						Total		Rho de Spearman	P valor
	Malo		Regular		Bueno					
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Intensa	0	0,0	3	1,2	28	11,2	31	12,4	0,396	0,000
Moderada	2	0,8	6	2,4	82	32,8	90	36,0		
Baja	5	2,0	65	26,0	59	23,6	129	51,6		
TOTAL	7	2,8	74	29,6	169	67,6	250	100.0		

Al analizar la relación entre el nivel de actividad física y la autopercepción de la salud social en los alumnos de Arquitectura de la UDH se encontró que los resultados de la prueba de hipótesis reflejaron un margen de error probable $p = 0,000$ que hace evidente que estas variables están relacionadas significativamente; existiendo motivos suficientes para aceptar que la realización de actividad física guarda relación significativa con la autopercepción del estado de salud social en los alumnos evaluados en este informe.

Asimismo, los reportes del estadístico de Spearman ($Rho = 0,396$) demostraron la presencia de una correlación positiva baja entre el ejercicio físico y la autopercepción del estado de salud social en los alumnos evaluados; demostrándose que a medida que se aumenta la realización de ejercicio físico mejora también la autopercepción de la salud social en los alumnos de Arquitectura de la UDH.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

Esta investigación surge de la premisa que establece que la práctica de ejercicio físico es un componente relevante para la conservación del estado de salud de los seres humanos, desempeñando también una labora esencial en la prevención de patologías crónicas no transmisibles siendo esencial su realización permanente en la actividad cotidiana de los individuos para sentirse mejor física y psicológicamente.

Por ello, en esta investigación se busca establecer la relación que existe entre la realización de ejercicio físico y la autopercepción del estado de salud de los alumnos de Arquitectura de la Universidad de Huánuco durante el año 2023, cuyo contraste de hipótesis general efectuado con el estadístico de Spearman demostró la existencia de correlación positiva moderada entre las variables evaluadas en esta investigación ($Rho = 0,517$ y $p = 0,000$); favoreciendo la aceptación de la hipótesis que afirma que la realización del ejercicio física se relaciona con la autopercepción del estado de salud en los alumnos de Arquitectura de la UDH.

En este sentido, los resultados expuestos en este informe permiten demostrar que a medida que se incrementa la práctica de ejercicios físicos en los alumnos de Arquitectura mejora también la percepción que estos tienen respecto a su estado de salud; corroborándose que los alumnos que tienen una baja realización de ejercicio físico tienden a presentar algunos problemas que afectan su salud como la propensión de tener problemas de incremento de peso corporal entre otras afecciones, mientras que los que realizan una actividad física moderada o intensa tienden a valorar de manera positiva su salud biopsicosocial.

Además, los reportes expuestos en esta tesis coinciden con los principios establecidos por Nola Pender en su enfoque teórico, donde señala que la realización permanente de actividad física forma parte de las conductas promotoras de salud por medio del cual las personas tienden a realizar ejercicio físico para conservar una buena condición de salud y poder prevenir

diversos procesos patológicos, como se demuestra en este estudio donde se identifica que existe una mejor autopercepción del estado de salud en los alumnos que realizan mayor ejercicio físico; mientras que los que no realizan ejercicios físicos tienden a presentar problemas de salud física, mental y social.

Asimismo, nuestros reportes concuerdan con los mostrados por Del Conde et al⁴⁹ quien en su estudio también demuestra que la realización de ejercicio físico tiende a relacionarse con la autopercepción de la salud psicológica en los alumnos universitarios; sosteniendo que la práctica permanente de actividad física tienden a tener efectos favorables en la parte emocional de los alumnos pues ayuda al proceso de relajación y la activación de neurotransmisores que permiten evitar el desarrollo de ansiedad y estrés en la población universitaria, como se demuestran en nuestros reportes.

Ramírez et al⁵⁰ también exponen información coincidente con nuestros resultados pues en su investigación pudo demostrar que los estudiantes universitarios que realizaban actividad física periódica tienden a tener una mejor percepción de su estado de salud que los alumnos que tienen bajos niveles de ejercicio físico o realizan actividades sedentarias en los cuales también es más frecuente los casos de exceso de peso que repercute negativamente en su condición de salud.

Barbosa y Aguirre⁵¹ también consideran que el ejercicio físico continuado permite que las personas tengan una mejor percepción de su estado de salud resaltando que existen evidencias científicas que reconocen que el ejercicio físico cumple un rol preponderante en la oxigenación del organismo, favoreciendo el proceso de circulación sanguínea y activando una serie de neurotransmisores cerebrales que permite que los individuos tengan buena condición física y eviten problemas mentales.

Sin embargo, Saldías et al⁵² exponen resultados diferentes a los expuestos en este estudio pues señala que, si bien es cierto que la actividad física cumple el rol importante en el bienestar de las personas, esta práctica por sí sola no tiene mucha influencia en la mejora del estado de salud si no se

encuentra acompañada de otras conductas saludables como una buena alimentación, descanso y la prevención de hábitos nocivos.

En esta línea Cabrera et al⁵³ presentan resultados que, en cierta medida, se contraponen a los de esta investigación pues no encontró asociación de correspondencia entre las variables evaluadas debido a que se realizó en la pandemia del COVID-19 en la cual hubo una disminución importante del ejercicio físico en los universitarios pero que ello no repercutía en su salud física o que mayormente estaba deteriorada por el desarrollo de la emergencia sanitaria en el país.

Pérez⁵⁴ también muestra su discrepancia con nuestros resultados pues en su investigación demuestra que pese a que los estudiantes universitarios muestran niveles bajos de actividad física estos mayormente tienden a una percepción favorable de su estado de salud que se debe a que durante este se encuentra determinado por la presencia de otras variables como los hábitos alimenticios, metabolismo y otras actividades de cuidado de la salud.

En este sentido, la comprobación de la primera hipótesis específica mostró que hay correlación positiva alta entre el ejercicio físico y la autopercepción del estado de salud físico de los alumnos de Arquitectura de la Universidad de Huánuco ($Rho = 0,623$ y $p = 0,000$); procediéndose a aceptar la primera hipótesis específica formulada en esta tesis.

Esto concuerda con lo expresado por Barbosa y Aguirre⁵¹ quienes señalan que el ejercicio físico realizado de manera continua tiende a tener repercusiones favorables en la salud de los individuos pues favorece la oxigenación del organismo causando que tengan una buena condición física y contribuyendo a la prevención de enfermedades no transmisibles.

Saldías et al⁵² reafirman ello al indicar que la práctica de ejercicios físicos tiene impactos favorables en la salud física de los seres humanos pues favorece la mejora de los procesos de circulación y respiración contribuyendo a que tengan un buen estado nutricional y previniendo la incidencia de enfermedades.

Asimismo, los reportes obtenidos en la comprobación de la segunda hipótesis específica reflejaron la existencia de correlación moderada positiva

entre la realización de ejercicio físico y la autopercepción de la condición de salud psicológica de los alumnos de Arquitectura de la UDH ($Rho = 0,502$ y $p = 0,000$); admitiendo la hipótesis de estudio en esta área de estudio.

Estos datos son semejantes a los expuestos por Del Conde et al⁴⁹ quienes manifiestan que el ejercicio físico de moderada intensidad tiene impactos positivos en la salud mental de las personas, pues ayuda a activar los procesos de relajación del organismo evitando problemas de ansiedad y estrés emocional.

Al respecto, Ramírez et al⁵⁰ sostienen que el ejercicio físico tiene una incidencia relevante en la salud psicológica de los alumnos universitarios teniendo impactos positivos en su función cognitiva pues tiende mejorar su capacidad de concentración, memoria y aprendizaje.

Barbosa y Aguirre⁵¹ refieren que la realización continuada de ejercicio físico permite que el organismo libere endorfinas que permite mejorar el estado de ánimo y ayudan a reducir los niveles de cortisol en el organismo que permite reducir los problemas psicológicos de angustia, estrés, ansiedad y depresión.

Saldías et al⁵² manifiestan que el desarrollo frecuente de ejercicio físico permite mejorar las concentraciones de serotonina que produce una sensación de felicidad y bienestar corporal permitiendo mejorar la autoestima y prevenir trastornos psicológicos como la depresión, ansiedad y estrés emocional, que guarda relación con nuestros resultados.

Cabrera et al⁵³ también resaltan la relevancia de la práctica continuada de actividad física en el fortalecimiento del aspecto emocional de los miembros de la comunidad universitaria señalando que el ejercicio físico de moderada intensidad permite la liberación de diversos neurotransmisores que contribuyen a la prevención de problemas de salud mental en la enseñanza universitaria.

Y finalmente los resultados de la tercera hipótesis específica reflejaron la presencia de correlación baja entre la realización del ejercicio físico y la autopercepción del estado de salud social en alumnos de Arquitectura de la

UDH ($Rho = 0,396$ y $p = 0,000$); favoreciendo la aceptación de la tercera hipótesis específica planteada en este informe investigativo.

Estos datos coinciden con los presentados por Barbosa y Aguirre⁵¹ quienes resaltan que el ejercicio físico frecuente contribuye a fortalecer los procesos de interacción social y comunicación interpersonal con otros integrantes de su ambiente circundante.

Saldías et al⁵² manifiesta que el ejercicio físico permite optimizar el proceso de interacción social y la conexión con las personas que forman parte del entorno promoviendo un sentimiento de pertenencia y favoreciendo la convivencia social, permitiendo también desarrollar las habilidades sociales y establecer vínculos con las demás personas.

Cabrera et al⁵³ también resaltan ello al señalar que el ejercicio físico activo y la participación en competencias deportivas tienden a favorecer el proceso de interacción social con otras personas, afianzando los lazos de confraternidad y promoviendo la comunicación con los integrantes de su entorno social.

Por lo expresado previamente, se destaca que la información mostrada en este estudio contrastada con los reportes obtenidos por otros investigadores en diversos escenarios geográficos de nuestro país y a nivel mundial no hacen más que demostrar la relevancia de la realización frecuente de ejercicios físicos en la salud de los seres humanos pues se pudo demostrar que cuando se incrementa el nivel de realización de ejercicio físico mejora también la autopercepción de su salud de los alumnos participantes de la investigación, demostrándose la importancia de la actividad física en la salud física, psicológica y social de las personas.

No obstante, es alarmante reconocer que 51,6% de alumnos evaluados en el estudio presentaron baja realización de actividad física mostrando tendencia a la realización de actividades sedentarias que podrían afectar su bienestar integral y condición de salud favoreciendo el desarrollo de alteraciones nutricionales por aumento de peso corporal y también la incidencia de enfermedades de carácter no transmisible en este grupo poblacional, resultando relevante la aplicación de diversas estrategias

institucionales y sanitarias en el ámbito universitario donde se fomente la realización frecuente de ejercicio físico como eje trascendental para el fortalecimiento de la salud biopsicosocial en la comunidad universitaria.

Asimismo, se destaca que en la realización del estudio mostró como principal fortaleza que se pudo evaluar a una proporción representativa de los alumnos de la carrera de Arquitectura de la UDH, cuya participación se determinó en base al cumplimiento de algunos estándares de selección de los estudiantes siendo evaluados cualitativamente con instrumentos validados por un equipo metodológico de expertos y también alcanzaron un alto valor de confiabilidad que avaló la realización una medida pertinente de la prácticas de actividad física y la autopercepción del estado de salud en la población universitaria, garantizando la idoneidad de nuestro resultados.

Prosiguiendo con el análisis, también es importante señalar que nuestra tesis tuvo algunas restricciones saltantes que mayormente se asociaron al diseño correlacional del estudio que no hizo posible que se determine asociaciones de causa efecto entre las variables evaluadas, reconociéndose que hubiera sido importante evaluar otras variables como los factores que influyen en la realización de ejercicio físico en alumnos universitarios que quizás hubieran contribuido a realizar una mejor identificación del problema en el estudio, pudiendo ser subsanada esta limitante en la realización investigaciones afines a la línea de investigación propuesta en esta tesis.

Se da por finalizado este trabajo investigativo destacando una vez más la relevancia del ejercicio físico en la mejora de la percepción de la salud de la población universitaria resaltando la importancia que las autoridades sanitaria de Huánuco en alianza estratégica con los rectores de la universidades de esta región y mediante la aplicación del enfoque de universidades saludables desarrollen medidas estratégicas encaminadas a fomentar la realización de ejercicio físico en los universitarios para que tengan una autopercepción positiva de su estado de salud en el contexto biopsicosocial.

CONCLUSIONES

Las conclusiones arribadas en esta tesis de investigación se exponen a continuación:

1. La actividad física se relacionó con la autopercepción del estado de salud de los alumnos de Arquitectura de la UDH con una significancia $p = 0,000$; encontrándose moderada correlación directa y positiva entre estas variables ($Rho = 0,517$) y aceptándose la hipótesis formulada en esta tesis.
2. Se halló relación significativa entre la actividad física y la autopercepción de la condición de salud física de los alumnos de Arquitectura de la Universidad de Huánuco con una $p = 0,000$; evidenciándose correlación positiva alta entre las variables analizadas ($Rho = 0,623$); siendo aceptada la hipótesis alterna en esta dimensión de análisis.
3. Se obtuvo relación estadísticamente significativa entre la realización de actividad física y la autopercepción del estado de salud psicológico de los alumnos de Arquitectura de la UDH con una $p = 0,000$; comprobándose la existencia de correlación positiva moderada entre las variables evaluadas ($Rho = 0,502$); admitiéndose la hipótesis de investigación en esta área de evaluación.
4. Y, finalmente, se identificó relación estadística entre la actividad física y la autopercepción del estado de salud social de los alumnos de Arquitectura de la UDH con una $p = 0,000$; demostrándose la existencia de correlación positiva baja entre las variables contrastadas ($Rho = 0,396$); aceptándose la hipótesis alterna en esta parte del estudio investigativo.

RECOMENDACIONES

A la Diresa Huánuco

- Realizar campañas informativas por internet, redes sociales y demás medios de comunicación (radio, televisión, etc.) respecto a la trascendencia de la práctica de actividad física en la mejora de la condición de salud y bienestar de la juventud universitaria.
- Fomentar la aplicación del programa estratégico de universidades saludables en las instituciones universitarias de la ciudad de Huánuco para priorizar la realización de intervenciones que fomenten el desarrollo frecuente de ejercicios físicos como eje relevante en el fortalecimiento de la condición de salud de la población universitaria.

A las autoridades de la UDH

- Gestionar que personal de salud capacitado de la Diresa Huánuco acuda a la universidad para realizar intervenciones sanitarias que ayuden a fortalecer la realización de actividades físicas en la población universitaria y mediante ello optimizar su salud biopsicosocial.
- Encargar al área que corresponda la realización de competencias deportivas que fomenten la actividad física en los alumnos para que tengan un buen estado de salud en el contexto físico, psicológico y social.
- Desarrollar congresos, foros de conversación y talleres interactivos sobre la relevancia de la actividad física en el fortalecimiento del bienestar y salud de los estudiantes universitarios para implementar estrategias que fomenten su aplicación en esta casa superior de estudios.

A la Oficina de Bienestar Universitario de la UDH

- Planificar el desarrollo de concursos de danzas y competencias deportivas en la universidad para motivar que los alumnos de los diversos programas académicos practiquen ejercicios físicos y mejoren su percepción sobre su salud física, mental, y social.
- Implementar letreros, murales y cartelones en los ambientes de la universidad con mensajes que promuevan los beneficios que tiene la

realización de ejercicios físicos en el mantenimiento y mejora del estado de salud de la comunidad universitaria.

Al coordinador del Programa Académico de Arquitectura de la UDH

- Gestionar que los alumnos del programa de Enfermería asistan a las aulas de este programa académico para brindar sesiones educativas a los estudiantes sobre las bondades del ejercicio físico en la condición de salud de los estudiantes universitarios.
- Promover que los docentes de este programa académica apliquen pausas activas durante los horarios de clase donde los alumnos puedan movilizarse, efectuar actividad física ligera y evitar que estén mucho tiempo sentados durante la catedra universitaria.
- Incentivar que los docentes y estudiantes de arquitectura realicen caminatas de por los 30 minutos para que puedan movilizar sus músculos favoreciendo una adecuada oxigenación y una mejora de la percepción de su estado de salud.

Al Programa Académico de Enfermería de la UDH

- Fomentar que los docentes y alumnos de esta carrera profesional brinden sesiones educativas y sensibilicen a los estudiantes universitarios respecto a la relevancia de la realización frecuente de actividad física como eje relevante para que estos tengan una buena percepción de estado de salud en el área biopsicosocial.
- Se recomienda que los alumnos de esta carrera profesional continúen efectuando investigaciones sobre el ejercicio físico y la autopercepción de la salud en alumnos de otras carreras profesionales de la universidad para cotejar reportes y desarrollar estrategias orientadas a realizar un abordaje idóneo de esta problemática en el entorno superior universitario.
- Realizar investigaciones que analicen los efectos de un programa de ejercicio físico en el fortalecimiento de la condición de salud de los estudiantes universitarios para valorar su impacto y se estandaricen medidas institucionales que fortalezcan la práctica frecuente de ejercicios físicos en los ambientes de la universidad.

A los estudiantes de la Universidad de Huánuco

- Realizar ejercicios físicos de moderada intensidad como ir al gimnasio, manejar bicicletas, levantar pesos, practicar deportes, etc., por lo menos durante 30 minutos diarios para que tenga una buena condición de salud.
- Realizar caminatas por lo menos 2 a 3 veces para favorecer el movimiento de los músculos favoreciendo un adecuado proceso de oxigenación y circulación en el organismo que colaboran en la mejora de su condición de salud física, emocional y social.
- Evitar realizar actividades que promuevan el sedentarismo y participar de las competencias deportivas que se organicen la universidad para realizar ejercicios físicos y confraternizar con otros estudiantes favoreciendo que mejore su percepción sobre su salud biopsicosocial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chales A, Merino J. Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. Cienc. Enferm. [Internet]. 2019 [Consultado 2023 nov 12]; 25: 16. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532019000100212&lng=es
2. Moreno J. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. Revista Cubana de Salud Pública [Internet] 2018 [Consultado 2023 nov 12]; 44(3): e881. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2018.v44n3/e881/es>
3. Norambuena M, Celis J, Delgado S, Aleoiza F, Echevarría C, Nazar J et al. Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Rev.Ib.CC. Act. Fís. Dep. [Internet] 2019 [Consultado 2023 nov 12]; 8(2): 37 – 58. Disponible en: <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/6452/6179>
4. Aguilar C, Campos L, Huamán J. Índice de masa corporal en estudiantes de medicina: Relación con estrés, hábitos alimenticios y actividad física. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2022 Abr [Consultado 2023 nov 12]; 22(2): 359-366. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000200359&lng=es.
5. Cusme A. Efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios: revisión sistemática. GADE: Revista Científica [Internet] 2023 [Consultado 2023 nov 12]; 3(2): 35 – 50. Disponible en: <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/212>
6. Veramendi N, Portocarero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Revista Universidad y Sociedad. [Internet] 2020 [Consultado 2023 nov 12]; 12(6): 246 – 251. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=es
7. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022. [Internet] Ginebra: OMS; 2022 [Consultado 2023 nov 12]. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363592/9789240060548-spa.pdf>
8. Organización Panamericana de la Salud. Actividad física [Internet] Washington DC: OPS; 2022 [Consultado 2023 nov 12]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
9. Ministerio de Salud. MINSA insta a la población realizar actividades físicas para evitar el sedentarismo y la obesidad. [Internet] Lima: MINSA; 2022

[Consultado 2023 nov 12]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720499-minsa-insta-a-la-poblacion-realizar-actividades-fisicas-para-evitar-el-sedentarismo-y-la-obesidad>

10. Paramio A, Gil P, Guerrero C, Maestre G, Guil R. Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, [Internet] 2017 [Consultado 2023 nov 12]; 2(1): 437 – 446. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220044.pdf>
11. León D: Relación de la condición física y niveles de actividad física en estudiantes universitarios a nivel nacional. [Internet] Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo [Consultado 2023 nov 12]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6532>
12. Barreros N, Lalupú L, Martínez G. Nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que reciben educación a distancia. [Internet] Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021 [Consultado 2023 nov 12]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9700>
13. Ruiz M, Echevarría J, Huanca W. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Socialium*, [Internet] 2020 [Consultado 2023 nov 12]; 5(1): 261 - 276. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/830/1085>.
14. Medina F., Jiménez J., Aragón J, Frutos D., Muñoz M. Calidad de vida en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad privada en Nuevo León, México. *Rev. Fac. Med. Hum.* [Internet]. 2022 Ene [Consultado 2023 nov 12]; 22(1): 89-94. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000100089&lng=es.
15. Durán R, Mamani V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2021 Jun [Consultado 2023 nov 12]; 48(3): 389-395. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000300389&lng=es
16. Chau C, Vilela P. Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit* [Internet]. 2017 [Consultado 2023 nov 12]; 28(1): 82 – 102. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272017000100007&lng=es&nrm=iso
17. Ministerio de Salud. Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena. [Internet] Lima: MINSA; 2022

[Consultado 2023 nov 12]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena>

18. Fouilloux C, Fouilloux M, Tafoya S, Petra I. Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. CPD [Internet]. 2021 Dic [Consultado 2023 nov 12]; 21(3): 1 -15. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000300002&lng=es
19. Castañeda C, Campos M, Del Castillo O. Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. Rev. Fac. Med. [Internet] 2016 [Consultado 2023 nov 12]; 2(1): 277 – 284. Disponible en: <https://chooser.crossref.org/?doi=10.15446%2Frevfacmed.v64n2.53068>
20. Alarcón A, Llanos L. Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. Rev Med Hered. [Internet] 2022 [Consultado 2023 nov 12]; 33(1): 255 – 264. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v33n4/1729-214X-rmh-33-04-255.pdf>
21. Alarcón L, Méndez N, Reyes S, Ríos A. Nivel de actividad física en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de lima durante la pandemia por Covid-19. [Internet] Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2022 [Consultado 2023 nov 12]. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11563/Nivel_el_AlarconTrujillo_Lucio.pdf?sequence=1
22. Rojas F. Práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Educación Física y Psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú. [Internet] Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2021 [Consultado 2023 nov 12]. Disponible en: https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7859/T010_20042449_T.pdf?sequence=1
23. Hernández E. Estilo de vida y nivel de actividad física en los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión [Internet] Lima: Universidad Peruana Unión; 2021 [Consultado 2023 nov 12]. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4937/Eduardo_Tesis_Maestro_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Villanes M. Práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Educación Física y Psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú. [Internet] Huánuco: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2022 [Consultado 2023 nov 12]. Disponible en: <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/7859>

25. Besser M, Moncada L. Proceso psicoterapéutico desde la perspectiva de terapeutas que tratan trastornos alimentarios: un estudio cualitativo. *Psyke* [Internet] 2013 [Consultado 2023 nov 12]; 22(1): 69 – 82. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282013000100006&lng=es&nrm=iso
26. Olivares S, Lera L, Bustos N. Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2008 Mar [Consultado 2023 nov 12]; 35(1): 25-35. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182008000100004&lng=es
27. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A, Ostigüín M. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. Univ.* [Internet] 2011 [Consultado 2023 nov 12]; 8(4): 16 – 23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es
28. Carranza R, Caycho T, Salinas S, Ramírez M, Campos C, Chuquista K et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Rev. Cub. Enf.* [Internet] 2019 [Consultado 2023 nov 12]; 35(4). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859>
29. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet] Ginebra: OMS; 2020. [Consultado 2023 nov 12] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>
30. Meneses M, Monge M. Actividad física y recreación. *Rev. Costarric. Salud pública* [Internet]. 1999 [citado 2021 Mayo 24]; 8(15): 16 – 24 Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003&lng=en
31. Escalante Y. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Rev. Esp. Salud Pública* [Internet]. 2011 Ago [Consultado 2023 nov 12]; 85(4): 325 – 328. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es
32. Meza M, Dorantes C, Ramos N, Ortiz L. Actividad física en un grupo de escolares de la Ciudad de México: factores asociados y puntos de corte utilizando acelerometría. *Bol. Med. Hosp. Infant. Mex.* [Internet]. 2013 Oct [Consultado 2023 nov 12]; 70(5): 372 – 379. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462013000500006&lng=es

33. Ministerio de Salud. Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud en el Perú. [Internet] Lima: MINSA; 2015 [Consultado 2023 nov 12] Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf
34. Rodríguez A, Rodríguez J, Guerrero H, Arias E, Paredes A, Chávez V. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Rev Cubana Med Gen Integr* [Internet]. 2020 Jun [Consultado 2023 nov 12]; 36(2): e1535. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es
35. Ramírez W, Vinaccia S, Ramón G. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*. [Internet]. 2004 [Consultado 2023 nov 12]; 18: 67 – 75. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=es
36. García N, Rivas V, Guevara M, García R. Actividad física y estado nutricional en escolares del sureste mexicano. *Horizonte sanitario* [Internet] 2020 [Consultado 2023 nov 12]; 19(3): 453 – 459 Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592020000300453&lng=es
37. Organización Mundial de la Salud. Salud: Nota descriptiva: Enfermedades no Transmisibles [Internet] Ginebra: OMS; 2019 [Consultado 2023 nov 12] Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/noncommunicable-diseases>
38. Herrero S. Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *Rev Ene* [Internet]. 2016 [Consultado 2023 nov 12]; 10 (2). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006&lng=es
39. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. *Acta méd. peruana* [Internet]. 2011 oct [citado 2019 Jun 11]; 28(4): 237-241. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011&lng=es
40. Luengo C, Sanhueza O. Condiciones de trabajo y su relación con la calidad del cuidado y salud del profesional de enfermería. *Med. segur. Trab.* [Internet]. 2016 dic [citado 2019 Jun 11]; 62(245): 368 – 380. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2016000500008&lng=es
41. Umaña A. Relación entre estilos de vida y condición de salud de las (los) profesionales de enfermería; Hospital de Guápiles. *Rev. Enfermería en*

Costa Rica [Internet] 2007 [citado 2019 Jun 9]; 28(1): 5 – 11. Disponible en:

http://enfermeria.cr/revista/docs/Relacion_entre_estilos_de_vida_condicion_de_salud_de_profesionales_enfermeria_Hospital_Guapiles_2005.pdf

.

42. Nuviala A, Grao A, Fernández A, Alda O, Burges J, Jaume A. Autopercepción de la salud, estilo de vida y actividad física organizada. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. [Internet] 2009 [Consultado 2023 nov 12]; 9(36): 414 – 430. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222972005.pdf>
43. Pérez G, Lanío A., Zelarayán J, Márquez S. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. Nutr. Hosp. [Internet]. 2014 Oct [Consultado 2023 nov 12]; 30(4): 896-904. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100026&lng=es
44. Rosa A, García Cantó E, Carrillo P. Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. CPD [Internet]. 2018 [Consultado 2023 nov 12]; 18(3): 179-189. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232018000300013&lng=es
45. Yuing A, Soto C, Valdés N, Méndez G, Guzmán E. Autopercepción de la condición física, funcionalidad y calidad de vida en estudiantes universitarios. Rev Cub Med Mil [Internet]. 2021 Jun [Consultado 2023 nov 12]; 50(2): e1223. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572021000200020&lng=es
46. Anchante M. Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima [Internet] Lima: Universidad César Vallejo; 2018. [Consultado 2023 nov 12] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/15060>
47. Quiroga H. Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros. [Internet] Nicaragua: Universidad de Aconcagua; 2014. [Consultado 2023 nov 12] 5(4): Disponible en: Disponible en: Disponible en: http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf.
48. Jacondino B, Martins C, Thofehrn M, García B, Fernandes H, Joner L. Vínculos profesionales en el trabajo de enfermería: elemento importante para el cuidado. Enferm. Glob. [Internet]. 2014 abr [Consultado 2023 nov 12]; 13(34): 148 – 159. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412014000200007&lng=es

49. Del Conde E, López C, Velasco P. Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. Acta de Investigación Psicol [Internet]. 2022 Ago [Consultado 2023 nov 12]; 12(2): 106-119. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322022000200106&lng=es.
50. Ramírez W, Vinaccia S, Suárez G. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de Estudios Sociales, [Internet]. 2004 [Consultado 2023 nov 12]; 18(1): 67 - 75 Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=es
51. Barbosa S, Aguirre H. Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. Pensamiento Psicológico. [Internet]. 2020 [Consultado 2023 nov 12]; 18(2), 79-91. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612020000200079&lng=en&nrm=iso
52. Saldías M, Domínguez K, Pinto D, Parra D Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. Salud pública Méx [revista en la Internet]. 2022 Abr [Consultado 2023 nov 12]; 64(2): 157-168. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342022000200157&lng=es.
53. Cabrera M, Alegría C, Villaquiran A, Jácome S. Salud Mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual. CES Med. [Internet]. 2022 May [Consultado 2023 nov 12]; 36(2): 17 – 35. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052022000200017&lng=en

CÓMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Munguia R. Actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023 [Internet]. Huánuco: Universidad de Huánuco; 2024 [Consultado] Disponible en: <http://>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA, UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2023”

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES E INDICADORES				ESCALA DE MEDICIÓN
¿Cuál es la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud en estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023?	Determinar la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud en estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023.	Hi: La actividad física se relaciona con la autopercepción de la salud en estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023. Ho: La actividad física no se relaciona con la autopercepción de la salud en estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023.	VARIABLE INDEPENDIENTE: Actividad física.				Nominal
			DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS		
			Actividad física	Baja 0 a 2 puntos. Moderada 3 a 5 puntos Intensa 6 a 7 puntos	Del ítem 1 al ítem 7 del cuestionario de actividad física Ipaq		
Problemas específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas	VARIABLE DEPENDIENTE: Autopercepción del estado de salud.				Ordinal
¿Cuál es la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud física en estudiantes de	Identificar la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud física en estudiantes de	Hi1: La actividad física se relaciona con la autopercepción de la salud física en estudiantes de Arquitectura de la	Autopercepción salud general	Bueno 25 a 36 puntos. Regular 13 a 24 puntos Malo 0 a 12 puntos	Del ítem 1 al ítem 36 del cuestionario de autopercepción de salud		

Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023?	Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023.	Universidad de Huánuco 2023. Ho1: La actividad física no se relaciona con la autopercepción de la salud física en estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023.	Autopercepción salud física	Bueno 51 a 68 puntos. Regular 34 a 50 puntos Mala 17 a 33 puntos	Del ítem 1 al ítem 17 del cuestionario de autopercepción de salud	Ordinal
¿Cuál es la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud psicológica en estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023?	Evaluar la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud psicológica en estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023.	Hi2: La actividad física se relaciona con la autopercepción de la salud psicológica en estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023. Ho2: La actividad física no se relaciona con la autopercepción de la salud psicológica en estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023.	Autopercepción salud psicológica	Bueno 43 a 56 puntos. Regular 29 a 42 puntos Mala 14 a 28 puntos	Del ítem 18 al ítem 31 del cuestionario de autopercepción de salud	Ordinal

¿Cuál es la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud social en estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023?	Analizar la relación entre la actividad física y autopercepción de la salud social en estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023.	Hi3: La actividad física se relaciona con la autopercepción de la salud social en estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023. Ho3: La actividad física no se relaciona con la autopercepción de la salud social en estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco 2023.	Autopercepción salud social	Bueno 16 a 20 puntos. Regular 11 a 15 puntos Mala 5 a 10 puntos	Del ítem 32 al ítem 36 del cuestionario de autopercepción de salud	Ordinal
--	--	--	------------------------------------	---	--	---------

Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferencial		
Según intervención Observacional Según planificación Prospectivo. Según mediciones Transversal Según variables: Analítico	Población 487 estudiantes de Arquitectura de la UDH. Población 215 estudiantes de Arquitectura de la UDH.	Técnicas: Encuesta. instrumentos: Cuestionario de características generales.	Se aplicará el consentimiento informado a cada uno de los estudiantes de enfermería seleccionados como	Estadística descriptiva: Se aplicaron medidas descriptivas de frecuencia y proporciones en la descripción de la variable en estudio. Estadística inferencial: Las hipótesis de estudio se comprobaron aplicando el Chi Cuadrado de comparación con un p valor < 0.05 para		

Nivel estudio
Descriptivo

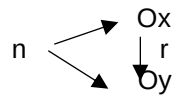
Cuestionario de actividad física Ipaq.

Cuestionario de percepción de estado de salud.

participantes del estudio considerándose también la aplicación de los principios bioéticos de autonomía, justicia, maleficencia y beneficencia.

rechazar la hipótesis nula y establecer las conclusiones del estudio.

Diseño del estudio
Relacional



Donde:

n₁ = Estudiantes de enfermería de la UDH.

Ox = Actividad física

Oy = Autopercepción del estado de salud.

r = Relación entre variables

ANEXO 2

INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN

CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS

GENERALES

TÍTULO: “Actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023”

INSTRUCCIONES: Estimado(a) estudiante: el presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información respecto a las características generales de esta entidad universitaria; por tal motivo, sírvase responder las preguntas que a continuación se le plantean marcando con un aspa (x) en las opciones de respuesta que considere pertinente, agradezco de antemano tu gentil colaboración.

I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuántos años tiene usted?

_____ años

2. ¿Cuál es su género?

- a) Masculino ()
- b) Femenino ()

3. ¿Cuál es tu zona de residencia?

- a) Urbana ()
- b) Rural ()
- c) Urbano Marginal ()

II. CARACTERÍSTICAS SOCIALES

4. ¿Cuál es su estado civil?

- a) Soltero(a) ()
- b) Casado(a) ()
- c) Conviviente ()
- d) Separado(a) ()

5. ¿Cuál es tu ocupación?

- a) Solo estudio ()
- b) Estudio y trabajo ()

6. ¿Convives con tus padres?

- a) Si ()
- b) No ()

7. ¿Tienes hijos?

- a) Si ()
- b) No ()

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA IPAQ

TITULO: “Actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023”.

INSTRUCCIONES. Estimado(a) estudiante, este instrumento se aplica buscando evaluar la actividad física en los estudiantes de Arquitectura por lo que a continuación se le plantean algunas preguntas relacionadas a esta temática que deberás leer detenidamente y marcar con un aspa (x) en las opciones de respuesta correspondiente.

- 1. Durante los últimos siete días, ¿En cuántos días realizaste actividades físicas intensas como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios, hacer aeróbico o andar rápido en bicicleta? Según días de semana (Indique el número) Ninguna actividad física intensa (Pase a la pregunta 2).**

_____ días.

- 1.1. Respecto a la pregunta 1 ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? Indique cuantas horas por día; en caso de que su respuesta sea menor a una hora marque 1 y en la siguiente pregunta especifique en minutos por día**

_____ horas

- 1.2. Respecto a la pregunta 1 ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? Indique cuantos minutos por día**

_____ minutos.

- 2. Durante los últimos siete días, ¿En cuántos días realizaste actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar. Según días de semana (Indique el número) Ninguna actividad física moderada (Pase a la pregunta 3).**

_____ días

- 2.1. Respecto a la pregunta 2 ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? Indique cuantas horas por día; en caso de que su respuesta sea menor a una hora marque 1 y en la siguiente pregunta especifique en minutos por día**

_____ horas

- 2.2. Respecto a la pregunta 2 ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? Indique cuantos minutos por día**

_____ minutos

- 3. Durante los últimos siete días, ¿En cuántos días camino por lo menos 10 minutos seguidos? Según días de semana (Indique el número) Ninguna caminata (Pase a la pregunta 4).**

_____ días

- 3.1. Respecto a la pregunta 5 ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? Indique cuantas horas por día; en caso de que su respuesta sea menor a una hora marque 1 y en la siguiente pregunta especifique en minutos por día**

_____ horas

- 3.2. Respecto a la pregunta 5 ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? Indique cuantos minutos por día**

_____ minutos

- 4.1. Durante los últimos siete días ¿Cuánto tiempo paso sentado durante el día hábil? Indique cuantas horas por día.**

_____ horas

- 4.2. Durante los últimos siete días ¿Cuánto tiempo paso sentado durante el día hábil? Indique cuantos minutos por día**

_____ minutos

CUESTIONARIO DE AUTOPERPECIÓN DE SALUD

TÍTULO: “Actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023”

INSTRUCCIONES: Estimado(a) estudiante: el presente cuestionario se aplica buscando conocer la autopercepción sobre su estado de salud en los estudiantes de Arquitectura de esta universidad, sírvase responder las preguntas que a continuación se le plantean marcando con un aspa (x) en las opciones de respuesta que consideres pertinente, agradezco de antemano tu gentil colaboración.

I. SALUD FÍSICA

1. ¿En general consideras que tu salud actualmente es?

- a) Excelente ()
- b) Buena ()
- c) Regular ()
- d) Mala ()

2. En comparación con el año pasado, consideras que tu salud

- a) Ha mejorado ()
- b) Sigue igual ()
- c) Ha empeorado ()

3. Su salud actual ¿Le limita para hacer esfuerzos intensos (correr, levantar objetos pesados o participar en deportes agotadores)?

- a) Sí, me limita mucho ()
- b) Sí, me limita poco ()
- c) No me limita ()

4. Su salud actual ¿Le limita para hacer esfuerzos moderados (mover una mesa, pasar la aspiradora o caminar más de una hora)?

- a) Sí, me limita mucho ()
- b) Sí, me limita poco ()
- c) No me limita ()

5. Su salud actual ¿Le limita coger o llevar la bolsa de compras?

- a) Sí, me limita mucho ()
- b) Sí, me limita poco ()
- c) No me limita ()

6. Su salud actual ¿Le limita subir un solo piso por la escalera?

- a) Sí, me limita mucho ()
- b) Sí, me limita poco ()
- c) No me limita ()

7. Su salud actual ¿Le limita agacharse o arrodillarse?

- a) Sí, me limita mucho ()
- b) Sí, me limita poco ()

- c) No me limita ()
- 8. Su salud actual ¿Le limita caminar más de un kilómetro?**
- a) Sí, me limita mucho ()
- b) Sí, me limita poco ()
- c) No me limita ()
- 9. Su salud actual ¿Le limita caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?**
- a) Sí, me limita mucho ()
- b) Sí, me limita poco ()
- c) No me limita ()
- 10. Su salud actual ¿Le limita caminar una sola manzana (unos 100 metros)?**
- a) Sí, me limita mucho ()
- b) Sí, me limita poco ()
- c) No me limita ()
- 11. Su salud actual ¿Le limita realizar sus actividades por sí mismo?**
- a) Sí, me limita mucho ()
- b) Sí, me limita poco ()
- c) No me limita ()
- 12. Durante las 4 últimas semanas ¿Has tenido que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas debido a su salud física?**
- a) Si ()
- b) No ()
- 13. Durante las 4 últimas semanas ¿Has hecho menos de lo que hubiera querido hacer en sus actividades cotidianas debido a su salud física?**
- a) Si ()
- b) No ()
- 14. Durante las 4 últimas semanas ¿Tuvo que dejar de hacer tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas debido a su salud física?**
- a) Si ()
- b) No ()
- 15. Durante las 4 últimas semanas ¿Tuvo dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal) debido a su salud física?**
- a) Si ()
- b) No ()

16. Durante las 4 últimas semanas ¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo?

- a) No ninguno ()
- b) Si un poco ()
- c) Si mucho ()

17. Durante las 4 últimas semanas ¿Hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y tareas domésticas)??

- a) Nada ()
- b) Un poco ()
- c) Bastante ()
- d) Mucho ()

II. SALUD PSICOLÓGICA

18. Durante las 4 últimas semanas ¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, por algún problema emocional?

- a) Si ()
- b) No ()

19. Durante las 4 últimas semanas ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, por algún problema emocional?

- a) Si ()
- b) No ()

20. Durante las 4 últimas semanas ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, por algún problema emocional?

- a) Si ()
- b) No ()

21. Durante las 4 últimas semanas ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, por algún problema emocional?

- a) Si ()
- b) No ()

22. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia se sintió lleno de energía y vitalidad?

- a) Si ()
- b) No ()

23. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia se sintió lleno de vitalidad?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()

d) Nunca ()

24. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia estuviste nervioso(a)?

a) Siempre ()

b) Casi siempre ()

c) A veces ()

d) Nunca ()

25. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia estuviste tan bajo de moral que nada podía aliviarte?

a) Siempre ()

b) Casi siempre ()

c) A veces ()

d) Nunca ()

26. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia se sintió calmado y tranquilo?

a) Siempre ()

b) Casi siempre ()

c) A veces ()

d) Nunca ()

27. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia tuviste mucha energía?

a) Siempre ()

b) Casi siempre ()

c) A veces ()

d) Nunca ()

28. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia te sentiste desanimado y triste?

a) Siempre ()

b) Casi siempre ()

c) A veces ()

d) Nunca ()

29. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia te sentiste agotado?

a) Siempre ()

b) Casi siempre ()

c) A veces ()

d) Nunca ()

30. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia te sentiste feliz?

a) Siempre ()

b) Casi siempre ()

- c) A veces ()
- d) Nunca ()

31. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia te sentiste agotado(a)?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

III. SALUD SOCIAL

32. Durante las 4 últimas semanas ¿Hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos y otras personas?

- a) Nada ()
- b) Un poco ()
- c) Bastante ()
- d) Mucho ()

33. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)??

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

34. ¿Cómo considera que es la relación que tienes con tu familia (esposa, hijos y otros familiares)?

- a) Excelente ()
- b) Buena ()
- c) Regular ()
- d) Mala ()

35. ¿Cómo considera que es la relación que tienes con tus colegas y amistades de la universidad?

- a) Excelente ()
- b) Buena ()
- c) Regular ()
- d) Mala ()

36. ¿Con qué frecuencia tienes conflictos con colegas de la universidad o amigos del barrio?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

ANEXO 3
INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN
CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS
GENERALES

TÍTULO: “Actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023”

INSTRUCCIONES: Estimado(a) estudiante: el presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información respecto a las características generales de esta entidad universitaria; por tal motivo, sírvase responder las preguntas que a continuación se le plantean marcando con un aspa (x) en las opciones de respuesta que considere pertinente, agradezco de antemano tu gentil colaboración.

I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. **¿Cuántos años tienes?**
_____ años
2. **¿Cuál es su género?**
 - a) Masculino ()
 - b) Femenino ()
3. **¿Cuál es tu zona de residencia?**
 - a) Urbana ()
 - b) Rural ()
 - c) Urbano Marginal ()

II. CARACTERÍSTICAS SOCIALES

4. **¿Cuál es su estado civil?**
 - a) Soltero(a) ()
 - b) Casado(a) ()
 - c) Conviviente ()
 - d) Separado(a) ()
5. **¿Cuál es tu ocupación?**
 - a) Solo estudio ()
 - b) Estudio y trabajo ()
6. **¿Convives con tus padres?**
 - a) Si ()
 - b) No ()
7. **¿Tienes hijos?**
 - a) Si ()
 - b) No ()

III. CARACTERÍSTICAS ACADÉMICAS.

8. ¿En qué año de estudios te encuentras actualmente?

- a) Primer ciclo ()
- b) Segundo ciclo ()
- c) Tercer ciclo ()
- d) Cuarto ciclo ()
- e) Quinto ciclo ()
- f) Sexto ciclo ()
- g) Séptimo ciclo ()
- h) Octavo ciclo ()
- i) Noveno ciclo ()
- j) Décimo ciclo ()

9. ¿Cómo percibes que es tu rendimiento académico?

- a) Bueno ()
- b) Regular ()
- c) Malo ()

10. ¿Alguna vez has repetido el semestre académico?

- a) Si ()
- b) No ()

IV. CARACTERÍSTICAS INFORMATIVAS

11. ¿Tienes seguro de salud?

- a) Si ()
- b) No ()

12. ¿Tienes alguna enfermedad con diagnóstico médico?

- a) Si ()
- b) No ()

Si tu respuesta es afirmativa ¿Qué enfermedad te han diagnosticado?

13. ¿Tienes la costumbre de automedicarte?

- a) Si ()
- b) No ()

14. ¿Tienes problemas de sobrepeso u obesidad?

- a) Si ()
- b) No ()

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA IPAQ

TITULO: “Actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023”.

INSTRUCCIONES. Estimado(a) estudiante, este instrumento se aplica buscando evaluar la actividad física en los estudiantes de Arquitectura por lo que a continuación se le plantean algunas preguntas relacionadas a esta temática que deberás leer detenidamente y marcar con un aspa (x) en las opciones de respuesta correspondiente.

1. **Durante los últimos siete días, ¿En cuántos días realizaste actividades físicas intensas como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios, hacer aeróbico o andar rápido en bicicleta? Según días de semana (Indique el número) Ninguna actividad física intensa (Pase a la pregunta 3).**
_____ días.
2. **Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? Indique cuantas horas por día; en caso de que su respuesta sea menor a una hora marque 1 y en la siguiente pregunta especifique en minutos por día.**
_____ horas por día
_____ minutos por día
3. **Durante los últimos siete días, ¿En cuántos días realizaste actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar. Según días de semana (Indique el número) Ninguna actividad física moderada (Pase a la pregunta 5).**
_____ días.
4. **Habitualmente ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? Indique cuantas horas por día; en caso de que su respuesta sea menor a una hora marque 1 y luego especifique en minutos por día.**
_____ horas por día
_____ minutos por día
5. **Durante los últimos siete días, ¿Cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos? Según días de semana (Indique el número) Ninguna caminata (Pase a la pregunta 7).**
_____ días

6. **Habitualmente ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? Indique cuantas horas por día; en caso de que su respuesta sea menor a una hora marque 1 y luego especifique en minutos por día.**

_____ horas por día

_____ minutos por día

7. **Durante los últimos siete días ¿Cuánto tiempo paso sentado durante el día hábil? Indique cuantas horas por día; en caso de que su respuesta sea menor a una hora marque 1 y luego especifique en minutos por día.**

_____ horas por día

_____ minutos por día

CUESTIONARIO DE AUTOPEPERCIÓN DE SALUD

TÍTULO: “Actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023”

INSTRUCCIONES: Estimado(a) estudiante: el presente cuestionario se aplica buscando conocer la autopercepción sobre su estado de salud en los estudiantes de Arquitectura de esta universidad, sírvase responder las preguntas que a continuación se le plantean marcando con un aspa (x) en las opciones de respuesta que consideres pertinente, agradezco de antemano tu gentil colaboración.

I. SALUD FÍSICA

1. ¿En general consideras que tu salud actualmente es?

- a) Mala ()
- b) Regular ()
- c) Buena ()
- d) Excelente ()

2. En comparación con el año pasado, consideras que tu salud

- a) Ha empeorado ()
- b) Sigue igual ()
- c) Ha mejorar un poco ()
- d) Ha mejorado mucho ()

3. Su salud actual ¿Le limita para hacer esfuerzos intensos (correr, levantar objetos pesados o participar en deportes agotadores)?

- a) Sí, me limita siempre ()
- b) Sí, me limita casi siempre ()
- c) Si, me limita a veces ()
- d) No me limita ()

4. Su salud actual ¿Le limita para hacer esfuerzos moderados (mover una mesa, pasar la aspiradora o caminar más de una hora)?

- a) Sí, me limita siempre ()
- b) Sí, me limita casi siempre ()
- c) Si, me limita a veces ()
- d) No me limita ()

5. Su salud actual ¿Le limita coger o llevar la bolsa de compras?

- a) Sí, me limita siempre ()
- b) Sí, me limita casi siempre ()
- c) Si, me limita a veces ()
- d) No me limita ()

6. Su salud actual ¿Le limita subir un solo piso por la escalera?

- a) Sí, me limita siempre ()
- b) Sí, me limita casi siempre ()

- c) Si, me limita a veces ()
d) No me limita ()
- 7. Su salud actual ¿Le limita agacharse o arrodillarse?**
a) Sí, me limita siempre ()
b) Sí, me limita casi siempre ()
c) Si, me limita a veces ()
d) No me limita ()
- 8. Su salud actual ¿Le limita caminar más de un kilómetro?**
a) Sí, me limita siempre ()
b) Sí, me limita casi siempre ()
c) Si, me limita a veces ()
d) No me limita ()
- 9. Su salud actual ¿Le limita caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?**
a) Sí, me limita siempre ()
b) Sí, me limita casi siempre ()
c) Si, me limita a veces ()
d) No me limita ()
- 10. Su salud actual ¿Le limita caminar una sola manzana (unos 100 metros)?**
a) Sí, me limita siempre ()
b) Sí, me limita casi siempre ()
c) Si, me limita a veces ()
d) No me limita ()
- 11. Su salud actual ¿Le limita realizar sus actividades por sí mismo?**
a) Si me limita siempre ()
b) Sí, me limita a veces ()
c) Si, me limita a veces ()
d) No me limita ()
- 12. Durante las 4 últimas semanas ¿Has tenido que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas debido a su salud física?**
a) Siempre ()
b) Casi siempre ()
c) A veces ()
d) Nunca ()
- 13. Durante las 4 últimas semanas ¿Has hecho menos de lo que hubiera querido hacer en sus actividades cotidianas debido a su salud física?**
a) Siempre ()
b) Casi siempre ()

- c) A veces ()
- d) Nunca ()

14. Durante las 4 últimas semanas ¿Tuvo que dejar de hacer sus actividades cotidianas debido a su salud física?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

15. Durante las 4 últimas semanas ¿Tuvo dificultad para hacer o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal) debido a su salud física?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

16. Durante las 4 últimas semanas ¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo?

- a) Si mucho ()
- b) Si casi siempre ()
- c) Si, a veces ()
- d) No tuvo dolor ()

17. Durante las 4 últimas semanas ¿Hasta qué punto el dolor le ha dificultado sus tareas domésticas?

- a) Mucho ()
- b) Bastante ()
- c) Poco ()
- d) Nada ()

II. SALUD PSICOLÓGICA

18. Durante las 4 últimas semanas ¿Con qué frecuencia tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, por algún problema emocional?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

19. Durante las 4 últimas semanas ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, por algún problema emocional?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

20. Durante las 4 últimas semanas ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, por algún problema emocional?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

21. Durante las 4 últimas semanas ¿Con qué frecuencia te sentiste agotado al realizar tus actividades cotidianas?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

22. Durante las 4 últimas semanas ¿Con qué frecuencia te sentiste lleno de energía y vitalidad al realizar tus actividades cotidianas?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

23. Durante las 4 últimas semanas ¿Con qué frecuencia experimentaste ansiedad al realizar tus actividades cotidianas?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

24. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia estuviste nervioso(a)?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

25. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia estuviste tan bajo de moral que nada podía aliviarte?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

26. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia se sintió calmado y tranquilo?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()

- c) A veces ()
- d) Nunca ()

27. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia tuviste mucha energía?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

28. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia te sentiste desanimado y triste?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

29. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia te sentiste feliz?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

30. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia tuviste problemas de insomnio?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

31. Durante las 4 últimas semanas ¿Con qué frecuencia tuviste ganas de llorar?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

III. SALUD SOCIAL

32. Durante las 4 últimas semanas ¿Hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado las actividades sociales con el entorno familiar, los amigos, los vecinos y otras personas?

- a) Mucho ()
- b) Bastante ()
- c) Un poco ()
- d) Nada ()

33. Durante las 4 últimas semanas ¿Con que frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)??

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

34. ¿Cómo considera que es la relación que tienes con tu familia (esposa, hijos y otros familiares)?

- a) Mala ()
- b) Regular ()
- c) Buena ()
- d) Excelente ()

35. ¿Cómo considera que es la relación que tienes con tus colegas y amistades de la universidad?

- a) Mala ()
- b) Regular ()
- c) Buena ()
- d) Excelente ()

36. ¿Con qué frecuencia tienes conflictos con colegas de la universidad o amigos del barrio?

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

ANEXO 4

CONSENTIMIENTOS INFORMADOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**
"Actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023"
- **Responsable de la investigación.**
Munguía Tamata, Rolly Frank; alumno del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, celular N° 999865575.
- **Propósito del estudio.**
El propósito de este estudio es identificar la relación entre la actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023
- **Participación**
Participarán los estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos**
Se le aplicará un cuestionario de características generales, el cuestionario de actividad física Ipaq y el cuestionario de autopercepción del estado de salud en un tiempo aproximado de 25 minutos por cada estudiante.
- **Riesgos / incomodidades**
No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted ni tendrá que hacer gasto alguno durante su participación en la recolección de datos.
- **Beneficios**
El beneficio que obtendrá por participar en esta investigación será de recibir información actualizada sobre la importancia de la actividad física en la salud de los estudiantes universitarios.
- **Alternativas**
La participación en el estudio es voluntaria; usted puede decidir no participar de la investigación o abandonar la recolección de datos en el momento que lo considere pertinente, sin que ello afecte su integridad física o moral, ni los beneficios a los que tiene derecho.
- **Compensación**
No recibirá ningún pago ni retribución por participar de la fase de recolección de datos del presente estudio.
- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá de manera confidencial en los archivos de la tesiteca de la Universidad de Huánuco, no se publicará la identidad de los participantes, garantizándose el anonimato de la información proporcionada.

- **Problemas o preguntas**

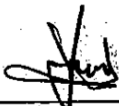
Comunicarse al celular. 999865575.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en este estudio de investigación: he leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de preguntar mis dudas e inquietudes respecto al estudio y se me ha respondido de manera satisfactoria.

Por tanto, consiento participar voluntariamente en este estudio y comprendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la aplicación de los instrumentos sin que ello me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firmas del participante o responsable legal :**


Firma del estudiante
N° de DNI: 84662261


Firma del tesista:
N° de DNI: 71966747

Huánuco, a los 6... días del mes de diciembre del 2023.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**
"Actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023"
- **Responsable de la investigación.**
Munguía Tamata, Rolly Frank; alumno del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, celular N° 999865575.
- **Propósito del estudio.**
El propósito de este estudio es identificar la relación entre la actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023
- **Participación**
Participarán los estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos**
Se le aplicará un cuestionario de características generales, el cuestionario de actividad física Ipaq y el cuestionario de autopercepción del estado de salud en un tiempo aproximado de 25 minutos por cada estudiante.
- **Riesgos / incomodidades**
No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted ni tendrá que hacer gasto alguno durante su participación en la recolección de datos.
- **Beneficios**
El beneficio que obtendrá por participar en esta investigación será de recibir información actualizada sobre la importancia de la actividad física en la salud de los estudiantes universitarios.
- **Alternativas**
La participación en el estudio es voluntaria; usted puede decidir no participar de la investigación o abandonar la recolección de datos en el momento que lo considere pertinente, sin que ello afecte su integridad física o moral, ni los beneficios a los que tiene derecho.
- **Compensación**
No recibirá ningún pago ni retribución por participar de la fase de recolección de datos del presente estudio.
- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá de manera confidencial en los archivos de la tesiteca de la Universidad de Huánuco, no se publicará la identidad de los participantes, garantizándose el anonimato de la información proporcionada.

- **Problemas o preguntas**

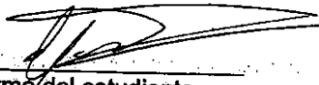
Comunicarse al celular. 999865575.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en este estudio de investigación: he leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de preguntar mis dudas e inquietudes respecto al estudio y se me ha respondido de manera satisfactoria.

Por tanto, consiento participar voluntariamente en este estudio y comprendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la aplicación de los instrumentos sin que ello me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firmas del participante o responsable legal**


Firma del estudiante
N° de DNI: 60333240


Firma del tesista:
N° de DNI: 71966747

Huánuco, a los 02 días del mes de diciembre del 2023.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**
“Actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023”
- **Responsable de la investigación.**
Munguía Tamata, Rolly Frank; alumno del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, celular N° 999865575.
- **Propósito del estudio.**
El propósito de este estudio es identificar la relación entre la actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023
- **Participación**
Participarán los estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos**
Se le aplicará un cuestionario de características generales, el cuestionario de actividad física Ipaq y el cuestionario de autopercepción del estado de salud en un tiempo aproximado de 25 minutos por cada estudiante.
- **Riesgos / incomodidades**
No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted ni tendrá que hacer gasto alguno durante su participación en la recolección de datos.
- **Beneficios**
El beneficio que obtendrá por participar en esta investigación será de recibir información actualizada sobre la importancia de la actividad física en la salud de los estudiantes universitarios.
- **Alternativas**
La participación en el estudio es voluntaria; usted puede decidir no participar de la investigación o abandonar la recolección de datos en el momento que lo considere pertinente, sin que ello afecte su integridad física o moral, ni los beneficios a los que tiene derecho.
- **Compensación**
No recibirá ningún pago ni retribución por participar de la fase de recolección de datos del presente estudio.
- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá de manera confidencial en los archivos de la tesiteca de la Universidad de Huánuco, no se publicará la identidad de los participantes, garantizándose el anonimato de la información proporcionada.

- **Problemas o preguntas**

Comunicarse al celular: 999865575.

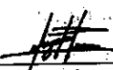
- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en este estudio de investigación: he leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de preguntar mis dudas e inquietudes respecto al estudio y se me ha respondido de manera satisfactoria.

Por tanto, consiento participar voluntariamente en este estudio y comprendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la aplicación de los instrumentos sin que ello me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firmas del participante o responsable legal**


Firma del estudiante
N° de DNI:


Firma del tesista:
N° de DNI: 71966747

Huánuco, a los 02 días del mes de diciembre del 2023.

ANEXO 5

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Graciela Maritza Ponciano Reyes

De profesión Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de docente y coordinadora Adulto Mayor de la M. R. Amarilis por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por el alumno **Munguia Tamata Rolly Frank**, con DNI 71966747, aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "**ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA. UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2023**".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Características generales	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario de actividad física IPAQ	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Cuestionario de percepción de salud	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg: Ponciano Reyes
Graciela Maritza
DNI: 22435288

Especialidad del validadora: Salud Publica


Firma/sello
Graciela M. Ponciano Reyes
LIC. ENFERMERÍA
CEP 23828



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, David A. Barrueta Santillán

De profesión Lic. Enfermero, actualmente ejerciendo el cargo de Enf. Asistencial en el ESSALUD Huánuco y Docente en la UDH por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por el alumno **Munguia Tamata Rolly Frank**, con DNI 71966747, aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "**ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA. UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2023**".

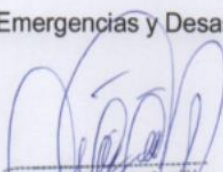
OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Características generales	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario de actividad física IPAQ	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Cuestionario de percepción de salud	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg: Barrueta Santillán David A.

DNI: 22416110

Especialidad del validador: Emergencias y Desastres



Firma/sello



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Bertha Serna Roman

De profesión Lic. Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Docente por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por el alumno **Munguia Tamata Rolly Frank**, con DNI 71966747, aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado **"ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA. UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2023"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Características generales	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario de actividad física IPAQ	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Cuestionario de percepción de salud	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg: Serna Roman, Bertha
DNI: 22518726

Especialidad del validador: Pediatra


Firma/sello



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, EDILBERTO CHAVEZ MARTEL
De profesión Lic ENFERMERÍA, actualmente ejerciendo el cargo de
DOCENTE DE INVESTIGACIÓN
por medio del presente hago constar que he revisado y validado los
instrumentos de recolección de datos, presentado por el alumno **Munguia Tamata**
Rolly Frank, con DNI 71966747, aspirante al título de Licenciado en Enfermería
de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información
necesaria para la tesis titulado "**ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOPERCEPCIÓN DE**
SALUD EN ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA. UNIVERSIDAD DE
HUÁNUCO 2023".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Características generales	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario de actividad física IPAQ	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Cuestionario de percepción de salud	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

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

DNI: 42059334

Especialidad del validador:.....

RED DE SALUD HUÁNUCO
CENTRO DE SALUD AMARILIS

Lic. Enf. EDILBERTO CHAVEZ MARTEL
CEP 48/29

Firma/sello



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Percy Rodríguez Retis
De profesión lic. Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Docente de la Universidad de Huánuco
Enfermería, por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por el alumno **Munguia Tamata Rolly Frank**, con DNI 71966747, aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "**ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA. UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2023**".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Características generales	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario de actividad física IPAQ	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Cuestionario de percepción de salud	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Percy Rodríguez Retis
DNI: 77518293

Especialidad del validador: Mg. Gerencia e. i. Salud

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

Mg. Percy Rodríguez Retis
REM. 000995 • CEP. 35465

Firma/sello



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Edith Cristina Jara Claudio

De profesión Lic. enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Coordinadora RCV. Red Huánuco EsSalud por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por el alumno **Munguia Tamata Rolly Frank**, con DNI 71966747, aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado **"ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA. UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2023"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

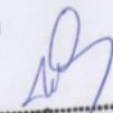
Instrumento 1 Características generales	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario de actividad física IPAQ	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Cuestionario de percepción de salud	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dra/ Mg: Jara Claudio, Edith Cristina

DNI: 22419984

Especialidad del validador: Salud Familiar y Comunitaria


Firma/sello


Dra Edith Jara Claudio
DOCENTE UNIVERSITARIO



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Eler Borneo Cantalicio

De profesión Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Docente Universitario por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por el alumno **Munguia Tamata Rolly Frank**, con DNI 71966747, aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado **"ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA. UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO" 2023**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Características generales	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Cuestionario de actividad física IPAQ	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Cuestionario de percepción de salud	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg: Borneo Cantalicio, Eler

DNI: 40613742

Especialidad del validador: Investigación

UDH PROGRAMA ACADÉMICO
DE ENFERMERÍA

Mg. Eler Borneo Cantalicio
DOCENTE UNIVERSITARIO
BIOESTADÍSTICA E INVESTIGACIÓN

Firma/sello

ANEXO 6

DOCUMENTOS SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADEMICO DE ENFERMERÍA



Huánuco 20 de Setiembre 2023

OFICIO N° 116-2023-C/P.A-ENF-UDH

ING. Alberto JARA TRUJILLO
COORDINADOR P.A. DE ARQUITECTURA

Presente:

De mi coordinación:

Es grato dirigirme a usted para saludar cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que el alumno Munguía Tamata, Rolly Frank del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado "ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA. UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2023", por lo que solicitó autorización para realizar el proceso de recolección de datos de dicho estudio ya que tendrá como muestra los alumnos del Programa Académico de Arquitectura.

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

Atentamente




Amalia V. LEIVA YARO
Coordinadora del P.A. Enfermería

ANEXO 7

DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
TEL: (094) 511 7773

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
Facultad de Ingeniería
PROGRAMA ACADÉMICO DE ARQUITECTURA



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Huánuco, 22 de setiembre de 2023

OFICIO N° 739-2023-C-PAA-FI-UDH

SEÑOR:
ROLLY FRANK MUNGUIA TAMATA
ALUMNO DEL P.A. DE ENFERMERÍA
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE DATOS EN LOS ESTUDIANTES DEL P. A. DE ARQUITECTURA

REF.: Solicitud s/n de fecha 13/09/2023

Presente. –

De mi consideración:

Mediante el presente me dirijo a usted para saludarlo cordialmente y a la vez, en atención al documento de referencia, **comunicarle que se AUTORIZA que usted, realice la recolección de datos en los estudiantes del Programa Académico de Arquitectura** para el desarrollo del trabajo de investigación intitulado: **"Actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de arquitectura – Universidad de Huánuco"**.

En tal sentido, se informará a nuestros docentes para que, en caso requiera, puedan darle las facilidades para el desarrollo de su investigación en el presente semestre académico; así mismo, solicitarle el compromiso y responsabilidad de que la información brindada solo será utilizada con fines académicos.

Sin otro particular me despido de usted, renovándole las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE INGENIERÍA - F.A.I. DE ARQUITECTURA

Ing. **Alberto Jara Trujillo**
COORDINADOR DE F.A.I. ARQUITECTURA

c.c.
Archivo

Carretera Central Km. 2.5 – La Esperanza / Teléfono N° 51-9773 – Anexo 310 Huánuco – Perú
Correo: Alberto.jara@udh.edu.pe

ANEXO 8

BASE DE DATOS

Nº	CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS GENERALES														CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA IPAQ	CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DE ESTADO DE SALUD MODIFICADA																																										
	CARAC. T. DEM.			CARACT. SOC.				CARAC. ACAD.			CARACT. INFORM.					AUTOPERCEPCIÓN SALUD FÍSICA																		AUTOPERCEPCIÓN SALUD PSICOLÓGICA														AUTOPERCEPCIÓN SALUD SOCIAL										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36							
1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	0	0	1	1	0	0	0	2	1	1	2	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	3	1						
2	1	8	2	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	1	1	0	2	1	1	1	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	4	3	2	3	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3				
3	2	6	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	0	0	1	0	2	1	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1						
4	2	4	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	0	0	0	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	1	1	1	4	3	3	1	4	1	3	3	4	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3						
5	2	6	2	1	1	1	1	1	7	1	2	1	2	2	2	4	3	1	2	0	0	2	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4
6	1	8	1	1	4	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	0	0	2	1	1	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	
7	2	3	2	1	3	1	1	2	1	3	2	1	2	2	1	0	0	1	2	0	0	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	4	1	3	3	1	4	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1						
8	1	9	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	0	3	4	3	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	2	3	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	4	4	3					
9	2	3	2	3	2	1	1	2	5	2	2	1	2	1	1	0	0	4	2	2	1	2	1	3	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	3	2	1	3	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	4	3	1					
10	2	0	1	1	1	2	2	2	6	1	2	1	1	2	2	2	1	0	0	3	2	1	3	2	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	4	4	3					
11	1	8	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	4	2	2	0	4	2	2	1	2	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1
12	2	4	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	0	2	1	1	3	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	3	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2				
13	2	2	2	3	3	2	1	1	7	1	2	1	2	1	1	0	0	2	0	0	0	1	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	4	4	1					
14	1	9	1	1	2	1	1	2	8	2	1	1	2	2	2	0	0	0	0	5	3	2	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	3					
15	1	8	2	1	1	2	2	1	9	3	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1
16	1	9	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	0	0	0	0	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	4	3	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3
17	3	2	2	3	4	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	4	2	0	0	3	1	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	2	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	4	1				

18	18	1	1	1	3	1	1	2	3	1	2	1	1	2	2	5	3	1	2	6	3	2	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3	2	3	1	3	3	4	3	2	1	1	4	3	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3
19	28	2	1	2	2	1	1	6	2	1	1	2	1	2	1	2	2	0	0	0	0	1	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4
20	23	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	0	0	3	2	1	1	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3
21	24	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	5	3	4	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	4	2	1	4	1	2	1	2	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	2	4	1			
22	19	2	1	4	1	1	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	3	1	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	4	4	3	1	2	2	4	3	2	2	2	4	4	3	
23	23	1	1	1	2	1	1	5	2	2	1	1	1	1	6	3	0	0	2	1	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	4	2	1	3	1	4	1	3	2	1	4	3	1	1	2	1	4	1	3	2	1	4	3	1	
24	18	1	2	2	1	1	2	7	1	2	1	2	1	2	1	1	0	0	0	0	2	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	4	1	2	4	4	3	
25	19	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	0	0	2	1	5	2	1	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	3	1	4	1	3	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	4	2	1	3	3	1	
26	24	1	1	4	1	1	2	4	2	2	1	2	1	1	2	1	0	0	0	0	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	3	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	
27	23	1	1	3	2	2	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	0	2	3	1	3	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	
28	18	2	1	1	2	1	2	0	2	2	2	2	1	1	0	0	2	2	0	0	2	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	3	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	2	2	1	4	3	3	
29	27	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	2	2	0	0	0	0	1	1	3	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	2	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	2	2	2	4	4	2	
30	28	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	5	2	7	3	2	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	1	1	4	3	3	1	1	1	4	3	2	2	2	4	3	3	
31	19	2	3	1	2	1	2	4	2	2	1	1	2	2	1	1	1	0	0	3	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4		
32	23	1	1	4	1	1	1	3	2	2	1	2	1	2	0	0	0	0	1	1	1	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	
33	18	1	1	1	2	2	2	7	3	2	1	2	2	1	5	3	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	2	
34	19	2	3	2	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	6	2	0	0	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	2	3	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	
35	24	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	5	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	3	
36	18	2	1	4	1	1	2	8	2	2	1	2	1	1	0	0	0	2	2	1	2	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	
37	20	1	3	1	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	4	2	0	0	2	1	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	
38	23	2	2	1	1	1	2	7	2	2	1	2	1	2	0	0	1	0	0	0	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	
39	19	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	5	3	0	2	3	2	3	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	3	
40	34	1	3	1	1	2	1	6	1	1	1	2	2	1	1	1	2	0	4	2	2	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	
41	27	2	1	4	2	1	2	3	2	2	1	1	1	2	0	0	3	2	2	1	1	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	2	
42	20	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	2	1	2	2	2	0	1	0	0	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	4	3	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	
43	24	1	3	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	0	0	4	3	3	1	3	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	3	

44	² ₃	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	0	0	1	1	5	3	2	3	1	1	1	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	4	2	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	4	3	1	2	2	3	3	3	2	
45	² ₆	1	2	4	2	1	2	8	1	1	1	2	2	2	2	2	0	0	0	0	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	4	3	3	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	1	2	4	1	3		
46	² ₃	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	1	4	1	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	4	3	1	2	2	4	4	3	3		
47	² ₈	2	3	3	2	1	1	6	1	2	1	2	2	1	0	0	4	2	0	0	3	1	2	1	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	4	3	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	4	1	1	2	1	4	3	1	4	
48	² ₆	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	1	1	2	3	2	1	0	2	1	1	3	1	2	1	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	3	3	1	1	2	4	4	3	2	
49	² ₄	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	6	3	2	2	6	3	2	1	2	1	2	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	4	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	4	1	1	2	1	3	3	1	2	
50	² ₃	2	2	4	2	1	2	9	3	1	1	2	2	2	3	2	0	2	0	0	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	4	3	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	2	2	1	2	1	2	4	2	3	
51	¹ ₈	1	3	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	0	0	0	3	2	1	3	1	1	1	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	4	3	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2
52	² ₃	2	1	1	1	1	2	5	1	2	1	2	1	2	0	0	1	2	3	1	2	2	2	2	2	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	2	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	4	3	1	2	1	4	3	3	3	
53	² ₄	1	1	2	2	2	2	8	1	2	1	2	2	2	1	1	0	1	0	0	3	1	1	1	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	4	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	4	1	1	2	1	3	3	1	2	
54	² ₇	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	3	2	0	4	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	4	3	3	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	2	3	2	1	1	2	4	3	2	
55	² ₃	1	3	4	2	1	2	6	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	0	0	2	2	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	4	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	4	1	1	2	2	4	4	1	1	
56	² ₄	2	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	2	0	0	5	0	2	1	1	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	
57	² ₅	1	1	3	2	1	2	4	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	0	0	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	
58	² ₆	2	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	2	0	0	0	0	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	3	3	1	4	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	
59	² ₅	1	3	4	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	6	2	5	2	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	2	3	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	
60	² ₁	1	2	1	2	1	1	8	2	2	1	2	1	2	0	0	3	2	0	0	2	1	3	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	3	2	1	3	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	
61	² ₃	2	1	3	1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	0	0	1	1	2	3	2	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	
62	² ₂	1	1	1	1	1	2	¹ ₀	1	2	1	2	1	2	0	0	4	2	0	0	3	1	2	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	
63	³ ₄	1	3	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	3	2	2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	3	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	
64	¹ ₈	2	1	4	1	1	1	4	1	2	1	1	2	1	2	2	5	0	4	2	3	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	
65	² ₃	1	1	1	2	2	2	7	2	1	1	2	1	2	0	0	2	2	0	0	2	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	
66	³ ₂	2	2	3	2	1	2	8	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	
67	³ ₃	2	3	1	1	1	2	6	2	2	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	4	3	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	
68	² ₈	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	2	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	2	2	2	4	4	1	
69	² ₉	1	1	4	2	1	2	7	3	2	1	2	1	2	0	0	0	3	2	2	2	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3	2	3	1	3	3	4	3	2	1	1	4	3	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3	

70	2 5	2	1	1	1	2	1	8	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	6	3	3	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4		
71	2 7	1	3	1	1	1	2	3	1	2	1	2	2	1	0	0	0	0	0	0	1	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3		
72	3 3	1	1	3	2	1	2	4	2	2	1	1	1	2	2	2	4	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	1	4	2	1	4	1	2	1	2	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	4	1				
73	2 8	2	2	1	1	1	2	7	2	1	1	2	1	2	0	0	2	0	2	1	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	4	4	3	1	2	2	4	3	2	2	2	4	4	3		
74	1 8	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	0	2	0	0	2	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	4	2	1	3	1	4	1	3	2	1	4	3	1	1	2	1	4	1	3	2	1	4	3	1		
75	2 7	2	3	1	1	1	1	9	1	2	1	2	1	2	0	0	6	2	3	2	3	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	4	1	2	4	4	3		
76	2 2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	0	0	0	2	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	3	1	4	1	3	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	4	2	1	3	3	1		
77	2 4	2	1	3	1	1	1	8	2	2	1	2	2	2	0	0	0	2	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	3	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2		
78	3 4	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	4	0	2	1	2	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1		
79	2 9	2	3	3	1	1	2	6	2	2	1	2	1	2	0	0	3	1	0	0	1	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	3	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	2	2	1	4	3	3		
80	2 7	1	1	4	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	5	3	0	0	3	1	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	2	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	2	2	2	4	4	2		
81	2 3	2	1	1	1	1	2	4	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	3	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	1	1	4	3	3	1	1	1	4	3	2	2	2	4	3	3		
82	2 8	1	1	3	2	2	1	8	3	2	1	2	1	2	0	0	5	0	1	1	2	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4		
83	2 6	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3		
84	2 4	2	3	1	2	1	1	7	2	2	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	2	
85	3 2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	0	4	3	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	2	3	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3		
86	2 9	1	1	1	2	1	1	5	1	2	1	2	2	2	0	0	0	2	1	1	2	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	3		
87	2 7	2	1	1	2	2	2	0	2	2	1	2	1	1	2	2	1	0	2	1	3	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3		
88	1 8	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	0	0	4	1	0	0	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1		
89	2 7	2	1	1	1	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1	0	0	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2
90	2 6	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	0	0	2	3	1	1	3	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	3		
91	2 4	2	1	3	1	2	2	5	2	2	1	1	2	2	1	1	0	0	0	0	2	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3		
92	1 8	2	3	1	2	1	2	8	1	1	1	2	1	1	0	0	2	2	3	2	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	2		
93	1 9	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	0	0	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	4	3	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3		
94	2 4	1	1	1	1	1	2	5	2	2	1	2	2	2	0	0	2	1	0	0	1	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	3		
95	1 9	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	0	0	0	0	2	1	2	3	1	1	1	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	4	2	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	4	3	1	2	2	3	3	3	2		

96	2	0	1	1	3	2	1	2	4	2	2	1	2	1	2	3	1	6	2	4	2	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	4	3	3	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	4	1	3						
97	2	3	1	3	1	1	2	1	3	1	2	1	1	2	1	0	0	3	2	0	0	2	1	1	1	1	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	1	4	1	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	4	4	3	3					
98	1	9	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	1	2	1	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	4	3	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	4	1	4							
99	3	4	1	2	1	1	1	2	5	2	2	1	2	1	2	4	3	2	0	0	0	2	3	1	2	1	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	3	3	1	1	2	4	4	3	2	
100	2	7	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	0	2	2	1	3	1	2	1	2	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	4	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	4	1	1	2	1	3	3	1	2	
101	2	0	1	1	4	1	1	2	6	1	2	1	1	1	2	0	0	2	0	5	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	4	3	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	2	2	1	2	1	2	4	2	3	
102	2	4	2	1	1	2	2	1	7	2	2	2	2	1	2	1	1	0	2	0	0	2	1	1	1	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	4	3	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	
103	2	3	1	3	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	0	0	5	0	2	1	3	2	2	2	2	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	2	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	3	3					
104	2	6	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	2	0	0	0	2	0	0	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	
105	2	3	1	1	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	0	1	1	3	3	3	3	4	4	3	1	1	1	4	3	3	1	4	1	3	3	4	3	1	1	1	4	3	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3	
106	2	8	2	1	3	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	0	0	0	0	3	2	2	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	
107	2	6	1	3	1	1	1	2	5	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	0	0	1	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	
108	2	4	1	1	2	1	2	2	1	3	1	1	2	2	1	0	0	0	0	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	3	3	1	4	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	1		
109	2	3	2	1	1	1	1	1	8	2	2	1	1	1	2	0	0	1	3	0	0	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	2	3	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	
110	2	0	1	1	3	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	1	4	0	3	2	2	1	3	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	3	2	1	3	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	
111	1	8	1	1	1	1	2	1	5	2	2	1	2	1	1	0	0	1	1	0	0	3	3	2	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	
112	2	4	2	3	3	1	1	2	9	1	2	1	2	1	2	0	0	0	0	1	1	2	1	2	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	
113	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	0	0	2	0	4	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	3	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	4	2
114	1	9	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	0	2	0	0	3	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	4	4	1						
115	1	8	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	0	0	1	0	2	2	2	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	
116	1	9	1	1	3	1	2	2	4	2	2	1	2	2	2	0	0	0	2	2	1	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	
117	3	2	1	3	1	2	1	1	5	2	2	2	2	1	2	0	0	3	0	0	0	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	4	3	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	
118	1	8	2	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	0	2	5	3	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	2	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	2	2	2	4	4	1
119	2	3	2	1	1	1	1	2	6	2	2	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	1	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3	2	3	1	3	3	4	3	2	1	1	4	3	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3	
120	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	4	2	2	0	2	1	2	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	
121	3	0	1	3	1	1	1	2	5	2	2	1	2	2	2	0	0	0	0	1	1	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	

12	2	1	8	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	0	0	5	2	3	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	1	4	2	1	4	1	2	1	2	1	1	2	4	1	1	1	2	1	2	1	1	2	4	1		
12	3	2	3	1	1	4	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	2	1	0	0	0	0	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	4	4	3	1	2	2	4	3	2	2	2	4	4	3	
12	4	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	0	0	2	0	2	1	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	4	2	1	3	1	4	1	3	2	1	4	3	1	1	2	1	4	1	3	2	1	4	3	1	
12	5	3	2	2	1	1	1	2	2	4	1	1	1	2	1	2	1	2	0	0	2	1	2	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	4	1	2	4	4	3	
12	6	2	8	1	3	3	1	1	2	7	1	2	1	2	1	1	0	0	0	1	0	0	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	3	1	4	1	3	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	4	2	1	3	3	1	
12	7	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	0	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	3	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	
12	8	2	5	2	1	3	1	1	2	5	1	2	1	2	2	2	0	0	0	0	0	0	2	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	
12	9	2	7	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	4	0	2	1	3	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	3	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	2	2	1	4	3	3	
13	0	3	3	1	1	3	2	2	2	8	3	2	1	2	2	1	0	0	0	2	4	3	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	2	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	2	2	2	4	4	2	
13	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	0	0	2	0	0	0	2	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	1	1	4	3	3	1	1	1	4	3	2	2	2	4	3	3
13	2	2	4	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	0	2	1	1	3	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	
13	3	2	7	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	
13	4	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	2	5	3	0	2	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	2			
13	5	2	4	2	1	3	2	1	1	4	2	2	1	2	1	2	0	0	2	0	2	1	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	2	3	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	
13	6	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	0	2	5	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	3	
13	7	2	1	1	1	2	2	2	4	1	2	1	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	
13	8	2	6	1	3	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	0	0	0	1	3	2	2	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	
13	9	1	8	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	2	2	2	0	0	1	0	0	0	3	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	
14	0	2	3	1	1	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	0	0	5	3	2	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	4	4	3						
14	1	3	2	1	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	1	0	0	0	2	1	1	3	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	3						
14	2	3	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	0	0	0	0	0	0	2	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	2	
14	2	8	1	1	1	1	1	1	5	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	4	3	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3		
14	4	2	9	1	3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	0	0	0	0	2	1	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	3		
14	5	2	5	2	2	3	2	1	2	6	2	2	2	2	1	1	0	0	4	2	0	0	3	3	1	1	1	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	4	2	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	4	3	1	2	2	3	3	3	2	
14	6	2	7	1	1	4	1	1	2	7	1	2	1	2	2	2	0	0	0	0	0	0	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	4	3	3	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	1	2	4	1	3		
14	7	3	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	0	0	2	0	1	2	3	1	1	1	1	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	1	4	1	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	4	4	3	3					

14	2	2	2	3	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	0	0	0	0	6	3	2	1	2	1	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	4	3	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	4	1	1	2	1	4	3	1	4	
14	2	4	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	4	1	1	1	3	3	1	2	1	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	3	3	1	1	2	4	4	3	2	
15	2	7	2	3	3	1	1	2	4	2	2	1	2	1	1	0	0	0	0	2	1	2	1	2	1	2	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	4	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	4	1	1	2	1	3	3	1	2
15	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	3	1	3	0	0	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	4	3	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	2	2	1	2	1	2	4	2	3
15	2	4	2	1	3	1	1	1	3	1	2	1	2	2	2	0	0	0	0	3	2	2	1	1	1	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	4	3	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2
15	2	7	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	0	2	5	3	3	2	2	2	2	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	2	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	4	3	1	2	1	4	3	3	3
15	2	3	2	1	3	1	1	1	5	1	2	1	2	1	2	0	0	2	0	0	0	2	1	1	1	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	4	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	4	1	1	2	1	3	3	1	2
15	2	8	1	3	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	0	0	2	1	3	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	4	3	3	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	2	3	2	1	1	2	4	3	2
15	2	6	1	2	3	1	1	2	7	1	2	1	2	1	2	0	0	4	0	0	0	2	2	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	4	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	4	1	1	2	2	4	4	1	1
15	2	4	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	0	0	0	1	3	2	1	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4
15	3	2	1	1	3	1	2	2	6	3	2	1	2	2	2	2	1	0	1	1	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	
15	2	9	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	0	0	0	3	0	0	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	3	3	1	4	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	1	
16	2	7	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	0	0	0	0	2	1	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	2	3	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3
16	2	1	1	3	1	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	0	2	2	2	3	1	3	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	3	2	1	3	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1
16	2	7	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	0	0	2	0	0	0	2	3	2	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3
16	2	6	1	2	3	1	2	1	4	1	2	1	2	1	2	1	1	0	0	2	1	3	1	2	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1
16	2	4	2	1	3	1	1	2	5	2	1	2	2	1	2	0	0	5	0	0	0	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	3	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2
16	1	8	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	0	0	0	2	4	2	2	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1
16	1	9	1	1	3	1	1	2	1	0	1	2	1	1	1	1	1	3	0	1	1	3	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3
16	2	4	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	0	0	0	3	3	2	2	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1
16	1	8	2	1	3	1	1	2	8	1	2	1	2	2	2	2	0	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	4	3	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	
16	2	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	3	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	2	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	2	2	2	4	4	1
17	2	3	1	1	3	2	1	1	3	1	2	2	2	1	2	2	1	1	0	2	1	2	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3	2	3	1	3	3	4	3	2	1	1	4	3	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3
17	1	9	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	0	0	0	1	6	2	2	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4
17	3	4	1	3	4	1	2	2	5	1	2	1	2	1	1	1	1	4	0	0	0	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3
17	2	7	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	0	0	0	0	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	4	2	1	4	1	2	1	2	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	4	1

17	2	1	1	1	1	2	2	4	1	1	1	2	2	2	1	1	2	0	0	0	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	4	4	3	1	2	2	4	3	2	2	2	4	4	3
17	2	1	1	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	0	0	0	1	2	2	1	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	4	2	1	3	1	4	1	3	2	1	4	3	1	1	2	1	4	1	3	2	1	4	3	1
17	2	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	0	0	5	3	2	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	4	1	2	4	4	3
17	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	0	0	0	3	0	0	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	3	1	4	1	3	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	4	2	1	3	3	1	
17	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	0	0	0	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	3	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	4	2		
17	2	2	2	1	1	1	1	6	2	2	1	2	2	1	0	0	0	2	3	2	2	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	4	1	2	4	4	1		
18	2	1	1	3	2	2	2	5	1	1	1	1	1	2	2	1	6	0	0	0	3	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	3	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	2	2	1	4	3	3
18	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	0	0	3	0	0	0	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	2	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	2	2	4	4	2	
18	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	0	0	0	1	4	2	3	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	1	1	4	3	3	1	1	1	4	3	2	2	2	4	3	3
18	2	1	2	1	1	1	3	1	2	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	2	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	
18	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	0	2	2	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	
18	2	1	1	1	1	2	8	2	2	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	4	1	2	1	1	4	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	2	
18	1	1	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	0	0	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	2	3	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3
18	2	1	1	1	2	2	4	2	2	1	1	1	2	1	1	0	0	2	1	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	3	
18	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	0	0	0	2	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	
18	2	1	3	1	1	1	5	1	2	1	2	1	1	0	0	0	1	0	0	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	
19	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	0	0	4	0	5	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	1	2	4	2			
19	2	1	3	1	1	2	9	2	2	1	2	1	2	0	0	0	3	0	0	2	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	3	
19	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	0	1	0	0	0	2	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3
19	2	1	3	1	1	1	0	2	2	2	1	2	2	0	0	0	1	3	1	2	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	2	
19	2	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	0	2	0	0	1	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	4	3	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	4	3
19	2	1	1	1	1	2	9	2	2	1	2	2	1	0	0	2	0	2	1	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	3	
19	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	0	0	0	2	0	0	2	3	1	1	1	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	4	2	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	4	3	1	2	2	3	3	3	2
19	2	1	1	1	1	2	1	4	2	2	1	2	2	2	2	0	0	6	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	4	3	3	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	3	
19	2	1	1	2	1	1	2	5	1	2	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	3
19	1	2	3	1	2	1	2	7	1	2	2	1	2	1	0	0	1	1	0	0	2	3	1	1	1	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	4	2	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	4	3	1	2	2	3	3	3	2

20	2	1	1	3	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	0	0	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	4	3	3	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	1	2	4	1	3			
20	3	2	2	1	2	1	1	2	4	1	2	1	2	2	2	0	0	0	0	1	1	2	1	1	1	1	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	1	4	1	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	4	3	3							
20	2	2	2	1	1	2	2	2	6	2	2	1	2	1	2	0	0	2	0	0	0	2	1	2	1	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	4	3	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	4	1	4							
20	1	8	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	0	0	0	2	1	1	2	3	1	2	1	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	1	4	3	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	3	3	1	1	2	4	4	3	2	
20	3	3	1	1	1	2	1	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	4	0	0	0	3	1	2	1	2	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	4	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	4	1	1	2	1	3	3	1	2	
20	5	2	2	3	1	1	2	2	4	3	1	1	1	2	1	0	0	0	0	2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	4	3	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	2	2	1	2	1	2	4	2	3	
20	6	2	4	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	4	3	1	4	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2
20	7	2	7	1	1	1	2	1	2	5	1	2	1	2	1	2	0	0	4	0	0	0	3	2	2	2	2	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	2	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	4	3	1	2	1	4	3	3	3
20	8	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	0	0	0	2	3	2	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1
20	2	4	1	1	1	1	1	2	8	2	2	1	2	1	2	2	1	3	0	0	0	2	3	3	3	4	4	3	1	1	1	4	3	3	1	4	1	3	3	4	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3		
21	0	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	0	0	0	2	2	1	2	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4
21	1	2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	1	1	1	1	0	0	0	2	0	0	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	
21	2	2	6	1	3	3	1	1	2	5	2	2	2	2	1	2	2	2	0	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	4	1	3	3	1	4	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	1				
21	3	1	8	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	0	0	0	0	5	3	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	2	3	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3
21	4	2	3	1	1	3	1	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	0	1	1	1	3	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	4	1	2	4	4	3
21	5	3	2	1	1	2	2	2	6	1	2	1	2	2	2	0	0	0	0	0	0	2	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	3	1	4	1	3	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	4	2	1	3	3	1	
21	6	3	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	0	0	1	0	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	3	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2
21	7	2	8	1	1	3	1	2	1	4	2	2	1	1	2	2	3	2	0	2	0	0	1	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1
21	8	2	9	1	1	1	2	1	2	5	1	2	1	2	2	1	0	0	0	0	2	1	2	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	3	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	2	2	1	4	3	3
21	9	5	1	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	0	0	1	3	6	3	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	2	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	2	2	2	4	4	2
22	0	2	3	2	1	1	2	1	2	0	1	2	1	2	1	2	2	2	0	0	0	0	2	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	1	1	4	3	3	1	1	1	4	3	2	2	2	4	3	3
22	1	2	8	1	1	3	1	1	1	4	1	2	1	2	1	2	0	0	2	2	1	1	2	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4
22	2	2	6	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	0	0	0	0	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3
22	3	2	4	1	1	3	1	1	2	5	1	2	1	2	1	2	0	0	4	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	2		
22	4	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	0	0	1	0	0	0	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	2	3	4	3	1	2	2	4	4	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3
22	5	1	8	2	1	3	1	1	2	6	3	2	1	2	2	2	2	0	3	0	0	2	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	4	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	3		

22	2	1	1	2	2	1	2	4	2	2	1	2	1	2	0	0	0	1	4	2	2	3	1	1	2	3	3	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3							
22	2	1	3	1	1	1	2	5	2	2	2	1	2	1	0	0	2	0	3	1	3	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	3	1						
22	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	0	0	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	4	2						
22	2	1	3	3	1	1	2	4	2	2	1	2	1	2	0	0	0	2	0	0	2	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	
23	2	1	1	1	2	1	2	8	1	2	1	2	2	2	1	2	1	0	2	1	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3		
23	2	5	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	0	0	0	0	5	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	4	2	1	4	1	2	1	2	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	2	4	1				
23	2	1	1	1	1	1	1	6	1	2	1	2	2	2	0	0	6	1	2	1	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	4	4	3	1	2	2	4	3	2	2	2	4	4	3	
23	2	5	1	3	3	1	1	2	4	2	2	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	2	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	4	2	1	3	1	4	1	3	2	1	4	3	1	1	2	1	4	1	3	2	1	4	3	1
23	2	1	1	1	2	2	1	5	1	2	1	2	2	1	0	0	2	0	3	1	3	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	4	1	2	4	4	3	
23	2	1	3	3	1	1	2	4	2	2	1	1	1	2	1	1	0	2	0	0	2	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	3	1	4	1	3	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	4	2	1	3	3	1	
23	2	2	1	1	1	2	1	9	2	2	2	2	2	2	0	0	1	0	6	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	3	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	
23	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	0	0	0	1	0	0	1	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	2	1	2	4	4	1	
23	1	1	1	3	1	1	1	6	1	2	1	2	1	2	0	0	4	2	2	1	2	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	3	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	2	2	1	4	3	3	
23	1	1	1	1	1	2	2	4	2	2	1	1	2	2	2	1	2	0	0	1	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	2	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	2	2	4	4	2			
24	3	2	3	3	1	1	1	5	2	2	2	2	1	1	0	0	0	0	3	2	2	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	1	1	4	3	3	1	1	1	4	3	2	2	2	4	3	3	
24	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	0	0	0	1	0	0	2	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	
24	2	1	3	2	1	2	2	0	2	2	1	2	1	2	0	0	3	0	4	2	3	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	
24	2	1	1	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	0	0	0	0	2	1	2	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	4	4	3	1	1	2	3	3	4	1	2	4	4	3		
24	3	0	1	1	3	1	1	6	2	2	1	2	2	2	1	2	0	2	0	0	2	1	1	2	1	4	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	3	1	4	1	3	2	1	3	3	1	1	2	1	4	1	4	2	1	3	3	1	
24	1	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	0	0	1	0	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	3	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	
24	2	1	1	3	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	0	0	0	1	0	0	3	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	4	1	2	1	2	4	4	1	
24	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	0	0	0	2	5	3	2	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	3	3	2	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	1	4	3	2	2	1	4	3	3	
24	3	2	1	3	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	0	0	2	0	2	1	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	4	4	1	2	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	1	2	2	4	1	2	2	2	4	4	2	
24	2	1	3	4	2	2	1	4	1	2	1	2	1	1	3	2	0	0	0	0	1	3	1	1	1	4	3	1	1	1	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	1	1	4	3	3	1	1	1	4	3	2	2	2	4	3	3	
25	2	1	1	1	1	1	2	6	2	2	1	1	2	2	0	0	1	1	1	1	3	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	

ANEXO 9

CONSTANCIA DE REPORTE DE TURNITIN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: ROLLY FRANK, MUNGUÍA TAMATA, de la investigación titulada "Actividad física y autopercepción de salud en estudiantes de Arquitectura, Universidad de Huánuco 2023", con asesor EDSON MIJAIL MEZA ESPINOZA, designado mediante documento: RESOLUCIÓN N° 1908-2023-D-FCS-UDH P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 23 % 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, 12 de agosto de 2024



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



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

Jr. Hermilio Valdizán N° 871 – Jr. Progreso N° 650 – Teléfonos: (062) 511-113
Telefax: (062) 513-154
Huánuco - Perú