

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**E.A.P. de Enfermería**



*Una Institución Adventista*

**TESIS**

**Conocimientos y prácticas de la actividad física como estilo de vida saludable de enfermeras(os) del Hospital II Clínica Geriátrica San Isidro Labrador, Lima 2013**

Tesis presentada para optar el título profesional  
de Enfermería

**Autores**

Dany Edyth Quispe Huamán

Fanny Zulema Quispe Huamán

**Asesora**

Mg. Orfelina Arpasi Quispe

Lima, 2013

## AGRADECIMIENTO

*A DIOS por el tierno y paternal cuidado y de su deseo de hacernos como instrumentos de servicio.*

*A nuestros padres y hermanos quienes son nuestro principal apoyo que nos inspiran a superarnos no solo como profesionales, sino como personas.*

*A la Mg. Orfelina Arpasi Quispe por guiarnos y apoyarnos durante la elaboración de la tesis.*

*A la Mg. Keila Miranda, Lic. Nira Cutipa, Lic. Ruth Chura, Lic. Elena Villa, Blgo. Germán Mamani y a los participantes de la tesis del Hospital II Clínica Geriátrica San Isidro Labrador.*

## TABLA DE CONTENIDO

Carátula .....	i
Agradecimiento .....	ii
Índice de gráficos .....	iii
Índice de tablas .....	iv
Índice de apéndices .....	v
Resumen .....	vi
Introducción .....	vii
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....</b>	<b>1</b>
Planteamiento del problema.....	1
Formulación del problema .....	8
Justificación de la investigación .....	9
Objetivos .....	9
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
Antecedentes de la investigación .....	11
Marco bíblico filosófico.....	16
Marco conceptual.....	18
Definición de términos.....	37
<b>CAPÍTULO III: MATERIALES Y MÉTODOS .....</b>	<b>39</b>
Método de la investigación .....	39
Hipótesis de la investigación.....	39

VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN .....	40
Operacionalización de las variables .....	41
Delimitación geográfica y temporal.....	48
Población y muestra .....	49
Técnica e instrumentos de recolección de datos .....	50
Proceso de recolección de datos.....	51
Procesamiento y análisis de datos .....	52
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>53</b>
Resultados .....	53
Discusión.....	61
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>64</b>
Conclusiones .....	64
Recomendaciones.....	65
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>66</b>
<b>APÉNDICES .....</b>	<b>73</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Análisis de coeficientes entre conocimientos y prácticas .....	57
TABLA 2: Análisis de correlación entre el nivel de conocimientos y prácticas .....	58
TABLA 3: Resumen del modelo y determinación entre conocimientos y prácticas	58
TABLA 4: Análisis de anova entre el nivel de conocimientos y prácticas .....	60
TABLA 1: Género de los licenciados en enfermería .....	84
TABLA 2: Edad de los licenciados en enfermería .....	85
TABLA 3: Estado civil de los licenciados en enfermería .....	85
TABLA 4: Tiempo de servicio de los licenciados en enfermería .....	86

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1: Nivel de conocimientos sobre actividad física .....	53
FIGURA 2: Nivel de prácticas sobre actividad física.....	54
FIGURA 3: Relación entre conocimientos y prácticas sobre actividad física.....	55
FIGURA 4: Dispersión entre conocimientos y prácticas.....	56

## ÍNDICE DE APÉNDICES

APÉNDICE A: Cuestionario de conocimientos sobre actividad física .....	75
APÉNDICE B: Autorreporte sobre prácticas de actividad física .....	78
APÉNDICE C: Hoja de codificación cuestionario de conocimiento .....	80
APÉNDICE D: Hoja de codificación autorreporte de práctica .....	81
APÉNDICE E: Validación de instrumentos por expertos .....	82
APÉNDICE F: Confiabilidad de los instrumentos .....	84
APÉNDICE G: Resultados descriptivos demográficos .....	85

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación es cuantitativo, de corte transversal y diseño descriptivo correlacional. Se realizó con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de conocimiento y la práctica de la actividad física como estilo de vida saludable en enfermeros que laboran en el servicio de hospitalización del Hospital II Clínica Geriátrica San Isidro Labrador, Lima 2013, con una muestra de 20 Licenciados en enfermería. La metodología: se utilizó dos instrumentos para la recolección de datos: el cuestionario de conocimientos sobre actividad física como estilo de vida saludable y un autorreporte sobre prácticas de la actividad física como estilo de vida saludable, aplicados a 20 Licenciados (as) de enfermería como muestra de los diferentes servicios. Los datos fueron procesados con el software SPSS versión 20.0 en español. Para establecer la relación entre conocimientos y practicas se aplicó la correlación de Pearson, con el 95% de confiabilidad y un nivel de significancia de  $\alpha=0.05$ . Los resultados muestran, del grupo de licenciados en enfermería con excelente conocimiento el 20% tienen prácticas saludables y el 10% prácticas muy saludables, asimismo del grupo que tienen buenos conocimientos el 45% tienen prácticas saludables, el 15% practicas muy saludables y el 5% tiene prácticas poco saludables mientras que del grupo que tiene regular conocimiento el 5% tiene practicas poco saludables. Las conclusiones del estudio determinan, a un nivel de significancia del 5% existe correlación directa y significativa entre el nivel de conocimiento y la práctica de actividad física como estilo de vida saludable de participantes del estudio, es decir, a mayor conocimiento mayor práctica y a menor conocimiento menor práctica.

**Palabras clave:** Actividad física, estilo de vida saludable



## Summary

The present research is quantitative, cross-sectional and descriptive correlational design . Was performed in order to determine the relationship between the level of knowledge and practice of physical activity as healthy lifestyle in nurses working in the inpatient service of Hospital II Geriatric Clinic San Isidro Labrador, Lima 2013 , with a sample 20 degrees in nursing . Methodology : two instruments for data collection were used : the questionnaire on practical knowledge of physical activity as healthy lifestyle physical activity as healthy lifestyle and self-report , applied to 20 graduates (as) nursing as example of the different services. Data were processed with the SPSS version 20.0 software in Spanish . To establish the relationship between knowledge and practice Pearson's correlation was applied , with 95 % confidence and a significance level of  $\alpha = 0.05$  . The results show , the group of nursing graduates with excellent knowledge 20% have healthy practices and 10% very healthy practice , the group also have good knowledge 45% have healthy practices , 15% very healthy practice and 5 % have unhealthy practices while the group has regular knowledge 5% have unhealthy practices. The findings determined at a level of significance of 5 % is there direct and significant correlation between the level of knowledge and practice of physical activity healthy lifestyle of study participants , ie , the higher the better understanding practice and less less practical knowledge .

**Keywords:** Physical activity, healthy lifestyle

## INTRODUCCIÓN

La actividad física y la práctica deportiva constituyen un tema de interés creciente cada día, además son elementos básicos de los estilos de vida saludables. De hecho existen evidencias científicas que vinculan dichas actividades con un amplio conjunto de beneficios de salud físicos y mentales.

La actividad física tiene como objetivo principal mejorar los indicadores de salud como la longevidad y la calidad de vida del individuo en general y el mismo profesional de salud. El desarrollo de la práctica de la actividad física influencia en el futuro, a corto y mediano plazo, para que la población adquiera y practique un estilo de vida saludable desde la niñez.

La Guía Europea de Prevención Cardiovascular hace énfasis en la prevención primaria y en el papel del médico y de la enfermería de atención primaria sobre la promoción de un estilo cardiosaludable cuya finalidad es disminuir el riesgo cardiovascular global, basado en la actividad física.

La incorporación de la actividad física desde la niñez y manteniendo durante toda la vida, acompañada de una alimentación saludable, colabora en la disminución de la obesidad, el sobrepeso y sus complicaciones cardiometabólicas. Así mejorara la edad biológica funcional y la calidad de vida del adulto, actuando positivamente en personas que padecen determinadas patologías en cualquier etapa de la vida.

Por todo lo expuesto se cree conveniente realizar el presente trabajo de investigación, de tal forma las autoridades de dicha institución puedan plantear programas sobre la práctica de la actividad física y el deporte

La estructura del presente estudio de investigación consta de cinco capítulos orgánicamente. En el capítulo I esta la introducción, planteamiento del problema de investigación, formulación del problema, seguidos por los objetivos, y la justificación de la investigación. En el capítulo II, se esboza el marco teórico haciendo el recuento de los principales estudios empíricos relacionados con la investigación es decir los antecedentes, así mismo el marco bíblico filosófico, la base teórica que enmarcan y guían el desarrollo de la investigación y la definición operacional de términos.

En el capítulo III, se diseña la metodología de la investigación, determinando el tipo, nivel, diseño de la investigación, hipótesis formuladas, delimitación de la población y muestra, descripción e interpretación de las técnicas e instrumentos de la recolección de datos.

En el capítulo IV, se presentan los resultados y discusión. En el capítulo V, se describen las conclusiones, recomendaciones y limitaciones que se esgrimen de la investigación. Finalmente se consideran las referencias bibliográficas y los anexos de esta investigación.