

UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMÉRICA
ESCUELA DE ENFERMERÍA



Calidad de vida asociada a la actividad física de los estudiantes de la
Universidad Adventista de Centro América, abril-agosto de 2023

Wiston Gómez Sequeira

Alajuela, Costa Rica

Abril-agosto, 2023

Índice de Contenido

Índice de Contenido	ii
Carta sustentante	vii
Agradecimiento	viii
Dedicatoria	ix
Resumen Ejecutivo	x
Abstract	xi
Capítulo I	12
Antecedentes Internacionales	14
Planteamiento del problema	17
Justificación	18
Relevancia Teórica	18
Relevancia Práctica	19
Relevancia Social	19
Relevancia Metodológica	19
Pregunta de Investigación	20
Pregunta General	20
Preguntas Específicas	20
Objetivos	21

Objetivo General.....	21
Objetivos Específicos	21
Hipótesis	21
Capítulo II. Marco Referencial	23
Marco teórico	23
Teorías y Modelos de Enfermería	23
Teoría del Cuidado Humano	24
Teoría del Autocuidado.....	25
Teoría de los Cuidados.....	26
Calidad de Vida.....	27
Factores que Afectan la Calidad de Vida	30
Beneficios de la Actividad Física	33
Teoría de Enfermería	38
Marco Conceptual.....	42
Apoyo Emocional.....	42
Autocuidado	42
Bienestar Físico.....	43
Bienestar Psicológico	43
Calidad de Vida.....	43
Obesidad.....	44

Plenitud Espiritual.....	44
Plenitud Personal.....	45
Relaciones Interpersonales.....	45
Salud.....	46
Seguridad.....	46
Trastornos del Sueño.....	46
Marco Empírico	48
Internacional.....	48
Regional	49
Nacional	50
Capítulo III. Marco Metodológico.....	53
Enfoque y Tipo de Diseño.....	53
Universo, Población y Muestra	54
Criterios de Selección de la Muestra.....	54
Criterios de Inclusión.....	54
Criterios de exclusión	54
Alcance de la Investigación.....	54
Contexto Donde Tiene Lugar la Investigación	55
Ubicación de la Investigación	55
Objeto de Estudio	55

Instrumento y Técnica Recolección Datos.....	56
Análisis de los Datos.....	56
Consideraciones Éticas.....	56
Tabla A.....	58
Operacionalización de variables.....	59
Consideraciones Éticas.....	63
Capítulo IV. Análisis de datos.....	65
Conclusiones.....	86
Referencias bibliográficas.....	89
Bibliografía.....	89
Bibliografía Consultada.....	96
Anexos.....	100
Anexo 1. Consentimiento Informado.....	100
Anexo 2. Cuestionario.....	101
Anexo 3. Exposición de video.....	104
Anexo 4. Abreviaturas.....	108
Anexo 5. Cronograma de actividades.....	109
Anexo 6. Cronograma general del proceso de tesis.....	111
CARTAS.....	113
Carta 1. Solicitud de aprobación de tesis.....	113

Carta 2. Solicitud de tesis aprobada.	116
Carta 3. Permiso aplicación instrumento.....	117
Carta 4. Carta de aprobación de tesis para revisión de lectores	118
Carta 5. Realización de corrección de lector y filóloga	119
Carta 6. Cartas de tesis lista para defensa	121
Índice de gráficos	123
Índice de cuadros	123

Carta sustentante

Factores de la calidad de vida asociados a la actividad física de los estudiantes de la
Universidad Adventista de Centro América, abril-agosto de 2023

Trabajo Final de Graduación sometido a consideración de Escuela de Enfermería de la
Universidad Adventista de Centro América para optar por el grado de
licenciatura en Enfermería

Sustentante:

Bachiller Wiston Gómez Sequeira

Aprobado por:

Dra. Julia Elena Ortíz Rivera
Presidenta Tribunal Examinador

Lcda. Luz Marina López González
Directora Trabajo Final de Graduación

Dra. Shirley Ugalde Herrera
Lector del Trabajo Final de
Graduación

Dra. Julia Elena Ortíz Rivera
Lectora Trabajo Final de
Graduación

Agradecimiento

Agradezco a todas las personas que se esforzaron para ayudarme a obtener un logro en la vida y con la ayuda de Dios lo he tenido, también creo plenamente que cada grano, cada ayuda Dios lo recompensará grandemente. También agradecido por estudiar en la universidad, la cual me dio muchas experiencias donde logré aprender, disfrutar y sobrellevar una vida totalmente diferente. Agradezco a mis padres por darme todo su apoyo para lograr tener este trofeo personal al concluir una parte de mi desarrollo profesional.

A mis compañeros, porque estuvieron dispuestos a ayudarme y yo a ellos, por los ánimos y, sobre todo, por estar presentes en este recorrido de la vida tan especial.

A los seres queridos que ya están descansando, los cuales sé que cuando Cristo venga van a resucitar tras su venida, les agradezco por cada experiencia, consejo, abrazo y motivación que me brindaron para lograr obtener el título de la licenciatura.

Dedicatoria

Este trabajo lo dedico primeramente a Dios, quien está presente desde el inicio de mis estudios, pues me brindó fuerzas para seguir y no rendirme, también en el camino que he recorrido en esta bella institución que me ha aceptado, cuidado y ayudado para crecer; tanto personal como profesionalmente.

A mis padres, dado que se han esforzado en brindarme ayuda en todos los aspectos, especialmente en lo necesario para costear mis estudios, por sus oraciones y ánimos que nunca faltaron; además de su amor incondicional para mí en todos los aspectos.

A mis hermanos, puesto que me apoyaron para ser un profesional y desde pequeño me dieron consejos y me brindaron un apoyo enorme para tener el privilegio de ser profesional.

De forma especial, a mi tutora; Luz Marina López González, por guiarme y brindar un apoyo especial y quien se ha esforzado mucho para ayudarme a presentar la tesis y demostrarme que todo es posible con la ayuda de Dios.

A cada hermano (a) de la Iglesia Adventista, pues aportaron un grano de arena para lograr estudiar, que Dios los pueda bendecir y fortalecer en la fe. Agradezco a los profesores de cada clase, dado que, por medio de ellos, logré adquirir el conocimiento para salvar vidas y crecer como profesional en Enfermería.

Agradezco a la institución que me formó, las amistades que logré tener y a la UNADECA por ser una experiencia única, un privilegio que solo Dios puede dar. Por último, agradecer a mis compañeros que estuvieron en esta travesía conmigo, en la que pasamos situaciones difíciles, lágrimas y risas, pero lo más importante; no desistimos y aspiramos a lograr la meta de ser profesionales en Enfermería para la honra y gloria de Dios.

Resumen Ejecutivo

La calidad de vida es un concepto que abarca e involucra varios factores, entre los que se encuentran bienestar psicológico, bienestar físico, autocuidado y funcionamiento independiente, funcionamiento ocupacional, funcionamiento interpersonal, apoyo emocional y social, apoyo comunitario y de servicios, autorrealización o plenitud personal, satisfacción espiritual y fuerza en la vida diaria. Los jóvenes universitarios son bastante propensos a dejar de lado la calidad de vida y la actividad física, debido a requerimientos académicos y extracurriculares, como tareas, proyectos, lecturas y participación en actividades de la iglesia, aunado a otros aspectos de índole personal, lo que provoca sobrecarga, estrés, sedentarismo y, no menos importante, el estatus social que presiona a los estudiantes para tener acceso a ciertas cosas que algunos, en general, no pueden tener; todo esto puede tener consecuencias en la aparición de enfermedades no transmisibles que afectan la salud de los estudiantes como: sobrepeso, diabetes, hipertensión y depresión.

La metodología utilizada fue la aplicación de dos cuestionarios a 65 estudiantes: uno que mide el índice de calidad de vida (QLI-Sp) y el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), mediante *Google Forms*, de manera autoadministrada, a fin de medir el índice de calidad de vida relacionado con la actividad física de los estudiantes encuestados. Resultados y discusión: la calidad de vida de los estudiantes está estrechamente relacionada con la actividad física. Conclusiones: los estudiantes de la UNADECA poseen muy buena calidad de vida y con respecto a la actividad física de los estudiantes, el 52,3% de ellos posee un nivel de actividad física alto.

Palabras clave: calidad de vida, ejercicio, autocuidado, universitario.

Abstract

The concept of quality of life is something that involves a lot of different factors. Within these factors, we find things such as psychological well-being, physical well-being, self-care, ability to function independently, ability to have an occupation, ability to sustain functional interpersonal relationships, emotional and social support, support from your community, self-fulfillment, or personal fulfillment and spiritual satisfaction and strength for daily life. University students are susceptible to neglecting their quality of life and their physical well-being due to the high number of academic requirements and extracurricular activities, such as homework, projects, reading books, participation in church activities, alongside other personal things like stress overload, inactive lifestyle and lastly and not less importantly, social status, that lead the students to desire access to certain things to show off to their pairs. All of these practices can lead to noncommunicable illnesses that can affect the short-term and long-term health of the students such as obesity, diabetes, hypertension and depression.

The methodology used was two questionnaires involving 65 students: one was used to measure the quality-of-life index (QLI-Sp) along with the international physical activity questionnaire (IPAQ), the tool that was used for these questionnaires was Google Forms in a self-managed way, with the goal to measure the quality of life in relationship to physical activity of the students questioned. Results and discussion: the quality of life of the students is strongly bonded to the physical activity of the students. Conclusions: the students of UNADECA have a very good quality of life and about their physical activity, 52.3% of the students that were part of the survey have a high level of physical activity.

Keywords: Quality of life, exercise, self-care, university students.

Capítulo I

Capítulo I

Las personas pueden realizar actividad física de muy diversas maneras al caminar, montar bicicleta, practicar algún deporte de su interés o realizar actividades recreativas diversas. Existe suficiente evidencia científica acerca de los desencadenantes en la salud de las personas que desarrollan un estilo de vida sedentario, entre ellos representa un factor de riesgo y potencia la adquisición de enfermedades no transmisibles. Ciertamente, la actividad practicada con regularidad e intensidad brinda grandes beneficios para gozar de buena salud.

El dilema radica en que el estilo de vida actual de las personas promueve el sedentarismo en todas las actividades, lo cual desencadena una proliferación de enfermedades que se pueden evitar; no obstante, a la par de esta tendencia, se contrastan otras nuevas que promueven la cultura de asistir al gimnasio y mantener cuerpos saludables; de ahí la importancia de que los estudiantes adquieran conciencia de la trascendencia de tener una buena calidad de vida relacionada con la actividad física.

El tema de este trabajo aborda los factores de la calidad de vida asociados a la actividad física de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América, abril-agosto de 2023. Interesa al investigador resaltar la importancia de que dichos estudiantes gestionen una buena calidad de vida en aras de evidenciar mediante su propio cuerpo los beneficios de tener una calidad de vida ligada a la práctica de una actividad física, a fin de gozar de buena salud en general, pues no es un secreto el hecho de que un cuerpo saludable permite desenvolverse de la mejor manera a las personas y especialmente el personal de salud debe mostrar calidad de vida y poseer una actividad física competente en el ejercicio de la profesión.

El objetivo de este estudio es “determinar los factores de la calidad vida relacionados con la actividad física de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro américa, a través de

la aplicación de instrumentos, agosto-diciembre, 2023”. La metodología utilizada en esta investigación, cuyo enfoque es de tipo cuantitativo, corresponde a un diseño no experimental y transversal, pues se recolectan los datos mediante la aplicación de dos cuestionarios a 85 estudiantes, a fin de obtener información relevante acerca de la calidad de vida asociada a la actividad física para sensibilizar a los estudiantes de la UNADECA para adoptar la práctica de contar con una buena calidad de vida relacionada con la práctica de actividad física, de acuerdo con los valores y principios de salud que subraya la Universidad Adventista de Centro América.

De igual manera, la filosofía de la Iglesia Adventista promueve y prioriza el implementar los principios naturales en el estilo de vida de sus miembros, así como la importancia del cuidado de la salud, del cuerpo y del medioambiente por medio de la doctrina de la vida natural (Palacios, 2020).

La población estudiantil de la Universidad Adventista de Centro América incorpora el valor de la salud en todo y, mayormente, la práctica de adoptar los principios naturales en su estilo de vida.

Al respecto, existe suficiente evidencia científica acerca de los beneficios asociados a la práctica regular de actividad física (AF), entre ellos la disminución en el riesgo de padecer enfermedades prevenibles, como la diabetes mellitus, el cáncer de colon y de mama, la obesidad, la hipertensión arterial, la osteoporosis, la ansiedad, la depresión y el estrés, entre otras.

Finalmente, el contenido del trabajo se desarrolla según cada capítulo de la siguiente manera: en el capítulo I se hace una breve introducción y se propone el objetivo de la investigación, mientras que en el capítulo II se aborda el marco referencial, en el cual se revisan las teorías que sustentan el trabajo y que están relacionadas con el tema y se adopta la teoría de

quién enfatiza la importancia de ayudar a los individuos a realizar y mantener actividades de autocuidado, con el propósito de poseer un índice de calidad de vida adecuado para conservar la salud y, por ende, la vida.

El marco conceptual presenta los conceptos relacionados con la calidad de vida y la actividad física. En el marco empírico se revisan algunos estudios realizados en el ámbito internacional y nacional que abordan esta temática.

El capítulo III aborda el marco metodológico que propuso el investigador para alcanzar los objetivos planteados. El capítulo IV presenta los resultados obtenidos luego de la aplicación de los cuestionarios y, en el capítulo V, se abordan las conclusiones y recomendaciones a partir de los resultados de la investigación.

Antecedentes Internacionales

La calidad de vida es relevante en el mundo actual, pues diversas investigaciones aluden que las demandas del mundo globalizado empujan a las personas a estar ocupadas por el dinero, exceso de trabajo o algunas actividades que provocan el agotamiento y un desgaste físico y mental, lo cual desencadena la aparición de enfermedades como la diabetes o la hipertensión; que están relacionadas con una calidad de vida deplorable.

Actualmente, la calidad de vida según las organizaciones e instituciones vinculadas a la salud, la establecen como una prioridad, pues las personas que poseen una calidad de vida buena pueden fomentar su desempeño de manera óptima; ya sea en el trabajo, en la universidad o en su autoestima. Sin duda, se debe de hacer un esfuerzo para realizar actividades, al priorizar la salud de la persona.

La actividad física es clave para fomentar una calidad de vida adecuada, pues permite que el cuerpo libere estrés y otros factores que lo dañan. Los antecedentes que se plantean, a

continuación, resaltan la importancia de la calidad de vida relacionada con la actividad de los estudiantes universitarios de la Universidad Adventista de Centro América.

Una investigación realizada en Perú, por parte de **Esperanza** (2019), titulada *Adicción y calidad de vida en el trabajo en colaboradores de una empresa de servicios* es de tipo descriptiva y está orientada a una muestra de 70 personas de ambos sexos. Los resultados obtenidos mediante exámenes realizados por parte de los investigadores determinaron que existe un grupo pequeño que presenta problemas en el ámbito laboral, lo cual afecta la calidad de vida de los trabajadores al mostrar un porcentaje del 45% que no podía solucionar sus problemas o pendientes laborales, mientras que el 55% sí podía e, incluso, laborar tiempo extra, con el fin de obtener un monto mayor en el salario. Este trabajo se relaciona con el estudio realizado, pues evidencia que la calidad de vida se ve afectada por diversos factores.

También, García (2017) realizó una investigación denominada *Asociación de factores comunitarios y la actividad física en adolescentes de 14-15 años en Perú* y fue realizada en un colegio con una población total de 1780 de ambos sexos. En dicha investigación, el objetivo principal era realizar actividades con toda la población; además de generar motivación para que todos realizaran actividades físicas, cuyo resultado fue que la población tuviera una movilidad completa, en especial algunos jóvenes que presentaban complicaciones de adicciones, malos tratos o simplemente no se sentían bien consigo mismos para participar en las actividades.

Sharlo (2018), por su parte, elaboró una investigación titulada *Calidad de vida en estudiantes del 4to de secundaria de la i.e.e coronel Pedro Portillo Silva, Huaura*, quien realizó una escala que utilizó GENCAT como instrumento, adaptado por Sharlot Alor y este considera las dimensiones siguientes: bienestar material, bienestar físico, bienestar emocional, autodeterminación, inclusión social. Cabe decir que fue contestada por estudiantes de cuarto año

del Colegio Coronel Portillo. Los resultados que se obtuvieron fueron catalogados por medio de tres categorías: buena, regular y mala, donde el nivel más alto fue que presentaba una mala calidad de vida, con un 57% y el más bajo fue buena calidad de vida con un 48%, lo que da como resultado que los alumnos del Colegio Portillo tuviesen una calidad de vida mala, según las estadísticas descriptivas.

En relación con la actividad física, Valeria (2019) realizó una investigación sobre *Actividad física en el trabajo y su asociación con síndrome metabólico*, la cual tomó como población a 4.120 personas con edades de 35 años a 42 años de áreas distintas para examinar lo que realizan durante un periodo determinado. En los resultados se encontró que gran parte de los trabajadores tienen un síndrome que causa un cansancio más rápido, lo que atrae esas patologías por falta de ejercicios y por evitar la comida saludable y agregándose le debe agregar el sedentarismo que presentan por estar sentados todo el tiempo en las oficinas.

También Carolina (2017) realizó la investigación que lleva como título *La calidad de vida de los adultos veteranos en la delegación de San Antonio Acahualco, Zinacantepec*, la cual como población necesito a 277 personas de edad avanzada, de las cuales 145 eran mujeres y 132 varones.

Según los resultados, la mayoría de los adultos mayores cuenta con una calidad de vida decente, e debido a la familia o algún tipo de apoyo en sus vidas y, como conclusiones, se denomina que el cuerpo va desgastando sus energías y se debilita con el paso del tiempo. Es por esa razón que la forma de llegar a una edad avanzada o a la vejez es cuidando el cuerpo desde una edad temprana para no depender de forma total de otra persona y poder realizar actividades diarias o en la mayoría del tiempo.

Otro estudio realizado por Paramio (2017) toma en cuenta la importancia de la actividad física, la cual es de suma importancia para la prevención y promoción de la salud. El estudio tiene como objetivo clasificar las diferencias entre los estudiantes universitarios que realizan ejercicio o no, tales como aspectos físicos y psicológicos, a su vez y, por medio de un cuestionario, delimitar las diferentes emociones que presentan los estudiantes, las cuales son depresión, ansiedad, satisfacción personal y calidad de vida.

El estudio fue realizado con una muestra de 153 estudiantes universitarios y con los resultados se encontró que quienes realizaban actividad física obtuvieron mejores puntuaciones en las preguntas aplicadas por medio del cuestionario. Los hombres presentaron mayor eficacia y aplicación de ejercicio a la semana, en comparación con las mujeres, dado que no presentaron la misma frecuencia.

Planteamiento del problema

Los estudiantes universitarios se enfrentan a diversas experiencias; entre ellas, adoptan una calidad de vida distinta a la que están acostumbrados en sus hogares. Por su parte, los estudiantes internos adquieren nuevos hábitos, se enfrentan al choque cultural que implica abandonar su cultura, país y el arraigo a las costumbres y al estilo de vida; todos estos aspectos repercuten en la calidad de vida en general.

La demanda que ejerce la universidad es grande; ya sea por trabajos, proyectos, entre otros. Por una parte, esto hace que a los jóvenes estudiantes el tiempo y la energía no les rinda para realizar actividades físicas o recreativas para fomentar al ejercicio y, por otra parte, factores de calidad de vida como un apoyo cercano o socioemocional y hasta un bienestar psicológico pueden verse afectados, lo que hace que el estudiante no alcance una plenitud personal consigo mismo ni en su calidad de vida.

Algunos jóvenes universitarios se costean sus estudios, por ende, deben trabajar; ya sea adentro o fuera de la institución, lo que hace que sea más complicado tener calidad de vida relacionada con la actividad física, dado que existe un agotamiento constante.

Justificación

El tema propuesto se justifica, pues la calidad de vida está relacionada con la actividad física y repercute directamente en la salud de las personas en general y los estudiantes no son la excepción, pues, a raíz de los cambios en el mundo, la vida sedentaria asume un rol protagónico, las personas pasan muchas horas en sus tabletas, celulares y la vida y práctica estudiantil es muy monótona, se circunscribe al aula, donde el estudiante permanece largo tiempo sentado.

El ejercicio es vital para todas las personas; recientemente, en el ámbito laboral se ha puesto en práctica la adopción de pausas activas rápidas que permiten a las personas caminar para tomar agua y moverse un poco. Al respecto, un criterio muy debatido por parte de los estudiantes de las universidades es que, debido a la carga académica, pasan muchas horas realizando tareas, por lo cual no se motivan a realizar actividades físicas.

La actividad física, se ha demostrado científicamente, que ayuda a la movilidad en general y mantiene al cuerpo activo con un funcionamiento adecuado para enfrentar las actividades del día a día, también, a largo plazo, presenta beneficios para evitar enfermedades, elimina la rigidez del cuerpo producida con el paso del tiempo y es vital para prevenir enfermedades crónicas, tales como la diabetes, hipertensión u obesidad.

Relevancia Teórica

La Organización Mundial de la Salud, según el Plan de Acción Mundial en el marco de la prevención y el control de enfermedades no transmisibles (ENT), señala entre los principios y enfoques por implementar por parte de todos los sectores involucrados e incluye el sector

sanitario, la adopción de estrategias según las evidencias científicas y prácticas con la idea de fomentar y apoyar la capacidad de investigación y desarrollo en torno a la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles.

Las proyecciones al 2030 implican una reducción relativa del 15%, la prevalencia mundial de la inactividad física en adultos es de 18 años y más y de adolescentes de 11 a 17 años (World Health Organization, 2020).

Relevancia Práctica

Las universidades asumen un rol protagónico en la producción, difusión y el uso del conocimiento relevante para el desarrollo en general. La Universidad Adventista de Centro América propone, como parte de su filosofía, la adopción de estilos de vida saludables, por lo que resulta determinante subrayar el cuidado de la salud de sus estudiantes, su personal docente y administrativo; en ello radica la relevancia práctica de este trabajo, pues conviene recalcar los principios que señala la escritora Elena White sobre el conocimiento relevante para el desarrollo de la presente investigación.

Relevancia Social

El tema de la calidad de vida relacionada con la actividad física posee relevancia social, pues organismos internacionales, tales como la Organización Panamericana de la Salud (2020), establecen cuatro objetivos específicos: 1. Crear una sociedad activa, 2. Crear entornos activos, 3) fomentar poblaciones activas y 4) Crear sistemas activos y establecer 20 medidas normativas para enfrentar aspectos culturales, ambientales e individuales.

Relevancia Metodológica

Desde el punto de vista metodológico, esta investigación es relevante en la medida en que se aplica un proceso para obtener resultados válidos, por lo que el investigador aplicó

instrumentos validados que brindan confiabilidad como instrumento estratégico para la toma de decisiones de desarrollo y mejora de la sociedad y de la calidad de vida de los ciudadanos, en ámbitos diversos como la educación, la sanidad, la economía, la cultura, la protección social, las políticas públicas, etc. Se describe y fundamenta la identidad científica de la investigación evaluativa del siglo XXI, la cual incide por su carácter transdisciplinar en el auge de la evaluación de organizaciones e instituciones, en su apoyo de metodologías diversas y en la importancia de las estrategias.

Por su parte, Hernández (2018) sostiene que la importancia de la investigación es dar respuesta a preguntas poco comunes con búsquedas científicas, mediante un proceso que contempla el rigor científico, para luego comunicar los hallazgos para aportar en el ámbito del conocimiento.

Pregunta de Investigación

Pregunta General

¿Como inciden los factores de la calidad de vida en la actividad física de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América?

Preguntas Específicas

¿Cuáles factores de la calidad de vida se relacionan con actividad física de los estudiantes de la UNADECA?

¿Cómo caracterizar los factores del índice de calidad de vida que poseen los estudiantes de la UNADECA?

¿Cuáles son los índices de actividad física que presentan los estudiantes de la UNADECA?

¿Cómo se relacionan los factores de la calidad de vida con la actividad física de los estudiantes de la UNADECA?

Objetivos

Objetivo General

Determinar los factores de la calidad vida relacionados con la actividad física de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América, mediante la aplicación del instrumento de calidad de vida (QLI-Sp), agosto-diciembre, 2023.

Objetivos Específicos

Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América.

Caracterizar los factores del índice de calidad de vida que poseen los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América, mediante el instrumento (QLI-Sp).

Conocer los índices de actividad física que realizan los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América, mediante el cuestionario (IPAQ-versión corta; Cuestionario Internacional de Actividad Física de forma corta).

Relacionar los factores de la calidad de vida con la actividad física de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América.

Elaborar un video con los principales hallazgos obtenidos a través de esta investigación.

Hipótesis

Ha: Existe relación entre la calidad de vida y la actividad física de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América.

H1: Los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América presentan un nivel de actividad física alto.

Capítulo II

Capítulo II. Marco Referencial

Marco teórico

La teoría es un elemento importante en todo proceso de investigación, pues evidencia el avance del conocimiento acerca del tema por investigar. Con respecto a los factores de la calidad de vida relacionados con la actividad física de los estudiantes universitarios, se parte de una revisión bibliográfica que aporta insumos en la realización de este trabajo. Según la revisión que realizó el investigador, la calidad de vida es relevante y el personal de Enfermería debe poseer estrategias para brindar cuidados a los pacientes que tiendan a mejorar su calidad de vida y la misma persona, como profesional, debe practicar en su vida estrategias que le permitan incrementar su calidad de vida y la práctica sistemática de actividad física, de modo que se convierta en mentora para las personas que lo rodean en el campo de la salud y en el entorno universitario.

El Consejo Internacional de Enfermeras (CIE), en su Código Internacional de Ética para Enfermeras, plantea que “las enfermeras prestan servicios de salud a la persona, la familia y la comunidad y coordinan sus servicios con los de otros grupos relacionados” (Morales y Delgado, 2022, p. 15) y sobresalen los deberes de promover la salud, prevenir la enfermedad, restaurar la salud y aliviar el sufrimiento.

Teorías y Modelos de Enfermería

El personal de Enfermería es llamado a poseer un alto dominio del conocimiento e idoneidad para lograr un buen nivel de desempeño al cuidar a los pacientes de manera holística, por lo que, en el siglo XXI, además de competencias, dominio de conceptos y técnicas inherentes a su profesión, la Enfermería demanda capacidades, habilidades y actitudes para responder ante las situaciones adversas que se presentan de manera cotidiana (Figueredo, 2019).

Por su parte, los avances acerca de la investigación en Enfermería permiten establecer paradigmas, modelos y enfoques teóricos orientados a describir y explicar la esencia de los fenómenos y los cuidados de la profesión, para luego llevarlos a la práctica según sean los escenarios. Cabe agregar que las enfermeras investigadoras, individualmente o en grupos, prueban, evalúan, modifican y enriquecen sus trabajos sobre teorías de enfermería con diversos tipos de investigación en las que aplican los resultados obtenidos como producto de la educación en Enfermería. A continuación, se explicitan las principales teorías que se conocen hasta la actualidad.

Teoría del Cuidado Humano

Jean Watson, precursora de esta teoría, se centra en ayudar al paciente a lograr un mayor grado de armonía en la mente, el cuerpo y el alma durante el proceso, ligado a la capacidad del individuo para la autocuración, lo que puede aumentar y desarrollar la conciencia a un alto nivel. Esta teoría incluye el proceso caritas, la relación de cuidado transpersonal, los momentos de cuidado, las ocasiones de cuidado y las modalidades de cuidado-curación (Molano, 2021).

Conviene agregar, además, que Watson enfatiza en la formación en ciencias humanas con el propósito de brindar herramientas para comprender las dinámicas sociales y psicológicas de los individuos, pues se atienden pacientes multiculturales con rasgos y situaciones diferentes (Aviles González, 2020).

Cabe destacar que Watson enfatiza, también, en que el paciente es un ser humano que siente; no obstante, en la práctica sanitaria esto se deja lado. Por ejemplo, es prudente evitar que al nacer muerto su hijo, una madre le mire al rostro; en ese caso, el profesional de la salud basado en esta teoría guarda el respeto debido, por lo que el silencio y un abrazo representan un aliciente para esa persona y representa una forma de empatía, según lo describe Avilés (2020).

Finalmente, Aviles (2020) hace hincapié con respecto a lo que plantea Watson en torno a la práctica espiritual por parte del profesional de la salud que ayuda a bajar el ego, a la vez que la apertura con los demás con sensibilidad y compasión es un requisito esencial para no deshumanizar la profesión.

Teoría del Autocuidado

La teoría del autocuidado de Orem se enfoca en la educación para el autocuidado de las personas. Existen tres tipos de requisitos de autocuidado: requisitos de autocuidado universal, requisitos de autocuidado para el desarrollo y requisitos de autocuidado para las desviaciones de la salud (Morales y Delgado, 2022).

Los requisitos de autocuidado universales se encuentran en todos los seres humanos y están asociados a los procesos de la vida de las personas y del bienestar general. El investigador adopta la teoría del autocuidado de Orem, dada la pertinencia del autocuidado ligado a la calidad de vida, que apunta al bienestar general de las personas. En este caso concreto, la necesidad de recalcar a los estudiantes el autocuidado para mejorar los estándares de la calidad de vida, así como su nivel de actividad física.

También, Florence Nightingale expuso las principales teorías y modelos de enfermería desde 1859 y el conocimiento de estas influye de manera práctica en la atención a los pacientes por parte del personal de la salud. Las ideas globales acerca de lo que representa la enfermería fueron organizadas por Fawcett en 1995, por medio de una "Estructura de conocimiento", en la cual exponía filosofías, modelos conceptuales, teorías, metaparadigmas e indicadores empíricos al respecto (Fawcett, 1995).

Teoría de los Cuidados

Kristen Swanson (2021) conceptualiza el cuidado como “una forma enriquecedora de relacionarse con un otro valorado hacia quien se siente un sentido personal de compromiso y responsabilidad” (p. 10).

Para Swanson, el cuidado es un componente fundamental de la contribución del cuidador al bienestar biopsicosocial y espiritual de las personas. Dicha teoría se ejecuta mediante cinco procesos no lineales: 1) mantener la creencia, 2) conocer, 3) estar con, 4) hacer para y 5) habilitar. Para ella, "mantener la fe" es una actitud filosófica hacia las personas y en general las habilidades para lograr metas personales. El proceso "saber" anima al cuidador a evitar hacer suposiciones o tomar decisiones basadas en creencias personales. Así mismo, el “estar con” se refiere a la presencia física y emocional del cuidador y la expresión de comprensión y respeto hacia el destinatario del cuidado. “Hacer por” representa actos de cuidado fuera de las acciones terapéuticas específicas necesarias para optimizar los resultados de la atención. El proceso final, "habilitar", se refiere a guiar a las personas en torno a los cuidados a realizarse (Davis, 2011).

Las teorías, según Fawcett (1995), representan un “conjunto de conceptos que describen el fenómeno de interés, por lo que son un elemento importante para la práctica profesional” (p. 3). Estas teorías permiten describir y predecir el fenómeno de la calidad de vida relacionado con la actividad física y posibilitan un acercamiento a la realidad, de modo que se puedan establecer lineamientos al respecto.

En torno a la calidad de vida y la actividad física, se ha puesto de moda el adoptar la práctica del ejercicio en las grandes cadenas de gimnasio; no obstante, el profesional de la salud en su apariencia física no refleja la práctica del ejercicio ni un estilo de vida saludable, pues solo basta con ir a los hospitales donde se encuentra que dicho personal presenta índices de obesidad

altos, por lo que es indispensable que adopte buenas prácticas de preservación de su salud y realizar actividad física de manera frecuente.

Por su parte, el ejercicio de la profesión de Enfermería requiere por parte del profesional estar al día con las nuevas tendencias y la evolución de las teorías, porque es un hecho que el uso de la inteligencia artificial en la medicina, así como la implementación de buenas prácticas a través de sistemas y mecanismos de salud, están a la orden del día y llegaron para quedarse.

Calidad de Vida

Las enfermedades no transmisibles son una de las principales causas de muerte en el mundo y se les asocia a cuatro factores de riesgo: consumo de tabaco y alcohol, la inactividad física y dietas poco saludables (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Por su parte, la actividad física practicada de manera regular reduce el riesgo de muerte prematura y ayuda a prevenir y mejorar las enfermedades no transmisibles, tales como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes, cáncer de mama y colon. También, ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad; todo esto contribuye, así mismo, al mejoramiento de la salud mental, la calidad de vida y el bienestar de las personas.

También, la Organización Mundial de la Salud (1994) define la *calidad de vida* como “la percepción del individuo sobre su posición en la vida, dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive, y con respecto a sus metas, exigencias, expectativas, normas, estándares, experiencias, preocupaciones y objetivos”

Este concepto aborda, de forma compleja, la salud física de la persona, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las características principales del ambiente.

También, la Organización Mundial de la Salud (2016) refiere que la esperanza de vida actual alcanza los 60 años y más, lo cual evidencia los resultados logrados, la labor en torno a la lucha para frenar las enfermedades infantiles mortales, la mortalidad materna y la mortalidad en edad adulta. No obstante, el panorama no es tan positivo, pues las estadísticas muestran un declive en la calidad de vida de las personas, lo cual representa un peso en el sector de la salud debido a la proliferación de enfermedades en detrimento de calidad de vida que favorezca el estado de salud en general y la adopción de la actividad física como parte de cultura de la sociedad.

La calidad de vida involucra una serie de conceptos fundamentales, pues se habla frecuentemente de ello, pero cada uno tiene una percepción distinta. La OMS (2002) define la calidad de vida como “un estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no meramente la ausencia de enfermedad” (p 1). No obstante, el concepto ha evolucionado y en la actualidad se agregan aspectos como calidad de vida, estilos de vida y la práctica de ejercicio físico.

La calidad de vida es el resultado de la interacción entre factores objetivos y subjetivos; entre los factores objetivos se encuentran las condiciones externas: económicas, sociopolíticas, culturales, personales y ambientales que facilitan o entorpecen el pleno desarrollo del ser humano. Los subjetivos, como lo indica su nombre, responden a la valoración que el sujeto hace de su propia vida (Aranda, 2018).

La calidad de vida, así mismo, está supeditada a circunstancias como el estado de salud tanto físico como mental, los sentimientos emocionales, el carácter y el estado económico para sostenerse. También, Aranda (2018) agrega que el contexto, la crisis económica y los escasos empleos delimitan la calidad de vida de una persona. Por su parte, el entorno social, el soporte familiar y la satisfacción personal son elementos determinantes de la calidad de vida.

Cabe agregar, además, que existen factores que forman parte de la calidad de vida optima y son la raíz de otros criterios. Uno de ellos se refiere al bienestar psicológico que, según Maganto (2019):

Es la percepción propia del sujeto sobre su vida, donde este a alcanzó la plenitud y se siente a gusto y completo con lo logrado y adquirido, este factor depende de variables como la autoestima, el auto concepto ya que si el individuo presenta un criterio negativo sobre sí mismo o dispone de una autoestima baja puede disminuir el bienestar psicológico, además de causar daños graves como la depresión, ansiedad y dependencia. (P. 141)

Otro factor se refiere al autocuidado, el cual guarda estrecha relación con la calidad de vida. Según Henao (2020), es la capacidad que tiene un individuo para realizar las actividades, vivir e identificar las necesidades que tiene y lograr resolverlas a través de acciones propias: por su parte, la capacidad de autocuidado de cada persona es diferente y, con respecto a los jóvenes universitarios, tiene sus particularidades, pues representa un desafío el cambio de velar por sí mismos, sin contar con el apoyo de otras personas u obtener hábitos saludables para fomentar una buena calidad de vida.

También, la plenitud espiritual es un factor de la calidad de vida, dado que el ser humano necesita aferrarse a la existencia de Dios, en la búsqueda constante de mantener los anhelos que tiene de mantener conexiones para alcanzar la plenitud y obtener la satisfacción de lograrlo. También, se presenta la sensación de cercanía con el ser supremo y la satisfacción de lograr una conexión más estrecha con él (Echevarría, 2022).

De igual manera, las personas necesitan de oraciones o recurren al templo para obtener la plenitud, otro grupo busca a través de la literatura o del estudio de libros enfocados en la

dimensión espiritual, pues alcanzar la plenitud espiritual para las personas es un propósito diario para lograrlo.

Otro factor para disponer de una buena calidad de vida es el funcionamiento interpersonal entre grupos, amigos, familia o con personas con quienes se pueda establecer una relación e intercambiar intereses sobre algún tipo de tema en específico o afectos y es en el momento que se presenta un contacto con otra persona cuando inicia una relación que se adapta a los intereses de los involucrados (López, 2018).

Factores que Afectan la Calidad de Vida

Según Tapia (2019), la calidad de vida de los jóvenes universitarios representa un factor importante, pues en esas edades se forma el estilo de vida y los hábitos que regirán su salud. La presión que ejerce la Universidad en el estudiante es un criterio clave, pues se enfoca en que sus estudiantes mantengan notas elevadas, pero, en la mayoría de los casos, genera un desequilibrio, dado que los estudiantes se presionan para mantener un puntaje alto y dejan de lado su salud física y mental.

Cabe agregar que esto genera que los estudiantes generen hábitos no saludables como el sedentarismo, el consumo de sustancias como cafeína o energizantes, de pastillas para no dormir o una mala alimentación, lo cual hace que se presenten enfermedades, tales como dolor cervical, dolor lumbar, problemas en la vista y deterioro de la calidad de vida de la persona.

Otro aspecto que afecta la calidad de vida de los estudiantes universitarios se refiere a las horas de sueño y descanso, dado que, para cumplir con las exigencias académicas y personales, se desvelan y no rinden lo necesario para mantenerse activos durante el transcurso del día.

Según Corredor (2020), los desequilibrios en las horas sueño repercuten en alteraciones físicas, biológicas y psicológicas que afectan su funcionamiento de manera integral.

Otra problemática que se presenta en la población universitaria es el sobrepeso u obesidad, pues según Concha (2018), la mayoría de la población presenta un aumento de su peso corporal producto de estilos de vida sedentarios. Si bien es cierto, existen factores genéticos, ambientales o socioeconómicas que repercuten en la inactividad física y en el estilo de vida poco saludable, conviene que tanto los estudiantes como las universidades adopten medidas para prevenir este desenlace.

Como lo menciona Romero (2018), algunos investigadores han notado que la alimentación; en especial el desayuno, es la razón por la cual los estudiantes presentan una calidad de vida baja, dado que los universitarios, en su mayoría, no consumen el primer alimento del día, lo cual es vital para brindar energía primaria al cuerpo y, en especial, al cerebro. También, los jóvenes universitarios tienen acceso al alcohol y al tabaco, así como el uso de fármacos o drogas, debido a los niveles de estrés y al peso académico, lo que representa un bajo índice de calidad de vida.

Otra problemática actual con los jóvenes es el uso de la tecnología, pues permanecen expuestos a mucha información digital, lo cual provoca poca comunicación y el bombardeo es tal que no solo se utiliza tal contenido para fines académicos o educativos, sino que presenta una amplia gama para relacionarse con el entorno social, lo cual ocasiona largos períodos de ocio que les inhabilita para pensar y adoptar estilos de vida activos, sin considerar la superación personal y académica, lo que ocasiona un detrimento en la calidad de vida.

También, los jóvenes, mediante la búsqueda de identidad, acuden al uso de la tecnología y redes para intercambiar culturas y costumbres, lo cual afecta la calidad de vida, pues viven una realidad que no corresponde con su propia vida.

Finalmente, el consumo de las redes sociales puede tener complicaciones enormes en la calidad de vida de los jóvenes al adoptar un estilo de vida sedentario, dado que no practican ningún ejercicio o movimiento, ni realizan actividades en grupo de forma presencial; esto causa que los factores de la calidad de vida se vean disminuidos y afectados. Así mismo, dejar de lado los hábitos o las rutinas de relacionarse con las personas puede generar complicaciones en su desarrollo personal y profesional al generar un aislamiento social, lo que induce a hábitos depresivos, riesgo de mortalidad y deterioro a la calidad de vida de la persona (Díaz, 2021). Cabe decir que los jóvenes presentaron estos hábitos a raíz de la pandemia que se presentó en el año 2020.

La población estudiantil universitaria sufre afectación por razones tales como la soledad y la falta de compañía de personas cercanas; este tipo de complicaciones responden al apego y se debe tomar en cuenta que hay estudiantes que no cuentan con algún tipo de apoyo, dado que están en un núcleo familiar disfuncional (Departamento de Enfermería, Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología, Universidad de Sevilla, Sevilla, 2018).

Cabe recalcar lo que menciona Salas (2013) sobre el bienestar que corresponde al lugar donde la persona logra obtener una sensación de pertenencia mediante la integración social o realización de algún tipo de actividad y hay un buen desarrollo a nivel integral que es físico, psicológico y social.

Por esta razón, la calidad de vida no es solamente mantenerse con una actitud positiva, sino que guarda relación con mantenerse bien en general, tanto en el lugar donde se encuentre y la forma de relación que se mantiene, tomando en cuenta que en la calidad de vida se suelen presentar barreras momentáneas u otras que pueden ser permanentes, como lo son la falta de comunicación, disgustos entre personas, falta de empatía y amabilidad.

Beneficios de la Actividad Física

Se considera actividad física todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleve un gasto de energía. Se puede realizar de muchas maneras: caminando, montando en bicicleta y practicando deportes y actividades recreativas activas (por ejemplo, danza, yoga o taichí). La actividad física también puede realizarse como parte del trabajo (levantando o cargando objetos o con otras tareas activas) y de las tareas domésticas remuneradas o no remuneradas en el hogar (tareas de limpieza, carga y cuidado) (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

Interesa destacar en este estudio que la calidad de vida de las personas en general está ligada a la actividad física y esto responde a la sociedad en que viven, así como a las metas, expectativas, los intereses y al estilo de vida. (Bendilova & Bartik, 2018)

Cabe agregar, también, con respecto a la calidad de vida, lo que señalan Martínez y Calvo (2014), pues según ellos este es un término que abarca la salud física y psicológica de la persona, también se liga al grado de autonomía que poseen las personas, así como las relaciones sociales, creencias y los valores personales vinculados a la relación con el entorno.

En toda etapa de la vida, la actividad física constituye un valor esencial para la preservación y el desarrollo de la calidad de vida y debería ser un requerimiento para mantener la salud en general de las personas. Además, algunos beneficios de la actividad física que repercuten en la calidad de vida de las personas tienen que ver con: la distracción o estado de ánimo, lo cual le hace sentirse con plenitud, incrementa la autoestima, la autodeterminación y autoeficacia y, finalmente, favorece la interacción social y cooperación (Peters & Kolip, 2020).

Además, conviene resaltar que algunas actividades físicas pueden promover mayor calidad de vida, según la intensidad y frecuencia de la actividad realizada. El dilema esencial que

se plantea al revisar la literatura radica en cuál es la razón por la cual las personas, pese al conocimiento que poseen con respecto a los beneficios de practicar la actividad física, no la practican.

Acerca de los beneficios de practicar la actividad física en la salud es bien conocido que dicha práctica incide en menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad, insulina - resistencia y ciertos tipos de cáncer. No obstante, contrario a esto, las personas a sabiendas de que la actividad física ayuda a mejorar su calidad de vida dejan de lado este aspecto y, luego, cuando deciden empezar a hacer actividad física, muchas veces se les dificulta por diversas razones; entre las que sobresalen la falta de movilidad, el sobrepeso, la cultura, la falta de compromiso y las responsabilidades asumidas; tanto laborales como personales que impiden que se adopte un programa de actividad física constante.

Los beneficios de la práctica de actividad física se relacionan con la motivación, el tipo de ejercicio, la cantidad, duración, frecuencia, intensidad y está en función de las metas y los cambios que la persona desea adoptar. Cada uno establece de manera personal sus metas o cambios por realizar, según las respuestas, necesidades, limitaciones y adaptaciones del individuo.

Los estudiantes representan un terreno fértil para inculcar en ellos la práctica de la actividad física, por lo que se debe propiciar, en la medida de lo posible, el espacio para que reserven el tiempo libre para realizar actividad física de manera sistemática.

Para disponer de una buena calidad de vida, se debe tomar en consideración la práctica de la actividad física de forma constante e intensa y los jóvenes universitarios deben considerar los hábitos alimenticios también, a fin de evitar daños en la estructura ósea y evitar la aparición de patologías crónicas.

Según Norambuena (2019), existen fenómenos que ocurren en periodos en la universidad, tales con el aumento de peso en el primer año, dado que se genera un descenso de la actividad física, lo cual se puede presentar por la falta de conocimiento de actividades físicas en la universidad, mala alimentación por parte del estudiante o el consumo excesivo de comida chatarra sin ningún tipo de restricción. Estos factores afectan la calidad de vida de la persona y se pueden presentar complicaciones graves. Es evidente que la mayoría de las jóvenes no siempre presentan un estilo de vida saludable o un plan estructurado complementado con el ejercicio y una buena alimentación (Tapia, 2019).

Al respecto, la OMS sostiene que las personas que suelen presentar riesgo de sedentarismo son aquellas que habitan en zonas urbanas modernas, además de tener acceso a medios de transporte que limitan o reducen el esfuerzo o movimiento del cuerpo. Resulta que la población juvenil es la que más inactividad presenta en los últimos años y el sexo predominante en sedentarismo es el de las mujeres, dado que no cumplen las recomendaciones de actividad física estipuladas.

La OPS (2019) sostiene que, en el mundo, uno de cada cuatro adultos y tres de cada cuatro adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen las recomendaciones relativas a la actividad física establecidas por la OMS. Al aumentar el desarrollo económico de los países, aumenta también la inactividad. En algunos países, los niveles de inactividad pueden llegar al 70%, debido a los cambios en el transporte, al mayor uso de la tecnología y a la urbanización (p. 6).

Cabe recalcar lo que menciona Salas (2013) sobre el bienestar, el cual se representa según el lugar donde la persona logre obtener una sensación de pertenencia por medio de la integración social o realización de algún tipo de actividad y hay un buen desarrollo a nivel integral, el cual es físico, psicológico y social.

Por esta razón, la calidad de vida no es solamente mantener un criterio positivo, sino es también mantenerse con bienestar en general; tanto del lugar donde se encuentre con las personas como en la forma de relación que se mantiene.

La calidad de vida se suele formar con el paso del tiempo, dado que se pueden presentar barreras momentáneas u otras que pueden ser permanentes, como lo son la falta de comunicación, disgustos entre personas, falta de empatía y amabilidad.

La calidad de vida de las personas es un concepto extenso que abarca el bienestar integral de los individuos.

Cabe decir que existen universidades que promueven la actividad física, pero los jóvenes universitarios que no presentan firmeza en su carácter desatienden su alimentación y autocuidado. También existen universidades donde no se brinda información sobre las consecuencias que se pueden presentar, producto de la inactividad física, tal es el caso de las complicaciones en la salud y la aparición de enfermedades no transmisibles, así como afectación en la salud mental, tal como el desánimo o la depresión en los estudiantes.

Como menciona Palomino (2018), es factible que un adolescente con obesidad tenga un bajo concepto de sí mismo, debido al rechazo social al que se enfrenta, pero las mujeres son a las que más les afecta este criterio, dado que se sienten totalmente apartadas y no encajan en un grupo social donde puedan ser aceptadas, por temor a los juicios de las otras personas que las rodean, lo cual les hace desvalorizarse y disminuir su calidad de vida. Esto ocasiona un desequilibrio en muchos de los aspectos de la salud.

Por su parte, algunos prejuicios que dañan el estado de salud psicológico de los jóvenes universitarios se presentan por el entorno en el cual se encuentran. Al respecto Salgado (2020) menciona que el joven universitario posee un criterio acerca del entorno que le rodea a partir de

las experiencias y del criterio social, ya sea económico o de estatus, lo que provoca que, si alguno no cumple con los criterios establecidos por otros jóvenes para ser aceptados, se genera un rechazo.

También, conviene tomar en cuenta el trasfondo del contexto de donde proviene el estudiante, pues si no posee una cultura de practicar actividad física con frecuencia o en su hogar no existió un impulso para realizar actividad física, no se dispondrá a realizarlo. De ahí la importancia del estímulo educativo temprano desde la niñez para que los jóvenes, al crecer, deseen realizar actividad física y, de esa manera, evitar complicaciones de salud y psicológicas.

Por su parte, una clave para asumir un estilo de vida de calidad es que las personas también en sus trabajos o en sus vidas diarias adopten prácticas que repercutan en su salud, tales como procurar una alimentación saludable o durante la hora de almuerzo salir a caminar en grupo o solos.

La Organización Mundial de la Salud envía alertas sobre cómo los índices de salud se han desmejorado y están devastando la vida física, psicológica y social de las personas y es cuando el concepto de calidad de vida empieza a cobrar fuerza y trae grandes avances; además de garantizar un estilo de vida adecuado para las personas.

Los factores claves acerca de la calidad de vida son: la sensación de bienestar de una persona, la cual puede provenir de la alegría en las áreas de la vida que son importantes para el individuo. Este concepto puede variar según cada uno, dado que, al ser seres diferentes, de igual manera existen criterios distintos. También, en torno a la satisfacción de la persona (que es lo que la hace feliz o infeliz), ligado a las creencias de la persona, a su forma de pensar y a las vivencias que han marcado su ser.

Otros factores que son inherentes a la calidad de vida y que se utilizaron en esta investigación ligados al instrumento utilizado son: bienestar psicológico, bienestar físico, autocuidado, funcionamiento independiente, funcionamiento ocupacional, funcionamiento interpersonal, apoyo emocional y social, apoyo comunitario, plenitud personal, satisfacción personal y valoración global de la calidad de vida. Cada factor de estos es importante para obtener una calidad de vida óptima.

El bienestar psicológico se interpreta como la expresión de estar positivo, incluso consigo mismo y con las personas que le rodean; además de generar un crecimiento personal. Álvarez (2020) sostiene que el bienestar psicológico es clave para la formación de un criterio propio y, además, para la salud mental, al evitar enfermedades como la depresión.

Teoría de Enfermería

Cabe resaltar que el personal de Enfermería, en el ejercicio de su profesión, aplica la teoría que ha revisado, lo cual le permite tener un panorama completo acerca de las teorías que sustentan la práctica profesional y le permiten desarrollar un pensamiento crítico acerca de la conveniencia de adoptar ciertos procedimientos.

Es importante que el profesional de Enfermería posea dominio de las teorías que fundamentan su quehacer. Trincado y otros (2011) mencionan que Florence Nightingale “fue la primera teórica que describió la enfermería y su entorno. La centralidad de su pensamiento es que las enfermeras pudiesen ser profesionales en el cuidado y tener realmente un campo de conocimiento científico exclusivo de ellas” (p. 10).

Nightingale, con respecto a la Enfermería y la relación del ser humano y el entorno, es catalogada como naturalista; por lo tanto, su teoría y sus fundamentos son aplicables a cualquier

enfermedad. Lo anterior dio paso a otras corrientes teóricas que permitieron formular teorías que se adoptan en la actualidad.

La Enfermería se basa en una amplia estructura teórica y su proceso constituye un método eminentemente práctico; este es el proceso o Plan de Atención de Enfermería (PAE), comprende el método para brindar los cuidados necesarios y representa un verdadero ejercicio profesional.

Dorothea E. Orem, investigadora norteamericana y teorizante en Enfermería, es la precursora de la teoría del déficit del autocuidado como “un modelo general compuesto por tres subteorías relacionadas: la teoría de autocuidado, la teoría del déficit del autocuidado y la teoría de los sistemas de enfermería” (Taylor, 2007, p. 19).

A lo largo de sus investigaciones, refiere Taylor (2007), Orem se apoya en la colaboración de otras colegas como Henderson, Nightingale, Rogers, Peplau y Wiendenbach, por lo que esos aportes se mantienen hasta hoy como una gran contribución al conocimiento. El concepto básico desarrollado por Orem del autocuidado se define como:

El conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y el desarrollo posterior. El autocuidado, por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma, consiste en la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos de tiempo, por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, continuar, además, con el desarrollo personal y el bienestar mediante la satisfacción de requisitos para las regulaciones funcional y del desarrollo. (Taylor, 2007, p. 12)

En ese sentido, el autocuidado debe asumirse como la responsabilidad que tiene cada individuo para el fomento, la conservación y el cuidado de su propia salud. Por ello, los cuidados y su propio plan de cuidados deben ser individualizados; es decir, cada individuo es protagonista y responsable directo de este proceso. Así mismo, se deben considerar aspectos relacionados con la motivación y el cambio de comportamiento.

La profesión de la Enfermería se orienta al cuidado del ser humano, junto con otras áreas afines a la salud dirigidas principalmente a intervenir y curar. Lastimosamente, el profesional de salud, con frecuencia, no refleja en su estilo de vida el autocuidado. Cabe mencionar, además, que la calidad de vida cobra relevancia en un mundo globalizado en el que las demandas laborales, la cultura de la alimentación y el ejercicio contrastan con las imágenes que aparecen en la publicidad, al exhibir la importancia de mantener un cuerpo saludable.

Cabe agregar que las conductas habituales de cada persona son transmitidas por el núcleo familiar, de acuerdo con la percepción de la salud y las situaciones que se presentan cotidianamente. De esta manera, la calidad de vida se refleja en aspectos tales como la actividad física, la nutrición y el manejo del estrés. Todos esos elementos se analizan en este trabajo.

También, la relación entre los modelos y las teorías que plantean conductas generales y acciones influyentes en la calidad de vida son una fuente de inspiración para que todo profesional de la salud refleje en su quehacer una calidad de vida saludable, pues cuenta con todas las herramientas para implementarlo.

También, es importante resaltar que la etapa universitaria no es la excepción; por el contrario, deberían consolidarse los hábitos saludables adquiridos desde el nacimiento, luego durante la enseñanza escolar, hasta la etapa de adultez. En el campo de la salud de los jóvenes,

la calidad de vida guarda relación con la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles que tienen como factores asociados estilos de vida poco saludables.

De esta manera, el investigador adopta la teoría de Dorothea E. Orem al encontrar que esta teoría guarda estrecha relación con el tema de la calidad de vida relacionada con la actividad física de los estudiantes, porque, en esencia, el centro es el autocuidado que debe estar presente en todas las personas en todas las áreas de su vida.

Es indispensable comprender que cada una de las teorizantes busca que el profesional de Enfermería brinda una atención de calidad a los pacientes y adapta la atención según las necesidades del usuario para satisfacer los estándares y las expectativas, de acuerdo con el servicio en el cual es atendido y, además de favorecer al paciente, también beneficia al profesional en salud porque dispone de un abanico de posibilidades para actuar.

Según Naranjo (2017), la teoría de Dorothea presenta tres teorías relacionadas entre sí, las cuales son: la del autocuidado, la del difícil del auto cuidado y la de los sistemas de enfermería.

Finalmente, para generar una calidad de vida adecuada se debe de tomar en cuenta algunos criterios como el autocuidado y un sistema de apoyo en caso de presentar un déficit en alguna área. El fomentar la calidad de vida en los estudiantes es un tema relevante para la Universidad Adventista de Centro América; no obstante, cabe resaltar el esfuerzo por mantener el valor de la salud dentro de la filosofía adventista y preservar aspectos como la puesta en práctica de adoptar los ocho principios naturales en el cuidado de la salud.

Marco Conceptual

A continuación, se presentan los distintos conceptos relacionados con la investigación que permiten ubicar al lector acerca de sus definiciones, de modo que pueda tener un panorama del quehacer del investigador.

Apoyo Emocional

Este concepto se refiere al apoyo emocional que implica la ayuda ya sea física o social hacia una persona que presenta algún motivo de tristeza en su vida. Galvez y Cerdán (2019) mencionan que consiste en asistir y ayudar a una persona o familia, al permitir que estos puedan hacer frente a la situación que se esté viviendo en su momento.

Por su parte, la salud de las personas requiere un fuerte apoyo emocional; ya sea ante complicaciones por enfermedades crónicas o, también, algún tipo de accidente y esto influye en la calidad de vida de la persona, puesto que, para fomentar una calidad de vida adecuada, es importante contar con apoyo emocional.

Autocuidado

El autocuidado es una estrategia para lograr una calidad de vida saludable mediante la promoción de la salud y la disminución de hábitos que pueden ser dañinos para la salud propia (Cancio, 2019). La importancia del autocuidado es preservar la salud de la persona y mantener un equilibrio físico, mental y espiritual para evitar la contaminación del cuerpo y el consumo de sustancias dañinas en el cuerpo o que afecten su estado de salud en general.

Oltra (2013) sostiene que el autocuidado corresponde a todas las actividades que realizan los individuos, las familias, las comunidades y el gobierno con el fin de promover la salud y evitar la aparición de cualquier tipo de enfermedad.,

También son las acciones voluntarias de un individuo, con el fin de evitar adquirir una enfermedad o presentar algún tipo de daño o lesión que pueda atentar con la integridad física, mental y espiritual.

Bienestar Físico

Según Gómez (2017), un estado de salud óptimo y de forma equilibrada en el cuerpo humano potencia al organismo para su funcionamiento estable a fin de liberar estrés y energía acumulada. Por su parte, promueve vitalidad y capacidad de realizar actividades cotidianas de manera efectiva. Además, el bienestar físico también dispone del uso adecuado de los alimentos y de una alimentación balanceada, evitando el consumo en exceso de alimentos dañinos o que puedan causar algún tipo de daño en la salud de la persona.

Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico se asocia a los niveles de funcionamiento óptimo que incluyen la relación entre el sujeto y los demás, también se relaciona con las actitudes internas, las cuales pueden ser dominio y crecimiento personal, dado que las personas pueden mantener un nivel satisfactorio de equilibrio emocional y gestionar de manera eficaz el estrés para sobrellevar los problemas o las dificultades inesperados de manera positiva. Este concepto se relaciona con la autoaceptación o autorrealización, lo cual permite que la persona goce de un sentimiento de paz mental sin altos niveles de estrés o preocupación (Alvarez, 2020).

Calidad de Vida

Se refiere a la forma adecuada en cual la persona tiene una percepción de su entorno o donde convive de forma permanente a gusto con lo que tiene o lo cual se le logra presentar en su vida presente.

Según la OMS (2002), depende de las metas que la persona presenta o tiene a futuro, sus expectativas y las preocupaciones que tenga en el momento; varían según las metas y la persona, así como de lo que desea alcanzar mediante el cumplimiento de los objetivos que este tenga propuestos en su vida. Este concepto está estrechamente vinculado con el bienestar físico, dado que, si la persona no presenta un estado físico óptimo, no puede tener calidad de vida, puesto que su estado físico se convierte en una limitación para obtener la calidad que se desea alcanzar y sentir a plenitud.

Obesidad

Huerta (2021) menciona que la obesidad es la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, la cual crea una capa de tejido adiposo y puede llevar a complicaciones graves para la salud de la persona e, incluso, inducir a la muerte con el paso del tiempo.

Si no se trata de forma adecuada, este tipo de complicaciones puede llegar a tener grados más severos y a generar la aparición de enfermedades crónicas, las cuales causan un daño mayor y crean un desgaste en el cuerpo, en la anatomía y en el físico de la persona, lo que desencadena una calidad de vida deteriorada.

Plenitud Espiritual

La plenitud espiritual presenta una satisfacción sobre la espiritualidad, lleva a una sensación de conexión y propósito en el ámbito espiritual, además de presentar paz interior, gratitud y armonía, pero también genera la sensación de pertenencia a un ser supremo.

Esta no debe de estar necesariamente ligada a una religión en concreto, sino que es la conexión que el individuo presenta con el ser en el que este cree y también se define como un tipo de conexión espiritual que está envuelto en la armonía, naturaleza con un sentimiento de

plenitud y bienestar, donde la persona puede presenciar gozo y satisfacción espiritual (Guerrero, 2019).

Plenitud Personal

Se refiere a plenitud personal el estado en el que la persona logra un equilibrio en su vida personal y se siente bien; independientemente de su situación. Este concepto es asimilado de diferentes maneras, pues el nivel de satisfacción de las personas varía según distintos aspectos; sin embargo, es relevante alcanzar esa plenitud en la cual se ha logrado alcanzar las metas y se siente bien consigo mismas y con la vida (Vélez, 2020).

Además, la plenitud personal también se puede interpretar como la última meta por alcanzar para el incremento del yo personal, según lo que el individuo quiera alcanzar y que lo pueda hacer sentir de pleno consigo mismo. Finalmente, hay quienes mencionan que hablar de plenitud es un tema ambicioso, pues es un término bastante subjetivo que, como se indica, cada persona lo experimenta de manera diferente.

Relaciones Interpersonales

Se trata del proceso mediante el cual las personas logran intercambiar diferentes aspectos; desde una conversación sobre un tema, el poder socializar, establecer relaciones en diferentes contextos y espacios y, también, en diferentes lugares, lo cual apunta al desarrollo como persona. Esto varía según las experiencias de la vida; ya sean sociales o culturales y mediante la comunicación verbal y no verbal a través de símbolos y otros (Toro, 2020).

Las relaciones interpersonales pueden variar en las formas de transmitir información o expresar las ideas según las personas a las cuales se les quiera transmitir el mensaje; ya sea con amigos, familiares, profesores o personas de alto poder político, por lo que es importante la

escucha y el respeto hacia las personas y hacia uno mismo. Esto no requiere ningún cambio en el mensaje que se quiere dar a conocer, sino específicamente en el tipo de receptor (Toro, 2020).

Salud

Este concepto ha evolucionado a lo largo de la historia, pues abarca diversos contextos, así como conceptualizaciones. Según Hoyo (2021), la salud se define como un estado de completo bienestar que abarca las áreas: física, social y mental y no solo se refiere a la ausencia de afecciones o enfermedades.

La calidad de vida de las personas representa un indicador de la salud en general, pues recientemente los organismos internacionales añaden la importancia de envejecer de forma activa; de ahí la importancia de practicar el ejercicio físico de manera frecuente, intensa y permanente. También, se han observado resultados satisfactorios del ejercicio en personas que presentan problemas mentales, debido a la liberación de sustancias que permiten a la mente mantenerse relajada y libre de preocupaciones y estrés.

Seguridad

Se refiere a la ausencia del peligro o de enfrentar algún tipo de circunstancias que puedan afectar la integridad de la persona; tanto en el plano físico o psicológico. Por ende, para garantizar su integridad y cuidar de su salud, la seguridad también puede estar vinculada con el área psicológica, dado que evitar que la persona tenga pensamientos inapropiados (como inseguridades o algún tipo de preocupaciones que estén presentes) son criterios que deben ser eliminados para brindar una seguridad integral.

Trastornos del Sueño

Según Rodríguez (2018), se generan por desórdenes que se presentan en el día cotidiano de cada persona, ya sea cuando la rutina establecida se rompe o se realiza algún cambio o alguna

complicación psicología o física, por medio de las circunstancias en las cuales pueden verse afectada las horas establecidas para mantener un sueño. Cabe mencionar que otros factores pueden ser una falta de ambiente que promueva el sueño y que sea más fácil poder descansar.

Todos estos aspectos afectan la calidad de vida de la persona, pues el ser humano requiere contar con salud física, mental y espiritual. El sueño, por su parte, es un elemento esencial al cual casi no se le da la debida importancia, pero repercute en el rendimiento de la persona y el personal de salud se expone a doblaje de jornadas, intercambio de horarios nocturnos o diurnos, lo cual afecta su calidad de vida y, por ello, desde la vida estudiantil se deben establecer estrategias para lograr un equilibrio en ese aspecto.

Marco Empírico

Se presentan enseguida los estudios realizados anteriormente como fuentes que resaltan investigaciones internacionales, nacionales y regionales relevantes por parte de otros investigadores, las cuales permiten brindar un panorama acerca del tema que se investiga.

Internacional

Un estudio realizado en Brasil, titulado Prevalencia y factores de riesgo asociados con la inactividad física en estudiantes universitarios de Ceará, Brasil, tuvo por objetivo conocer los factores sociodemográficos y los vínculos con la universidad asociados a la inactividad física en estudiantes universitarios de Brasil. Este es un estudio transversal y descriptivo que se aplicó a una muestra estratificada y proporcional compuesta por 322 estudiantes universitarios a quienes se les aplicó el cuestionario “Indicadores de salud y calidad de vida de académicos”.

Los resultados obtenidos en el cuestionario reflejaron que el 42% de las personas entrevistadas, en su tiempo libre, pasan de forma inactiva (en su mayoría del sexo femenino). Así mismo, concluye ese estudio que los estudiantes con cinco años de asistencia universitaria en el turno de la tarde y de la noche son más propensos a estar inactivos. Los estudiantes que trabajan durante 40 horas o más, con más años en la universidad y que asisten al horario nocturno tienen más probabilidades de estar inactivos. La conclusión es que los estudiantes universitarios tienen una alta prevalencia de inactividad física. Las variables sexo, horas de trabajo y estudio y número de años en la universidad están asociadas a la inactividad física. El espacio universitario no se presenta como promotor de salud. Es imperativo desarrollar políticas efectivas de promoción de la salud en el contexto universitario que proporcionen cambios que apunten al mejoramiento de la calidad de vida.

Concluye, así mismo el estudio, que la promoción de la salud en el contexto universitario es una estrategia ideal y de bajo costo para el desarrollo de estilos de vida saludables y que el bienestar es una de las motivaciones por las cuales el 81,4% de los estudiantes practican la actividad física, la salud en un segundo lugar con el 57,8% y en tercer lugar la estética, en un 56,1%.

Regional

Se realizó un estudio por Veramendi (2020), el cual menciona los *estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19*, el cual se realizó en la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú, para el cual se tomó una población de 163 estudiantes para la recolección de datos y se adquirió dos escalas en línea, las cuales registraron las percepciones de los estilos de vida y su calidad de vida. En el análisis, los resultados reflejan que los estudiantes tuvieron un estilo de vida saludable y una calidad de vida percibida como buena y se concluye que la calidad de vida y el estilo de vida que estos presentan es buena con respecto a las normativas que se impusieron por el tiempo de pandemia.

También, se realizó un estudio en Chile para comparar la calidad de vida de los estudiantes universitarios según el nivel de actividad física que realizan; este estudio fue realizado en el año 2020 por Cisternas (2020), quien menciona que, en los últimos años, los jóvenes han presentado varios cambios que pueden ser dañinos para ellos en su vida y en su actividad física diaria. Se cree que los estilos de vida y la actividad física se ven influidas por las características y los cambios que se han presentado por el paso del tiempo y la influencia del entorno social.

Para la recolección de los datos, se realizó un estudio descriptivo de diseño observacional con una muestra total de 126 estudiantes, de quienes solo participaron 52 y esta muestra solo

cuenta con el 5,4% de la población total, que era de 2336 personas. Para realizar el análisis, se optó por un programa para realiza todos los análisis de forma concreta y segura.

Los dominios que fueron evaluados para la recolección de datos de la calidad de vida fueron sociales, medio ambiente, física, psicológica, calidad de vida y calidad de vida en general, que abarca todos los dominios anteriores.

Como discusión, se dio a conocer que la población que tiene una mejor calidad de vida en todas las áreas tanto como en salud, psicológica y presenta mejores relaciones interpersonales es la que practicaba actividad física diariamente.

Cada dominio tuvo como consecuencia valores más específicos y exactos, lo que hizo que resultara más fácil su tabulación.

La práctica de ejercicio realiza una liberación de endorfinas, las cuales pueden hacer que sensaciones de bienestar, analgesia, relajación, entre otras, puedan ser liberadas y eliminar el estrés y la ansiedad.

Como conclusión, los estudiantes que sí realizan actividades físicas tienen mejores valores en el área psicológica, mejor estado de salud y apariencia física que los no realizan actividades y son sedentarios.

Nacional

Se realizó un estudio a nivel nacional por Moya (2022) para determinar el nivel de autoestima y calidad de vida relacionada con la salud en personas adultas mayores matriculadas en programas institucionales apoyados por la Universidad de Costa Rica en la capital del país; San José. La población que se consideró es de diferentes lugares del país como, por ejemplo, Alajuela, Cartago, Heredia y San José.

Para recolectar la información, se realizó un estudio descriptivo correlacional cualitativo con una muestra de 256 personas, para el cual se realizó un instrumento en el año 2019, se trabajó con una población de 1503 adultos mayores, quienes conformaron la población total. Los criterios de inclusión y exclusión fueron ser adulto mayor de 65 años y, como criterio principal, es que estuviese inscrito en el módulo. depara recolectar la información, se utilizó un instrumento de tres partes, las cuales fueron antecedentes biosocio demográficos, cuestionario de autoestima y cuestionario de calidad de vida relacionada con salud, el cual se encuentra validado en Costa Rica. Los resultados demostraron que la población presentaba una edad promedio de 70 años, las mujeres presentan un dominio sobre los hombres y la mayor cantidad de adultos mayores de la muestra se localiza en el área metropolitana.

Por ende, las personas adultas mayores presentaron una autoestima mayor al 50%, al igual que la funcionalidad física y mental y; por su parte, la percepción de autoestima y la calidad de vida de ambas presentaban relaciones significativas, lo que muestra como conclusión que se mantiene una relación estrecha entre autoestima y calidad de vida, las cuales pueden ser dos variables para lograr alcanzar un envejecimiento positivo.

Capítulo III

Capítulo III. Marco Metodológico

Enfoque y Tipo de Diseño

El tipo de investigación de este estudio es descriptivo, pues describe los factores de la calidad vida relacionados con la actividad física de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América. Al respecto, Hernández y Mendoza (2018) refieren que los estudios descriptivos “tienen como finalidad especificar propiedades, y características de conceptos, fenómenos, variables o hechos en un contexto determinado (p.105).

También, es de tipo no experimental transeccional o transversal. “Los diseños transaccionales o transversales recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único”. (Hernández, 2018, p. 22).

Cabe agregar que esta investigación es no experimental y de corte transversal, por lo que los datos de las variables del cuestionario no tuvieron ninguna manipulación por parte del investigador. Así mismo, las variables analizadas describen la información relevante recabada acerca de la calidad de vida relacionada con la actividad física de los estudiantes seleccionados.

El diseño responde a la ruta cuantitativa y traza los pasos por seguir según los objetivos propuestos a partir de las estrategias, la población por estudiar y la muestra seleccionada. Todos estos elementos constituyen la base para la recolección de los datos, a fin de evidenciar la información relevante obtenida en este estudio.

En síntesis, esta investigación es no experimental, descriptiva, transversal y su enfoque es cuantitativo.

Universo, Población y Muestra

El universo está compuesto por 381 estudiantes que conforman a la población y la muestra seleccionada, mediante un muestreo probabilístico, es de 65 estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América, quienes cursan las distintas carreras que esta oferta.

Criterios de Selección de la Muestra

La muestra se obtiene a partir de la fórmula mediante un muestreo probabilístico del total de 381 estudiantes, quienes tienen la misma probabilidad de ser encuestados y, según la fórmula estadística aplicada, se trabaja con una muestra de 65 estudiantes matriculados en la Universidad Adventista de Centro América durante el segundo cuatrimestre, agosto-diciembre 2023.

Criterios de Inclusión

Entre los principales criterios de inclusión se toman en consideración los siguientes:

Mayor de 17 años y menor a 40 años.

Estudiante activo.

Que se encuentre cursando estudios en la Universidad Adventista de Centro América.

Criterios de exclusión

Que no sea estudiante de Universidad Adventista de Centro América.

Alcance de la Investigación

El alcance de la investigación parte según Gómez (2017) “del planteo del problema y una revisión de lo publicado en relación con el tema a investigar, lo cual forma parte del estado de la cuestión, o el estado del arte” (p. 15).

Esta investigación, cuyo alcance es descriptivo, muestra los factores de la calidad de vida que se relacionan con la actividad física.

Contexto Donde Tiene Lugar la Investigación

El contexto en el cual se lleva a cabo este estudio es propiamente en el campus universitario en la Universidad Adventista de Centro América.

Ubicación de la Investigación

El proyecto se realiza en la Universidad Adventista de Centro América, ubicada geográficamente a 1,5 km al Norte de los Tribunales de Justicia de Alajuela, Costa Rica.

Objeto de Estudio

El objeto de estudio de esta investigación son los factores de la calidad de vida relacionados con la actividad física de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América.

Este estudio se nutre a partir de varias fuentes, tales como libros, artículos, revisiones de tesis y otros, para adentrarse en el fenómeno por estudiar, de acuerdo con los objetivos planteados. Todos estos elementos constituyen la base para la recolección de los datos y el análisis de la información obtenida.

Este estudio posee un enfoque cuantitativo. Al respecto, Hernández (2018) sostiene que: “Los planteamientos cuantitativos pueden dirigirse a varios propósitos y siempre existe la intención de estimar magnitudes o cantidades y generalmente de probar hipótesis y teoría” (p. 40).

Así mismo, Hernández (2018) agrega que “este método va más allá de una receta para alcanzar una meta comprende los procedimientos de formulación y comprobación de hipótesis a partir de la experimentación...” (p. 8). Se elige este enfoque, pues pretende medir la relación entre el objeto y los sujetos de la investigación.

En síntesis, esta investigación es no experimental, descriptiva y enfoque cuantitativo. Según Quesada (2017), este diseño “se refiere al plan o estrategia concebida para obtener información de campo que se desea, con el fin de responder al planteamiento del problema” (p. 105). Asimismo, es una investigación de corte transversal, dado que se midieron los datos en un periodo de tiempo determinado (abril-agosto 2022), según las variables del cuestionario aplicado en la Universidad Adventista de Centro América.

Instrumento y Técnica Recolección Datos

En este estudio se utilizaron dos instrumentos: el que mide la calidad de vida (QLI-Sp) y el (IPAQ) que mide la actividad física. Dichos instrumentos están validados y son totalmente probados. La recolección de los datos se realiza mediante la base de datos obtenida a partir de la aplicación *Google Forms* y luego se procesan los datos en el programa SPSS, versión 23, con el que se elaboran las tablas y los gráficos respectivos.

Análisis de los Datos

El análisis de los datos se obtuvo a partir del cuestionario administrado mediante la aplicación de *Google Forms* y del cierre del instrumento, por lo que dichos datos fueron procesados y analizados a través del programa estadístico Statistical Package for Social Science (SPSS) y los resultados se presentan mediante tablas y gráficos que muestran la frecuencia relativa y porcentual de la información recolectada.

Consideraciones Éticas

Este estudio integra los principios ligados a la ética que implican el respeto, la dignidad de las personas, beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia de los sujetos participantes del estudio, así como la transparencia en el tratamiento de los datos producto de la investigación. Por tal razón, se informa a los participantes sobre el anonimato de su participación y la firma del

consentimiento informado donde se aclara que la información recabada será utilizada para fines académicos. Según la Ley de 9234, “Toda investigación en salud en la que participen seres humanos debe responder a un enfoque de derechos humanos” (Asamblea Legislativa, 2014), por lo que el consentimiento informado de esta manera garantiza su cumplimiento.

Tabla A*Cantidad de estudiantes según escuela*

Carrera	Cantidad de estudiantes
Teología	94
Educación	83
Administración	51
Enfermería	44
Psicología	51
Ingeniería de Sistemas	58
TOTAL	381

Fuente: Departamento de Registro de UNADECA. Julio, 2023.

Operacionalización de variables

Objetivo	Dimensión	Variable	Def. Conceptual	Def. operacional	Def. Instrumental	Indicadores
<p>Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América.</p>	<p>Características sociodemográficas de los estudiantes.</p>	<p>Características</p>	<p>Son las características que se presentan y distinguen a cada persona como sexo, edad, nacionalidad.</p>	<p>Cuantitativa</p>	<p>Cuestionario preguntas 1 a la 4.</p>	<p>Características sociodemográficas.</p>

Objetivo	Dimensión	Variable	Def. Conceptual	Def. operacional	Def. Instrumental	Indicadores
<p>Caracterizar los factores del índice de calidad de vida que poseen los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América mediante el instrumento QLI-Sp.</p>	<p>Describir los factores de calidad de vida y su incidencia que presentan los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América.</p>	<p>Factores de calidad de vida.</p>	<p>Es el grado de satisfacción que presenta cada persona según las áreas que son importantes para cada una.</p>		<p>Pregunta del instrumento 5 a la 14.</p>	<p>calidad de vida del estudiante la cual se evaluará el bienestar físico, psicológico, autocuidado, funcionamiento ocupacional e interpersonal, apoyo social-emocional plenitud personal, plenitud espiritual y percepción global de calidad de vida</p>

Objetivo	Dimensión	Variable	Def. Conceptual	Def. operacional	Def. Instrumental	Indicadores
<p>Conocer los niveles de actividad física que presentan los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América a través del cuestionario IPAQ-versión corta. Cuestionario Internacional de Actividad Física de forma corta.</p>	<p>Cuales niveles de actividad física se presentan en los estudiantes de Universidad Adventista de Centro América.</p>	<p>Nivel de actividad física.</p>	<p>Movimiento voluntario realizado por la persona que lleva a un gasto de energía.</p>	<p>Variable cuantitativa que se trabaja según los niveles.</p>	<p>Pregunta del cuestionario de la 15 a la 21.</p>	<p>grado de actividad y frecuencia que presentan estudiantes: alto medio o bajo.</p>
<p>Analizar los factores de la calidad de vida relacionados con la actividad física de los estudiantes de la Universidad</p>	<p>Distinguir los factores sobre la calidad de vida y su relación que presentan con la actividad física.</p>	<p>Factores de calidad de vida y relación con actividad física.</p>	<p>Se pueden presentar como diferentes circunstancias y medidas que pueden influir en la</p>	<p>Cuantitativa.</p>	<p>Preguntas del cuestionario de la 5 a la 21.</p>	<p>Conocer por medio de las preguntas que circunstancias podría presentar los estudiantes para no tener una calidad de vida óptimo.</p>

Objetivo	Dimensión	Variable	Def. Conceptual	Def. operacional	Def. Instrumental	Indicadores
Adventista de Centro América.			calidad de vida, además de generar cambios por la actividad física de la persona.			
Elaborar un video que contiene los resultados obtenidos en la investigación.						

Fuente: elaboración propia, 2023.

Consideraciones *Éticas*

Esta investigación brinda a toda persona respeto, transparencia, justicia y será confidencial toda la información compartida para ser utilizada para fines de este estudio. Cabe mencionar que no se presentará algún tipo de consecuencia en contra; ninguna persona que pueda infringir algún derecho humano y para participar de dicha investigación se debe disponer del consentimiento informado, el cual brinda una garantía de lo que se menciona anteriormente.

Capítulo IV

Capítulo IV. Análisis de datos

En este capítulo se analizan los datos obtenidos luego de la aplicación de los instrumentos calidad de vida (QLI-Sp) e IPAQ, versión corta, luego se elaboran tablas y gráficos que presentan el resumen de las respuestas obtenidas.

Los datos fueron recolectados mediante los instrumentos señalados anteriormente y se aplicaron a 65 estudiantes, quienes cursan las siguientes carreras: Psicología, Ciencias Administrativas, Teología, Educación, Enfermería e Ingeniería en Sistemas en la Universidad Adventista de Centro América. A su vez, se incluyen preguntas sociodemográficas e interrogantes que miden los factores de la calidad de vida, lo cual permite obtener los datos para su interpretación.

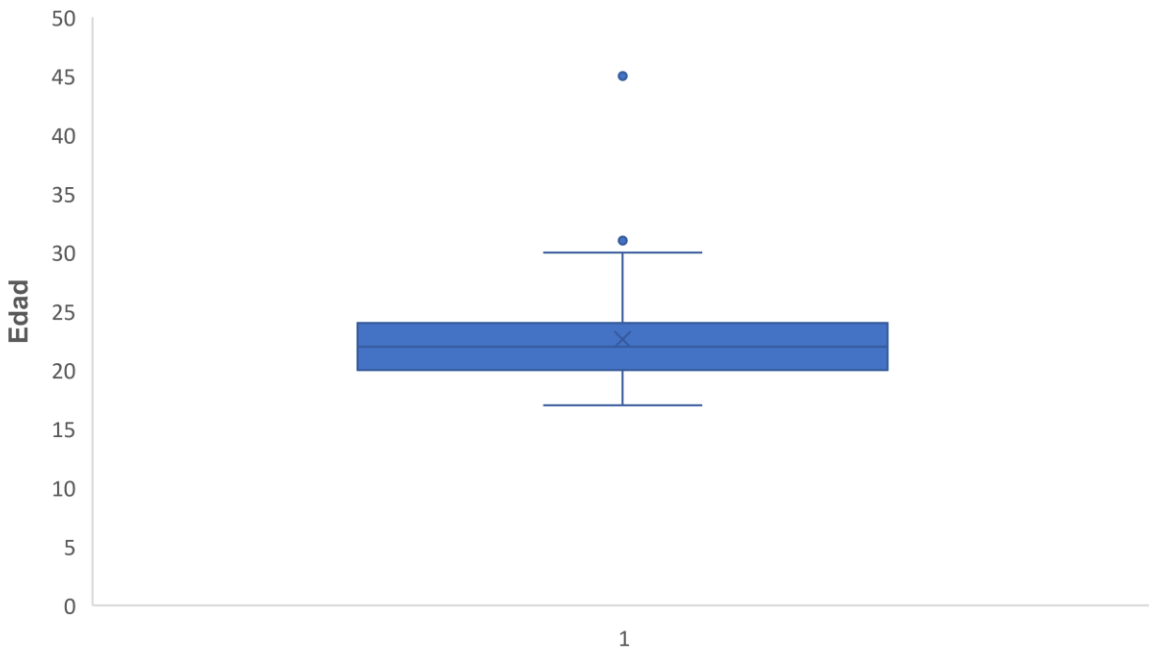
Tabla 1*Edad de los estudiantes universitarios*

Medida	Valor
<u>Posición</u>	
Mínimo	17,0
Cuartil 1	20,0
Moda	22,0
Mediana	22,0
Media	22,6
Cuartil 3	24,0
Máximo	45,0
<u>Variabilidad y forma</u>	
Desviación estándar	4,3
Asimetría	2,4

Fuente: Elaboración propia a partir de encuesta UNADECA, 2023.

Gráfico 1

Edad de los estudiantes aniversarios



Fuente: Tabla, edad de los estudiantes universitarios.

De acuerdo con la tabla y el gráfico 1, se determinó que la edad mínima que presentan los estudiantes es de 17 años y la edad máxima es de 45 años, la moda que representa la edad que más se repite entre los estudiantes es de 22 años, la mediana o edad de posición central es de 22 años y la media que representa el promedio de los datos representa la edad de 22,6 años, lo cual indica que la mayoría de los estudiantes que respondieron al cuestionario tienen una edad de 22 años.

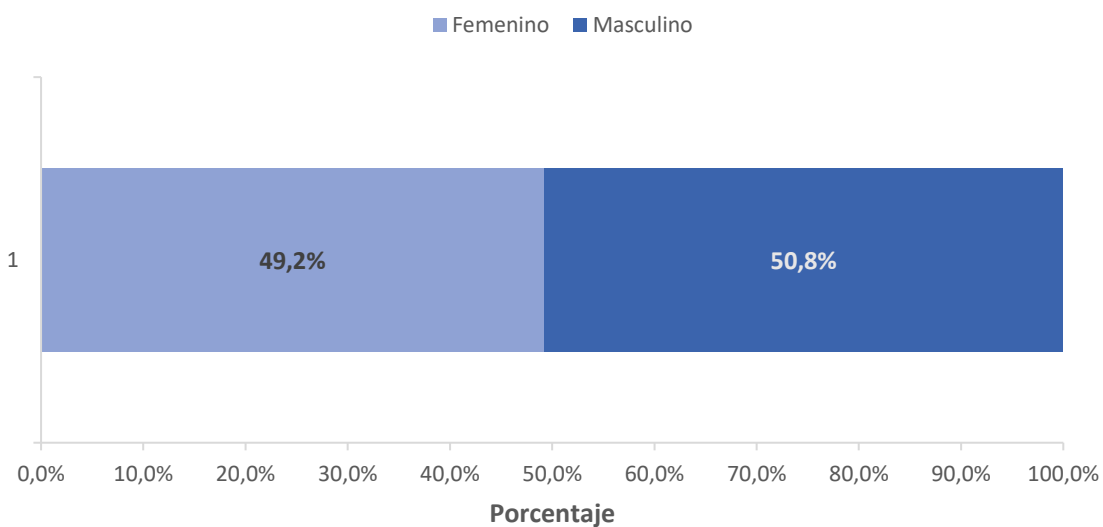
Tabla 2*Sexo de los estudiantes universitarios*

Sexo	Frecuencia	
	Absoluta	Porcentual
Femenino	32	49,2%
Masculino	33	50,8%
Total	65	100,0%

Fuente: Elaboración propia a partir de encuesta UNADECA, 2023.

Gráfico 2

Sexo de los estudiantes entrevistados



Fuente: Gráfico 2, sexo de los estudiantes entrevistados.

Según la tabla y el gráfico 2, del total de estudiantes entrevistados, el 49,2%, que equivale a 32 estudiantes, son del sexo femenino; mientras que 33 de ellos son del sexo masculino, el equivalente a un 50,8% de la muestra.

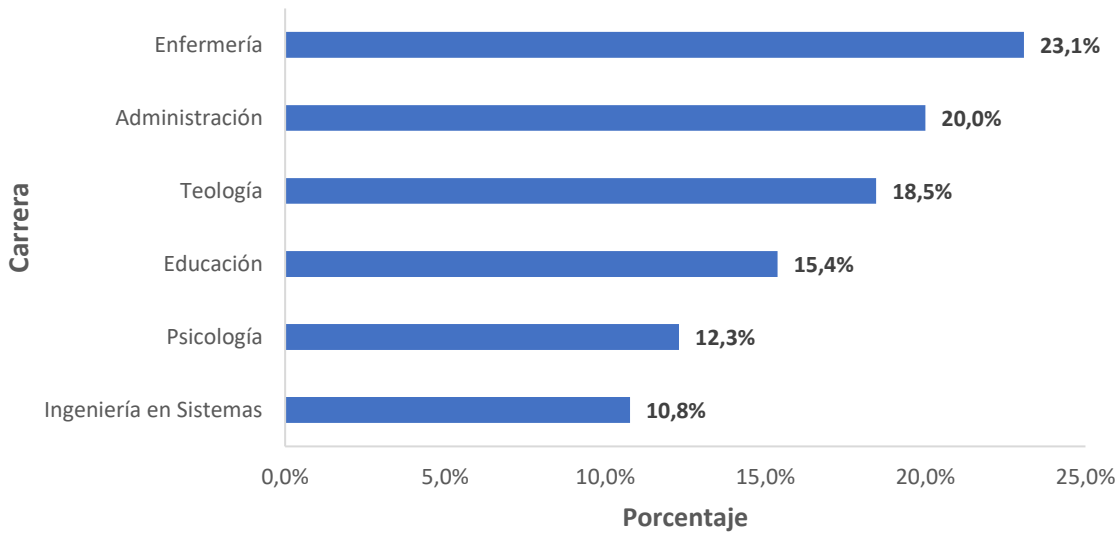
Tabla 3*Carrera que cursan los estudiantes universitarios*

Carrera	Frecuencia	
	Absoluta	Porcentual
Administración	13	20,0%
Educación	10	15,4%
Enfermería	15	23,1%
Ingeniería en Sistemas	7	10,8%
Psicología	8	12,3%
Teología	12	18,5%
Total	65	100,0%

Fuente: Elaboración propia a partir de encuesta UNADECA, 2023

Gráfico 3

Carreras que cursan los estudiantes universitarios



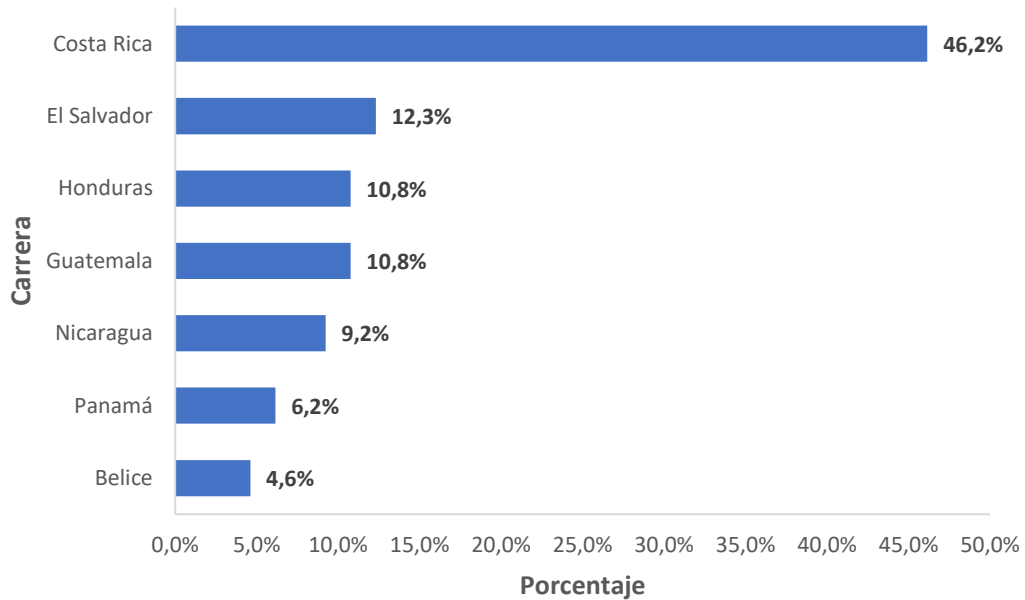
Fuente: Tabla 3, carreras que cursan los estudiantes universitarios.

La tabla 3 y el gráfico 3 muestran los resultados obtenidos en el cuestionario acerca de la carrera que cursan los estudiantes. Del total de los estudiantes entrevistados, 15 de ellos, el 23,1%, estudia la carrera de Enfermería; seguido de 13 estudiantes, lo cual representa un 20,0%, quienes estudian la carrera de Administración; 12 personas, que representan el 18,5%, cursan Teología; 10 estudiantes, el 15,4%, estudian Educación; 8 estudiantes, que representan el 12,3%, cursan Psicología; y 7 estudiantes, que corresponde al 10,8%, cursa la carrera de Ingeniería en Sistemas.

Tabla 4*Nacionalidad de los estudiantes entrevistados*

Nacionalidad	Frecuencia	
	Absoluta	Porcentual
Costa Rica	30	46,2%
El Salvador	8	12,3%
Guatemala	7	10,8%
Honduras	7	10,8%
Nicaragua	6	9,2%
Panamá	4	6,2%
Belice	3	4,6%

Fuente: Elaboración propia a partir de encuesta UNADECA, 2023.

Gráfico 4*Nacionalidad de los estudiantes entrevistados*

Fuente: Gráfico 4, nacionalidad de los estudiantes entrevistados.

La tabla y el gráfico número 4 muestran los porcentajes de las nacionalidades de los estudiantes que respondieron al cuestionario, para un total de 30 estudiantes, que equivale al 46,2%, pertenecientes a Costa Rica; seguidamente 8 estudiantes provienen de El Salvador; 8 estudiantes son de Guatemala, que equivale a un 12,3%; 6 estudiantes vienen de Nicaragua, lo cual equivale al 9,2%; 4 estudiantes son de Panamá, que equivale al 6,2%; y de Belice 3 personas, que representan un 4,6%.

Tabla 5

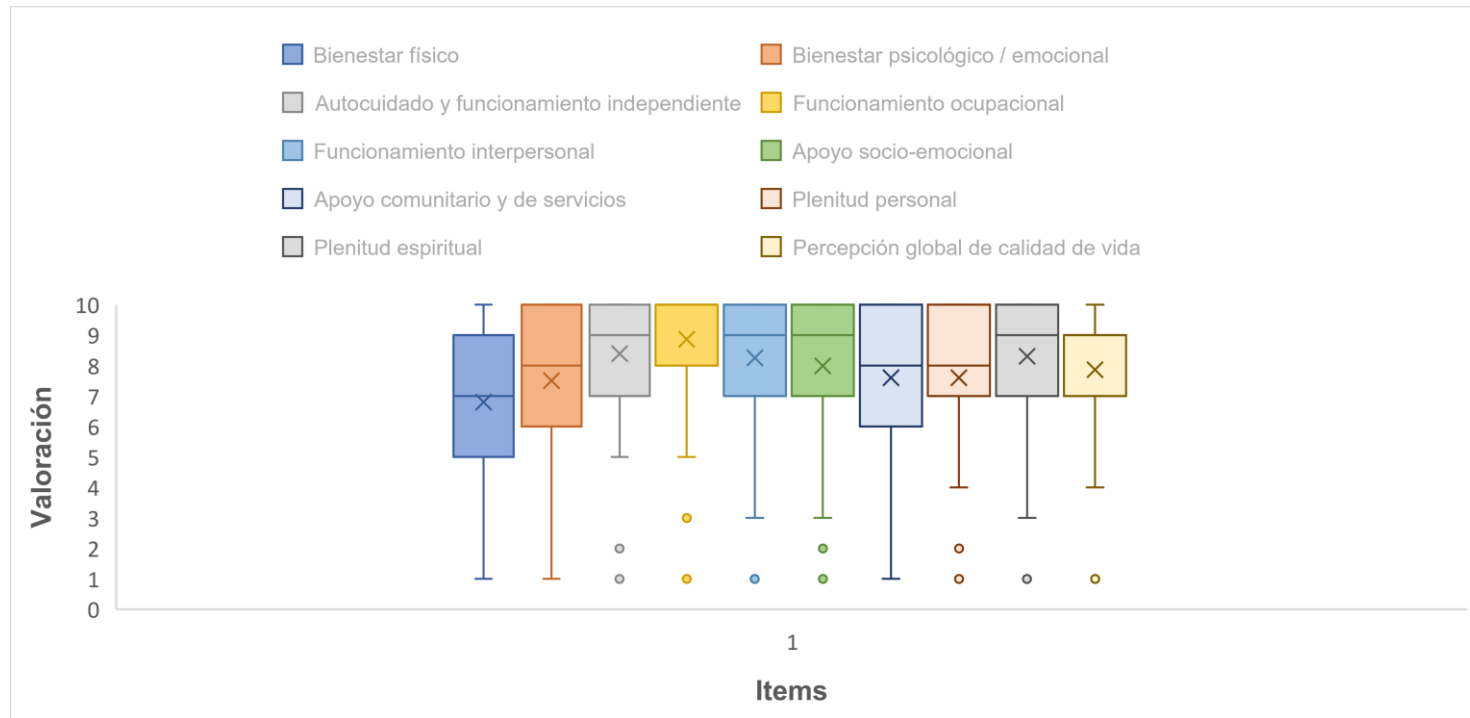
Factores de calidad de vida de los estudiantes

Medida	Bienestar físico	Bienestar psicológico / emocional	Autocuidado y funcionamiento independiente	Funcionamiento ocupacional	Funcionamiento interpersonal	Apoyo socioemocional	Apoyo comunitario y de servicios	Plenitud personal	Plenitud espiritual	Percepción global de calidad de vida
<u>Posición</u>										
Mínimo	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Cuartil 1	5,0	6,0	7,0	8,0	7,0	7,0	6,0	7,0	7,0	7,0
Moda	8,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	9,0
Mediana	7,0	8,0	9,0	10,0	9,0	9,0	8,0	8,0	9,0	9,0
Media	6,8	7,5	8,4	8,9	8,2	8,0	7,6	7,6	8,3	7,9
Cuartil 3	9,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	9,0
Máximo	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
<u>Variabilidad y forma</u>										
Desviación estándar	2,5	2,5	2,0	1,8	2,0	2,2	2,4	2,5	1,9	2,4
Curtosis	-0,4	0,4	2,5	5,3	2,3	1,1	0,2	0,7	2,7	2,4
Asimetría	-0,6	-1,0	-1,6	-2,1	-1,4	-1,2	-1,0	-1,2	-1,5	-1,6

Fuente: Elaboración propia a partir de encuesta UNADECA, 2023.

Gráfico 5

Factores de la calidad de vida de los estudiantes



Fuente: Gráfico 5, factores de calidad de vida de los estudiantes.

En el gráfico y la tabla número 5, se presentan las respuestas del cuestionario sobre los 10 factores de la calidad de vida que presentan los estudiantes. Tal y como se describe en el capítulo 3, el instrumento utilizado para medir la calidad de vida toma en consideración los siguientes factores: bienestar físico, bienestar psicológico emocional y autocuidado. Cada columna representa una pregunta y se describe que en bienestar físico presenta una moda de 8, de modo que esta es la respuesta en la escala que más se repitió pues fue la que los estudiantes más seleccionaron. En bienestar psicológico emocional describe que la respuesta en la que se presenta la moda es 10, lo que indica que los estudiantes presentan un bienestar psicológico y emocional adecuado y excelente. El ítem de autocuidado y funcionamiento independiente presenta una moda en la opción 10, lo que indica que los estudiantes tienen un excelente autocuidado y funcionamiento independiente.

Con respecto a las otras preguntas relacionadas con funcionamiento ocupacional, funcionamiento interpersonal, apoyo social, apoyo comunicativo y de servicios y plenitud espiritual se presenta una moda en la opción 10, dado que fue la que mayor ocasión fue colocada por los estudiantes, mientras que, en el ítem sobre la percepción global de calidad de vida, se remota una similitud con la opción 9, la cual es la moda en este ítem.

Según la OMS (2002) (P.30) podemos ver que la calidad de vida es un estado completo de bienestar en las tres grandes áreas las cuales son físico, mental y psicológico, en los resultados obtenidos podemos notar que la moda de todos los factores de calidad de vida son niveles altos, la mayoría están en el indicador más alto el cual es 10, ya que algunos factores como autocuidado, bienestar psicológico, bienestar físico, entre otros muestran que estos factores en los estudiantes están muy bien a su vez nos señala que los factores de calidad de vida de los estudiantes de la UNADECA son alta y no presentan complicaciones además la percepción de

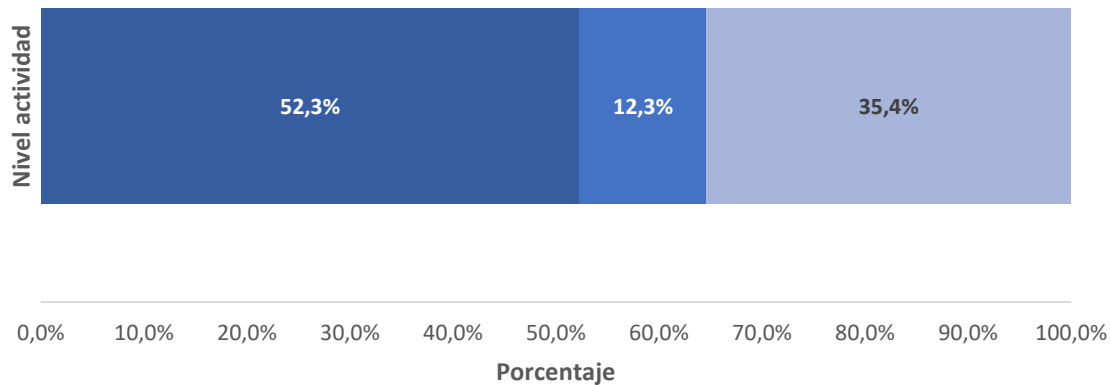
los estudiantes sobre su vida es elevada lo cual presenta relación con lo que menciona Magarto (2019) (P.29).

Tabla 6

Nivel de actividad física

Nivel de actividad	Frecuencia	
	Absoluta	Porcentual
Alto	34	52,3%
Moderado	8	12,3%
Bajo	23	35,4%
Total	65	100,0%

Fuente: Elaboración propia a partir de encuesta UNADECA, 2023.

Gráfico 6*Nivel de actividad física*

Fuente: Tabla 6, nivel de actividad física.

La tabla y el gráfico 6 muestran la actividad física según los niveles alto, moderado y bajo. Al respecto se encuentra que la actividad física de los estudiantes se ubica en los siguientes niveles:

34 estudiantes, los cuales representan el 52,3% de los entrevistados, tienen un nivel de actividad física alto; 8 personas, las cuales representan el 12,3%, poseen un nivel de actividad física moderado; y 23 estudiantes, que representan el 35,4%, tienen un nivel bajo de actividad física.

Según Bendilova & Bartik (2018), la calidad de vida guarda relación estrecha con la actividad física. El gráfico número 6 refleja que el 52,3% de los estudiantes presentan una actividad física alta y esto se debe a muchos factores, pero el principal alude a la vida estudiantil de los estudiantes. Cabe mencionar que la Universidad Adventista de Centro América lleva una

vida estudiantil sana, la cual promueve la actividad física, lo máximo que se pueda con torneos o actividades que puedan fomentar en los estudiantes universitarios el ejercicio, lo cual tiene relación con el marco teórico, dado que el lugar donde se desenvuelve la persona, la influencia de la población que la rodea o el estilo de vida que se practique en el lugar puede tener una gran influencia; tanto positiva como negativa.

Con respecto al porcentaje que representa un nivel de actividad bajo, el cual es un 35,4% (un nivel un poco alto), quiere decir que más de la tercera parte de la muestra que respondió el cuestionario no realiza actividad física o algún tipo de movimiento para ejercitar su cuerpo, lo que lleva a factores que pueden verse involucrados, tales como lo es el sobrepeso, el uso excesivo de la tecnología, el sedentarismo y los perjuicios; estos factores son algunos de los posibles causantes de que no realicen algún tipo de actividad.

Se presenta un grupo pequeño, el cual está representado por un 12,3% de los estudiantes que realiza actividad física a un nivel moderado y, en cuanto a este dato, cabe mencionar que los estudiantes requieren realizar actividad física para lograr sentirse plenos. Como lo han mencionado Battaglia y otros (2016), la actividad física es para mantener la sensación de plenitud, incrementar la autoestima y mantener una relación social con las personas que realizan actividad física, a su vez, mantienen un equilibrio, dado que la Universidad presenta una demanda de tiempo y debe de implicar una organización en su tiempo semanal.

Tabla 7

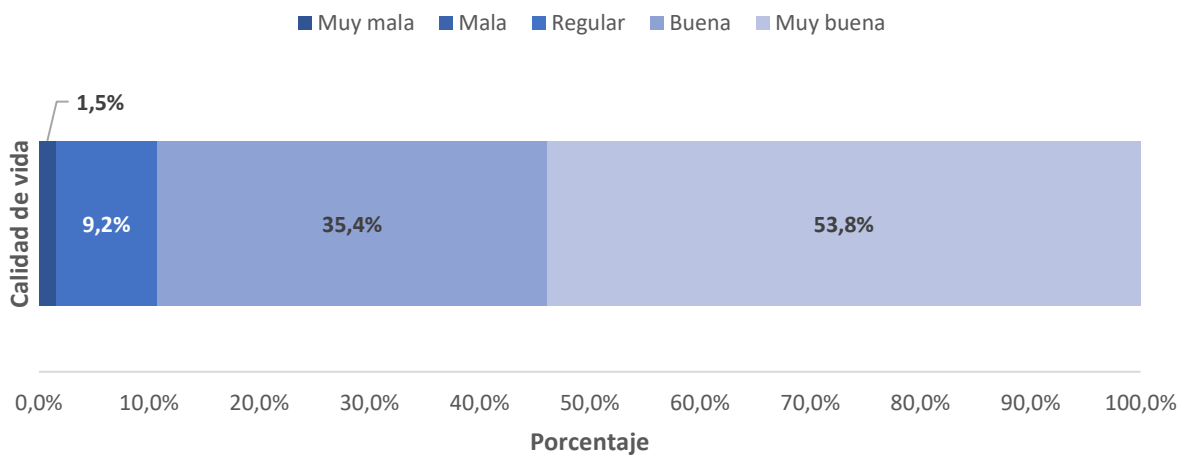
Nivel de calidad de vida

Nivel de calidad de vida	Frecuencia	
	Absoluta	Porcentual
Muy mala	1	1,5%
Mala	0	0,0%
Regular	6	9,2%
Buena	23	35,4%
Muy buena	35	53,8%
Total	65	100,0%

Fuente: Elaboración propia a partir de encuesta UNADECA, 2023.

Gráfico 7

Nivel de calidad de vida



Fuente: Tabla 7, nivel de calidad de vida.

La tabla y el gráfico 7 presentan el índice de calidad de vida de los estudiantes. La metodología para establecer este índice de calidad de vida general se realiza de la siguiente manera: al ser 10 preguntas, se sumaron todas y, entendiendo que en todas las escalas de la pregunta el valor más bajo es malo y el más alto excelente, la suma se interpretaría en la misma dirección, en un rango de 0 a 100 y la categorización se realiza de la siguiente manera:

- Muy mala: de 0 a menos de 20.
- Mala: de 20 a menos de 40.
- Regular: de 40 a menos de 60.
- Buena: de 60 a menos de 80.
- Muy buena: de 80 a 100.

Con respecto a la calidad de vida, el 53,8%, que representa a 35 de los estudiantes, posee muy buena calidad de vida; 23 estudiantes, que representan el 35,4%, poseen buena calidad de vida; 6 estudiantes, que representan el 9,2%, poseen una calidad de vida regular; y 1 estudiante, que equivale al 1,5%, posee muy mala calidad de vida.

La calidad de vida de los jóvenes según su percepción es alta ya que el 50% de los encuestados marcaron presentar una calidad de vida “muy buena”, esto a su vez presenta relevancia a lo que menciona Maganto (2019) y Henao (2020) (P.29) ya que la percepción es la que es la visión que tiene cada estudiantes sobre su calidad de vida y como este interprete los hechos que se presentan en su vida esto en el área mental mientras que el área física como lo es el autocuidado es la forma, actitud en las cuales el individuo realiza sus actividades propias.

A su vez estos valores conllevan relación con el gráfico y tabla número 5 ya que en estos gráficos se menciona los factores de calidad de vida y en los resultados se obtiene los niveles

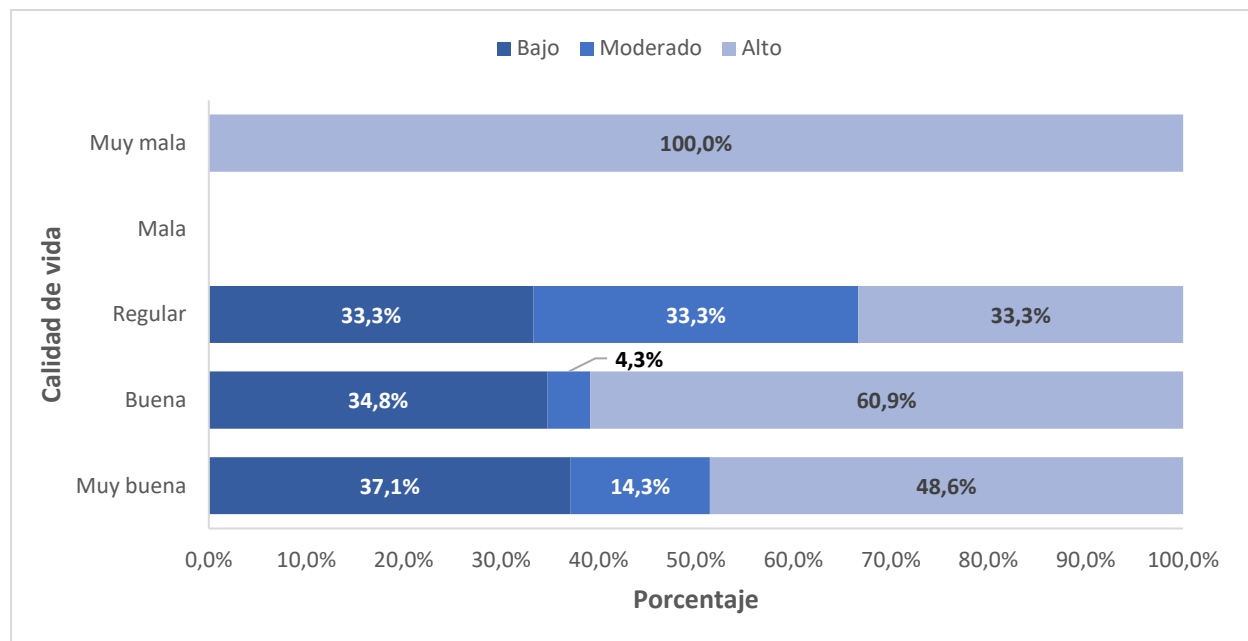
altos en todos los factores, se puede concluir que los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América poseen una calidad de vida alta.

Tabla 8

Cruce actividad física y calidad de vida

Nivel de calidad de vida	Nivel de actividad física							
	Frecuencia absoluta				Frecuencia porcentual			
	Moderad		Alto	Total	Moderad		Alto	Total
Bajo	o	Bajo			o			
Muy mala	0	0	1	1	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
Mala	0	0	0	0	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Regular	2	2	2	6	33,3%	33,3%	33,3%	100,0%
Buena	8	1	14	23	34,8%	4,3%	60,9%	100,0%
Muy buena	13	5	17	35	37,1%	14,3%	48,6%	100,0%
Total	23	8	34	65	35,4%	12,3%	52,3%	100,0%

Fuente: Elaboración propia a partir de encuesta UNADECA, 2023.

Gráfico 8*Cruce actividad física y calidad de vida*

Fuente: Tabla 8, cruce actividad física y calidad de vida.

La tabla y el gráfico número 8 reflejan los resultados del cruce entre la actividad física y calidad de vida. Tal y como se mostró en el cuadro y gráfico 7 anteriores, la calidad de vida de los estudiantes, en general, oscila entre muy buena y buena calidad; el 53,8%, que representa a 35 de los estudiantes, posee muy buena calidad de vida; 23 estudiantes, que representan el 35,4%, poseen buena calidad de vida; 6 estudiantes, que representan el 9,2%, poseen una calidad de vida regular; y 1 estudiante, que equivale al 1,5%, posee muy mala calidad de vida. Al cruzar dichas variables, se encuentra que el nivel de actividad física que poseen los estudiantes es 100% alto y solo un estudiante posee muy mala calidad de vida. También, en total, 6 estudiantes poseen un nivel de calidad de vida regular que equivale a un 33,3%, dos estudiantes poseen un nivel de actividad física bajo, otros dos moderados y, finalmente, dos estudiantes más poseen un nivel de actividad física alto.

Cabe agregar, además, que 23 estudiantes poseen un nivel de calidad de vida buena, cuyo nivel de actividad física se distribuye de la siguiente manera: 8 estudiantes, que representan el 34.8% tienen un nivel bajo; 1 estudiante, que equivale al 4.3%, con un nivel de actividad física moderado; 14 de los estudiantes, que son el 60.9% restante, tienen un nivel de actividad física alto.

Finalmente, 35 estudiantes poseen muy buena calidad de vida y el nivel de actividad física está distribuido de la siguiente manera: 13 de ellos equivalente al 37,1% y tiene un bajo nivel de actividad física, cinco estudiantes que representan el 14.3% poseen un nivel de actividad física moderado y, también, 17 estudiantes que representan el 47,6% poseen un nivel de actividad física alto.

En los resultados podemos evidenciar que los estudiantes que presenta mejor calidad de vida son aquellos que realizan actividad física, como menciona Battaglia y otros (2016) (P. 34) la actividad física tiene como objetivo principal mantener la salud de todo el cuerpo y esto a su vez genera una calidad de vida buena, ya brinda a las personas autodeterminación, autoeficacia y ayuda a mantener mejores relaciones interpersonales, esto nos evidencia que los estudiantes de UNADECA conocen en su mayoría las razones por las cuales se debe realizar actividad física y esto a su vez conlleva veneficios como lo es una buena calidad de vida.

Por otra parte, vemos que existe un porcentaje no tan alto de los estudiantes que no realizan actividad física, pero presentan calidad de vida buena, esto se puede presentar por la percepción que los estudiantes tengan un estilo y calidad de vida, ya que quizás para esta población con buena calidad de vida, pero con una actividad física baja no sea necesario el realizar alguna actividad que involucre movimiento y estimulación en su cuerpo.

Capítulo V

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

La actividad física practicada con regularidad, intensidad y frecuencia constituye un factor de protección para la prevención y el tratamiento de las enfermedades no transmisibles (ENT), entre ellas las cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y el cáncer de mama y colon. También, la evidencia científica sostiene que la actividad física disminuye los factores de riesgo en enfermedades crónicas; entre ellas la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad. Así mismo, existe evidencia científica suficiente que refiere que la calidad de vida está íntimamente relacionada con la actividad física, lo cual otorga una mejor salud mental, el retraso en el inicio de la demencia y mayor bienestar.

La calidad de vida permite a las personas el ejercicio del autocuidado del cuerpo, con el propósito de gozar de buena salud hasta la vejez, también las personas tienen un menor consumo de sustancias como medicamentos que pueden dañar otras partes del cuerpo.

Según los resultados obtenidos en la investigación en torno a la calidad de vida de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América, 35 de los estudiantes poseen muy buena calidad de vida, también presentan un apoyo estable, buen bienestar físico, psicológico, funcionamiento independiente, ocupacional y plenitud interpersonal, lo que implica que la calidad de vida de los estudiantes es buena.

Con respecto a la actividad física que realizan los estudiantes cabe decir que esta es alta, dado que 34 estudiantes, quienes representan el 52,3% de los entrevistados, tienen un nivel de actividad física alto; 8 personas, que representan el 12,3%, poseen un nivel de actividad física moderado; 23 estudiantes, representan el 35,4%, tiene un nivel bajo de actividad física y 50% de ellas realiza algún tipo de ejercicio o actividad en movimiento.

Al cruzar dichas variables, se encuentra que el nivel de actividad física que poseen los estudiantes es alto y solo un estudiante posee muy mala calidad de vida, también, en total 6 estudiantes poseen un nivel de calidad de vida regular, que equivale a un 33.3%; dos estudiantes poseen un nivel de actividad física bajo; otros dos moderados y; finalmente, los demás estudiantes poseen un nivel de actividad física alto.

Recomendaciones

Se recomienda a las autoridades universitarias diseñar estrategias que permitan mantener los estándares de una calidad de vida balanceada y propiciar dentro del campus y fuera de él la realización de actividades físicas, tales como caminatas, carretas, montar en bicicleta, ferias de la salud cada cuatrimestre, de manera intencionada para promover la movilidad del personal y estudiantado.

Promocionar la salud en todo el contexto universitario como una estrategia ideal y de bajo costo para el desarrollo de estilos de vida saludables.

Realizar ferias de la salud de manera trimestral y tener un expediente clínico de los estudiantes y del personal a modo controles médicos y, también, propiciar la creación de grupos de apoyo que brinden seguimiento al personal y al estudiantado que requiere atención psicológica u otra para mejorar su calidad de vida.

Otra estrategia por adoptar las autoridades universitarias es incluir el pago del uso del gimnasio por parte de los estudiantes en la cuota y poner más máquinas dentro del campus, de manera que se adopte una mejor calidad de vida ligada a la actividad física.

También, a las autoridades universitarias, se les recomienda programar un horario de actividad física, como se hace con el culto, pues de esta manera se vincula la parte espiritual y la física, lo cual es parte de la filosofía adventista.

A la Escuela de Enfermería; promover la continuidad de futuras investigaciones sobre este tema para contar con información actualizada sobre los avances al respecto.

Así mismo, incentivar que las estudiantes de Enfermería adopten mejoras en su propia calidad de vida, al vigilar su peso corporal, alimentación y la puesta en práctica de los ocho principios naturales para que modelen un estilo de vida saludable. Sin duda, Enfermería debe ir a la vanguardia en este tema.

Así mismo, promover en las distintas actividades (como mentorías, asambleas, reuniones y cápsulas) el incentivo a los estudiantes de adoptar pausas activas durante las clases, adoptar la movilidad con rótulos y videos que se estén pasando en pizarras interactivas en el comedor y áreas estratégicas para sensibilizar a la población respecto de la importancia de la calidad de vida relacionada con la actividad física.

Al departamento de Salud de la Universidad Adventista, se le recomienda que tanto el Dr. Otárola como la enfermera brinden instrucciones a los estudiantes que asisten a la clínica acerca de cómo propiciar la actividad física y la calidad de vida para el mejoramiento de su salud.

A los estudiantes, tener su propia automotivación para adoptar una calidad de vida relacionada con la actividad física en todo su quehacer y disminuir el sedentarismo.

Referencias bibliográficas**Bibliografía**

Álvarez, D. G. (02 de 3 de 2020). *universidad simon bolivar*

[http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/6341/PDF.pdf?sequence=1
&isAllowed=y](http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/6341/PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Asamblea Legislativa. (22 de abril de 2014). *Ley Reguladora de Investigación Biomédica No.*

9234. Costa Rica .

http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=77070&nValor3=96424&strTipM=TC

Aviles González , C. (2020). *Validación y adaptación cultural al italiano de la caring efficacy scale según la teoría del cuidado humano de Jean Watson. España .*

<https://www.tdx.cat/handle/10803/669717#page=60>

Bendilova, E., & Bartik, P. (2018). *Selected determinants of senios lifestyle. (Retos, Ed.) Journal of Human Sport and Excercise(33).*

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367715>

Cancio , C. (2019). *Autocuidado: una aproximación teórica al concepto.*

<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/200/101>

Carbajal, C. (2017). *UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO.*

<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/67659/TESIS%20CAROLINA%20BECERRIL%20CARBAJAL%20160317.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cisternas, Y. (2020). *scielo.* [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-98872020000200168)

[98872020000200168](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-98872020000200168)

Concha, Y. (2018). *scierlo*.https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872018000800840&script=sci_arttext

Constranza, P. (junio de 2018). *scielo*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-41572018000200224&script=sci_arttext

Corredor , S. (2020). *Revista médica* .
<https://revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1483/1853>

Davis, C. (2011). The theoretical basis for nurse-midwifery practice in the United States: A critical analysis of three theories.

Díaz, C. (2021). *revista cubana de medicina militar*.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedmil/cmm-2021/cmm214h.pdf>

Echevarría, H. (2022). *UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE*.
https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1605/Echevarria_Haida_tesis_maestria_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Esperanza , J. (2019). *UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS*.
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625598/YamunaqueF_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fawcett, J. (1995). *Analysis and Evaluation of Conceptual Models of Nursing* (Third Edition ed.). Philadelphia: F.A Davis.
https://books.google.co.cr/books/about/Analysis_and_evaluation_of_conceptual_mo.html?id=DjhtAAAAMAAJ&redir_esc=y

- Figueredo , N., Ramírez , M., Nurczyk, S., & Díaz , V. (2019). Modelos y Teorías de Enfermería: Sustento Para los Cuidados Paliativos. (EPUB, Ed.) *Enfermería: Cuidados humanizados*, 8(2). Recuperado el 13 de Agosto de 2021, de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2393-66062019000200022
- Fonseca, S., Ponte, M., Cohello, E., Fonseca, J. d., & Mourao, I. (2020). *nutricion clinica*. <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/50/92>
- Galvez , R., & Cerdán , S. (2019). *ACC CIETNA*. <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/358/774>
- García , D. (2017). *UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS*. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/621862/Garcia_AD.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- gobierno de mexico* . (27 de 8 de 2021). <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/calidad-de-vida-para-un-envejecimiento-saludable?idiom=es#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20OMS,%2C%20expectativas%2C%20est%C3%A1ndares%20y%20preocupaciones>.
- Gómez , G. (2017). Tesis: ejemplos de redacción del problema de investigación. <http://www.tesiscomosehace.com/2017/06/tesis-ejemplos-de-redaccion-problema.html>
- Gómez, L. (2017). *INFAD*. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1027>
- Guerrero, R. (2019). *revista brasileira de REBEN*. <https://www.scielo.br/j/reben/a/tMBXHpSWgDzkkFKyrkzXnvg/?format=pdf&lang=es>
- Henao, A. (2020). *revista espacios*. <https://revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p03.pdf>

Hernández , R. (2018). *Métodos y Técnicas de Investigación*. McGraw Hill .

hoyo, e. (2021). https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/2147/Rev-1-2021_pag-18-25_Losardo.pdf

Huerta, S. (2021). *dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986365>

Lopez, R. (2018). *Universidad Pedagogica y Cecnologica Colombia*.

https://revistas.uptc.edu.co/index.php/educacion_y_ciencia/article/view/10231/8516

Maganto, C. (2019). *European Journal of Education and Psychology*.

<https://www.redalyc.org/journal/1293/129365934003/129365934003.pdf>

Martínez , J., & Calvo , A. (2014). *Calidad de vida percibida y su relación con la práctica de actividad física en el ámbito laboral*. (25). [http://Dialnet-](http://Dialnet-CalidadDeVidaPercibidaYSuRelacionConLaPracticaDeAc-4554731.pdf)

[CalidadDeVidaPercibidaYSuRelacionConLaPracticaDeAc-4554731.pdf](http://Dialnet-CalidadDeVidaPercibidaYSuRelacionConLaPracticaDeAc-4554731.pdf)

Molano , M. (2021). *Teoría del cuidado Humano de Jean Watson*. Bogotá .

<https://udca.elogim.com:2774/#!/content/journal/1-s2.0-S0883941716303946>

Morales , T., & Delgado , B. (2022). Ecuador.

<https://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/4142>

Morales , T., & Delgado , D. (2022). *Rol de enfermería en pacientes con tuberculosis desde la*

teoría de Dorothea Orem. Ecuador. <https://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/4142>

Moya, M. J. (2022). *scielo*. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962021000100004&script=sci_arttext)

[12962021000100004&script=sci_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962021000100004&script=sci_arttext)

naranjo, y. (2017). *Gac Med Espirit*.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009

Norambuena, J. (30 de julio de 2019). *RICCAFD*.

<https://www.revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/6452/6179>

Oltra , S. (2013). [https://medicina.udd.cl/centro-bioetica/files/2013/09/SANDRA-OLTRA-](https://medicina.udd.cl/centro-bioetica/files/2013/09/SANDRA-OLTRA-El_autocuidado.pdf)

[El_autocuidado.pdf](https://medicina.udd.cl/centro-bioetica/files/2013/09/SANDRA-OLTRA-El_autocuidado.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2002). *Blog del Gobierno de México*.

<https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/calidad-de-vida-para-un-envejecimiento-saludable?idiom=es#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20OMS,%2C%20expectativas%2C%20est%C3%A1ndares%20y%20preocupaciones.>

Organización Mundial de la Salud. (2016). *Estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud 2016-2020: hacia un mundo en el que todas las personas puedan vivir una vida prolongada y sana*. Ginebra.

http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_ACONF8-sp.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2020). Pautas sobre actividad física y comportamiento sedentario. *Periódico Británico de Medicina Deportiva*, 1451-1462.

<https://www.who.int/es>.

Organización Panamericana de la Salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. *Más personas Activas para un mundo más sano*. Washington . Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030.

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Mas personas activas para un mundo sano*.

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf

Sharlo , Y. (2018). *UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN*.

<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/3298/Yoselin%20Sharlot,%20ALOR%20NEYRA.pdf?sequence=1>

Silva , A. (2021). *Actividad física y calidad de vida del adulto mayor que asiste al club Essalud de Huacho*. Perú .

<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4797/SILVA%20CASTRON%3b%20Abner.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tapia, C. (22 de marzo de 2019). *Calidad De Vida Y Niveles De Actividad Física En Estudiantes De La Facultad De*. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5546>

Toro, F. (2020).

<https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/781/Relaciones%20interpersonales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valeria, m. (2019). *scielo*. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400392

Vélez, J. (2020). *interpsiquis*. <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-7-2020-36-PON7.pdf>

Veramendi, N. (2020). *scielo*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000600246&script=sci_arttext&tlng=pt

World Health Organization. (2020). *Global action plan for the prevention and control of non-communicable diseases 2013-2020*. Geneva

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf;jsessionid=0137D61961C89D6FC42A935E37CAEA74?sequence=1

Bibliografía Consultada

- Arango Vélez, E. F., Echavarría Rodríguez, A. M., Aguilar González, F. A., Patiño Villada, F. A. (2020). Validación de dos cuestionarios para evaluar el nivel de actividad física y el tiempo sedentario en una comunidad universitaria de Colombia. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 38(1), pp. 1–11.
<https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v38n1e334156>
- Belmonte Darraz, S., González-Roldán, A. M., de María Arrebola, J., Montoro-Aguilar, C. I. (2021). *Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores. Revista española de Geriatria y Gerontología*, 56(3), pp. 136–143. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.01.006>
- García Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., Espinosa-Castro, J.-F., Soler, M. J. (2020). *Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico*. <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/6341>
- Gómez Pacheco, J. P., Montero Campo, D. I. (2019). *Calidad de vida en relación con la salud física y mental en estudiantes de la Universidad de la Costa*. [Tesis, Universidad de la Costa]. <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/4827>
- Guerrero-Castañeda, R. F., Menezes, T. M. de O., Prado, M. L. do, Galindo-Soto, J. A. (2019). *Spirituality and religiosity for the transcendence of the elderly being. Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(suppl 2), pp. 259–265. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0840>
- Guillen-Moya, M. J., Jiménez-Alcocer, K. A., Ramírez-Elizondo, N., Ceballos-Vásquez, P. (2021). *Autoestima global y calidad de vida relacionada con salud percibida por adultos*

mayores. *Index de enfermería*, 30(1–2), pp. 9–13.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962021000100004&script=sci_arttext

Hernández-Herrera, C. A. (2019). *Los jóvenes universitarios y su apreciación sobre algunos elementos que miden la calidad en la educación superior*. *CienciaUAT*, 14(1), p. 102.

<https://doi.org/10.29059/cienciauat.v14i1.1114>

Herrera-Monge, M. F., Álvarez Bogantes, C., Sánchez Ureña, B., Herrera-González, E., Villalobos Víquez, G., Vargas Tenorio, J. (2019). *Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en la niñez del II ciclo escolar del cantón central de Heredia, Costa Rica*. *Población y salud en Mesoamérica*, 17(1), pp. 1–20.

<https://doi.org/10.15517/psm.v17i1.35323>

Item Type. (s/f). *Adicción y calidad de vida en el trabajo en colaboradores de una empresa de servicios*.

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625598/YamunaqueF_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Julián, C., Vargas, P. (s/f). *La Espiritualidad Como Medio De Desarrollo Humano*.

<http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v42n98/v42n98a09.pdf>

Lopez Quintas, A. (s/f). *Plenitud*.

<http://ddfv.ufv.es/bitstream/handle/10641/1626/EL%20ENCUENTRO%20Y%20LA%20PLENITUD.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lozano, E. M. (2013). *Vida en plenitud*. PPC Editorial.

Moreno Jiménez, B., Ximénez Gómez, C. (s/f). *Evaluación de la calidad de vida*. [Archivo PDF].

https://www.infogerontologia.com/documents/burnout/articulos_uam/calidaddevida.pdf

Paramio Leiva, A., Gil-Olarte Márquez, P., Guerrero Rodríguez, C., Mestre Navas, J. M., Guil Bozal, R. (2017). ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology Revista INFAD de Psicología*, 2(1), p. 437.

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.956>

Urzúa, A. (s/f). *Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto Quality of life: A theoretical review*. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

Victoria García-Viniegras, C. R., González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), pp. 586–592.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010

Mella-Norambuena, J.; Celis, C. ; Sáez-Delgado, F.; Aeloiza, A.; Echeverría, C.; Nazar, G.; y Petermann-Rocha, F. (2019). Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. <https://www.revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/6452/6179>

Castilla-Gutiérrez, S. (2021). *Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media*. Chakiñan.

<https://chakinan.unach.edu.ec/index.php/chakinan/article/view/533>

Rodríguez Hernández, M. (2020). El bienestar social y su relación con la salud y la calidad de vida en personas adultas mayores. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7395943>

Valle, C. A. T. (2019). Calidad de vida y niveles de actividad física en estudiantes de la facultad de ciencias de la educación. Universidad Nacional De Chimborazo. [Archivo PDF].

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5546/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FISC-2019-0010.pdf>

Anexos

Anexo 1. Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

Nombre del investigador: Wiston Gómez Sequeira

Número de cédula: 6-0468-0708

Teléfono: 6340-8036

Correo electrónico: wistongs01@gmail.com

Como investigador, reconozco la responsabilidad de asegurar la confidencialidad en el manejo de la información obtenida a través de este documento. Me comprometo a asegurar el respeto, la dignidad, beneficencia, no maleficencia, autonomía, justicia de los sujetos participantes, del estudio, así como la transparencia en el tratamiento de la información para la investigación.

Consecuencias:

No existen consecuencias que atenten contra el derecho humano.

No existen beneficios de participación en el estudio.

No existen pagos, ni remuneración económica.

Como sujeto de estudio, autorizo que la información brindada por mi persona sea utilizada únicamente por los investigadores de este estudio, siempre y cuando se respete mi derecho de confidencialidad, integridad y justicia como persona.

Manifiesto mi comprensión y entendimiento de participación en este estudio en donde serán utilizados datos personales aportados y en garantía de mi derecho a la privacidad y confidencialidad en la información brindada al investigador.

Por favor, digite su nombre completo, como método de firma en respuesta al consentimiento informado, datos que serán anónimos para el estudio solamente se utilizan para efecto de validar

la información recolectada.

¿Acepta lo anterior?

Sí

No

Nombre: _____

Anexo 2. Cuestionario

I. Variables sociodemográficas.

Preguntas

1. ¿Cuál es su edad?

2. Sexo:

Femenino

Masculino

3. ¿Qué carrera cursa?

Enfermería

Teología

Educación

- Psicología
- Ciencias Administrativas
- Ingeniería en Sistemas

4. Nacionalidad

- Guatemala
- El salvador
- Honduras
- Nicaragua
- Costa Rica
- Belice
- Otros

II. Calidad de vida y salud

5. ¿Se siente usted lleno de energía, sin dolores ni problemas físicos?
6. ¿Se siente usted bien consigo mismo(a)?
7. ¿Desempeña sus tareas cotidianas básicas y toma sus propias decisiones de manera independiente?
8. ¿Usted desempeña su trabajo, tareas universitarias y tareas domésticas?
9. ¿Se relaciona usted bien con su familia, amigos y grupos?
10. ¿Dispone usted de personas en quien confiar y le proporcionen ayuda social- emocional?

11. ¿Vive usted en un vecindario seguro y bueno, tiene acceso a recursos financieros, de información y otros?
12. ¿Posee un sentimiento de equilibrio personal, dignidad y solidaridad; disfrute sexual, de las artes, ¿etc.?
13. ¿Posee usted un sentimiento de fe, religiosidad y trascendencia, más allá de la vida material ordinaria?
14. ¿Percibe usted un sentimiento de satisfacción y felicidad con su vida en general?
15. Durante los últimos 7 días ¿en cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
16. ¿Habitualmente, cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?
17. ¿Durante los últimos 7 días, cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar.
18. ¿Habitualmente, cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?
19. ¿Durante los últimos 7 días, cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?
20. ¿Habitualmente, cuánto tiempo en total dedicó a caminar durante uno de esos días?
21. ¿Durante los últimos 7 días, cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Anexo 3. Exposición de video









Anexo 4. Abreviaturas

BVA:	Biblioteca Virtual Adventista.
CUC:	Universidad de la Costa.
EBSCO:	Elton B. Stephens Company.
ENT:	Enfermedades No Transmitibles.
IPAQ:	International Physical Activity Questionnaire.
OMS:	Organización Mundial de la Salud.
OPS:	Organización Panamericana de la Salud.
PAE:	Proceso de Atención de Enfermería.
QLI-SP	Quality of Life Index Spanish Population.
SPSS	Statistical Package for Social Science.
UNADECA:	Universidad Adventista de Centro América.

Anexo 5. Cronograma de actividades

Actividad	Periodo									
	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Oct.	Nov.
Preparación del anteproyecto				12 May						
Aceptación de propuesta por la comisión de Tesis de la escuela de enfermería					7 jun					
Inicio de la elaboración de primer capítulo					7 jun.	12 jul.				
Inicio de la elaboración del segundo capítulo						12-24 jul.				
Inicio de la elaboración del tercer capítulo						24 jul- 9 Ago				
Inicio de la elaboración del cuarto capítulo							10-20 ago.			
Matricular la materia de trabajo final de graduación							21 y 22 ago.			
Inicio de la elaboración del quinto capítulo y anexos							24 ago.	3 sep.		
Enviar copia de la tesis a la Escuela de enfermería, con carta del tutor de que está lista para ser revisada los lectores								6 sep.		
Revisión del documento por parte de los lectores.								7-21 Sep.		
Entrega del documento revisado por los tutores								22 sep.		
Realizar correcciones propuestas por los tutores								24- 29 Sep.		
Carta de la tutora avalando la realización de correcciones propuesta por los lectores								29 sep.		

Anexo 6. Cronograma general del proceso de tesis

21 Y 22 DE AGOSTO: Matricular la materia Trabajo Final de Graduación.

06 DE SEPTIEMBRE DE 8:30 A 10:30 AM: Enviar copia de la tesis al correo cortiz@unadeca.net, junto con la carta del tutor avalando, que la tesis está lista para ser revisada por los lectores. La carta del tutor debe estar firmada, es responsabilidad del alumno escanearla para enviarla.

07 AL 21 DE SEPTIEMBRE: Revisión por parte de los lectores del documento.

22 DE SEPTIEMBRE: Los lectores regresan los documentos ya revisados para realizar las respectivas correcciones.

24 AL 29 DE SEPTIEMBRE: Realizar las correcciones y observaciones de los lectores. Debe ser elaborado en conjunto con el tutor.

29 DE SEPTIEMBRE: El tutor elabora una carta avalando que se realizaron las correcciones y observaciones realizadas por parte de los lectores, la cual debe estar firmada, es responsabilidad del alumno escanearla para enviarla al correo cortiz@unadeca.net

01 AL 13 DE OCTUBRE: Entrega del documento al filólogo para la primera revisión. El buscar filólogo es responsabilidad del alumno, tomar en cuenta que debe tener código oficial reconocido por la Asociación Costarricenses de Filólogos.

13 AL 17 DE OCTUBRE: Trabajar en conjunto con el tutor las recomendaciones del filólogo.

19 DE OCTUBRE: Recoger en la Oficina de Registro la solicitud de estudio para revisión de documentos para autorizar la Defensa de Tesis.

17 AL 19 DE OCTUBRE: Segunda revisión del documento por parte del filólogo, el cual elabora y entrega dos cartas de aceptación de revisión final, que deben estar firmadas, es responsabilidad del alumno escanear una para enviarla al correo cortiz@unadeca.net, y la otra se entrega con la solicitud a la Oficina de Registro.

20 DE OCTUBRE: Recoger las dos cartas del tutor firmadas, avalando que el documento está listo para la defensa. Enviar una al correo cortiz@unadeca.net y la otra carta entregarla junto con la solicitud a la Oficina de Registro, con la carta del filólogo.

20 DE OCTUBRE: Llevar la solicitud a la Oficina de Registro con todo lo solicitado, para que se realice el estudio, para poder matricular la Defensa de Tesis.

26 DE OCTUBRE: Matricular la Defensa de Tesis.

DEFENSA DE TESIS 6, 7, 8 (9), 13 (y 14) DE NOVIEMBRE, 2023

31 DE NOVIEMBRE, 2023: En horario de oficina entregar en la Escuela de Enfermería el documento empastado, con todas las respectivas firmas y anexar una copia digital para la biblioteca en el empastado y otro para la Escuela de Enfermería (traer ambos cd identificados), para poder pasar las notas a la Oficina de Registro, para el trámite de su título.

CARTAS**Carta 1. Solicitud de aprobación de tesis****UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMÉRICA
CONSEJO TÉCNICO DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA****Solicitud de Aprobación de Tema de Tesis de Grado**

Yo, Wiston Gómez Sequeira, con cédula de identidad (o pasaporte) N° 604680708, estudiante del programa de enfermería, respetuosamente someto a consideración del Consejo Técnico de Escuela el siguiente tema de tesis como requisito final de graduación:

TEMA

Calidad de vida asociada a la actividad física de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América, abril-agosto de 2023

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Como inciden los factores de la calidad de vida en la actividad física de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América?

OBJETIVO GENERAL

Determinar los factores de la calidad vida relacionados con la actividad física de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América, mediante la aplicación del instrumento de calidad de vida (QLI-Sp), agosto-diciembre, 2023.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América.

Caracterizar los factores del índice de calidad de vida que poseen los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América, mediante el instrumento (QLI-Sp).

Conocer los índices de actividad física que realizan los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América, mediante el cuestionario (IPAQ-versión corta; Cuestionario Internacional de Actividad Física de forma corta).

Relacionar los factores de la calidad de vida con la actividad física de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América.

Elaborar un video con los principales hallazgos obtenidos a través de esta investigación.

JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

El tema propuesto se justifica, pues la calidad de vida está relacionada con la actividad física y repercute directamente en la salud de las personas en general y los estudiantes no son la excepción, pues, a raíz de los cambios en el mundo, la vida sedentaria asume un rol protagónico, las personas pasan muchas horas en sus tabletas, celulares y la vida y práctica estudiantil es muy monótona, se circunscribe al aula, donde el estudiante permanece largo tiempo sentado.

El ejercicio es vital para todas las personas; recientemente, en el ámbito laboral se ha puesto en práctica la adopción de pausas activas rápidas que permiten a las personas caminar para tomar agua y moverse un poco. Al respecto, un criterio muy debatido por parte de los estudiantes de las universidades es que, debido a la carga académica, pasan muchas horas realizando tareas, por lo cual no se motivan a realizar actividades físicas.

La actividad física, se ha demostrado científicamente, que ayuda a la movilidad en general y mantiene al cuerpo activo con un funcionamiento adecuado para enfrentar las actividades del día a día, también, a largo plazo, presenta beneficios para evitar enfermedades, elimina la rigidez del cuerpo producida con el paso del tiempo y es vital para prevenir enfermedades crónicas, tales como la diabetes, hipertensión u obesidad.

RELEVANCIA TEÓRICA

La Organización Mundial de la Salud, según el Plan de Acción Mundial en el marco de la prevención y el control de enfermedades no transmisibles (ENT), señala entre los principios y enfoques por implementar por parte de todos los sectores involucrados e incluye el sector sanitario, la adopción de estrategias según las evidencias científicas y prácticas con la idea de fomentar y apoyar la capacidad de investigación y desarrollo en torno a la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles.

Las proyecciones al 2030 implican una reducción relativa del 15%, la prevalencia mundial de la inactividad física en adultos es de 18 años y más y de adolescentes de 11 a 17 años (World Health Organization, 2020).

RELEVANCIA PRÁCTICA

Las universidades asumen un rol protagónico en la producción, difusión y el uso del conocimiento relevante para el desarrollo en general. La Universidad Adventista de Centro

América propone, como parte de su filosofía, la adopción de estilos de vida saludables, por lo que resulta determinante subrayar el cuidado de la salud de sus estudiantes, su personal docente y administrativo; en ello radica la relevancia práctica de este trabajo, pues conviene recalcar los principios que señala la escritora Elena White sobre el conocimiento relevante para el desarrollo de la presente investigación.

RELEVANCIA SOCIAL

El tema de la calidad de vida relacionada con la actividad física posee relevancia social, pues organismos internacionales, tales como la Organización Panamericana de la Salud (2020), establecen cuatro objetivos específicos: 1. Crear una sociedad activa, 2. Crear entornos activos, 3) fomentar poblaciones activas y 4) Crear sistemas activos y establecer 20 medidas normativas para enfrentar aspectos culturales, ambientales e individuales.

RELEVANCIA METODOLÓGICA

Desde el punto de vista metodológico, esta investigación es relevante en la medida en que se aplica un proceso para obtener resultados válidos, por lo que el investigador aplicó instrumentos validados que brindan confiabilidad como instrumento estratégico para la toma de decisiones de desarrollo y mejora de la sociedad y de la calidad de vida de los ciudadanos, en ámbitos diversos como la educación, la sanidad, la economía, la cultura, la protección social, las políticas públicas, etc. Se describe y fundamenta la identidad científica de la investigación evaluativa del siglo XXI, la cual incide por su carácter transdisciplinar en el auge de la evaluación de organizaciones e instituciones, en su apoyo de metodologías diversas y en la importancia de las estrategias.

Por su parte, Hernández (2018) sostiene que la importancia de la investigación es dar respuesta a preguntas poco comunes con búsquedas científicas, mediante un proceso que contempla el rigor científico, para luego comunicar los hallazgos para aportar en el ámbito del conocimiento.

TUTORES SUGERIDOS

1. Nombre completo: Licda Luz Marina López González
Cargo: Tutora asignada
Profesión: Licda en Administración de Negocios, Investigadora y Licda en Teología
Número telefónico: +506 8853 8748
Correos electrónicos: lmlopez2312@gmail.com/lmlopez2312@gmail.com

El suscrito se compromete a trabajar esta tesis con la seriedad y la honestidad académicas que el grado al que aspira implica.

Wistan G

Firma del estudiante

Fecha de entrega de la solicitud 5/5/2023



Carta 2. Solicitud de tesis aprobada.

El resultado del estudio de la solicitud de aprobación del tema para tesis es el siguiente:

 APROBADA

X_APROBADA CON LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

1. Es muy importante que cuide la gramática, ortografía, nombres propios etc. en la elaboración de toda su tesis.
2. Utilizar el formato APA 7ma, recordando utilizar la redacción en tercera persona.
3. Colocar las fechas en el que se realiza el estudio.
4. La tesis debe incluir un objetivo del beneficio de su investigación para la población meta y/o institución.
5. Revisión bibliográfica debe ser del 2018 – 2023. Si se utilizaran referencias anteriores al 2018, únicamente serán para realizar un comparativo a la fecha correspondiente.
6. Debe incluir y sustentar su tesis como mínimo con una teorizante de enfermería.
7. Hay que recordar que todo instrumento elaborado debe ser validado. Los instrumentos ya validados que se modifiquen deben ser revalidados y citar en ambos casos, las evidencias de la validación. La validación debe ser realizada por expertos en el tema.
8. Añadir e identificar sistema de variables (variable dependiente y variable independiente)

 NO APROBADA POR LAS SIGUIENTES RAZONES:

Tutor Asignado Lic. Luz Marina López González

Lectores: 1. _____ 2. _____

Dra. J. Elena Ortiz Rivera
Nombre - Presidente del Consejo Técnico

7/6/2023
Fecha

Carta 3. Permiso aplicación instrumento

Alajuela, 3 de agosto de 2023

Señora

Ana Lorena Quirós Mora
Vicerrectora Académica

Estimada Vicerrectora:

Por este medio me permito saludarla en espera de que Dios bendiga sus labores. Actualmente me encuentro realizando la tesis titulada “Calidad de vida asociada a la actividad física de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América” para optar por el grado de Licenciatura en la Escuela de Enfermería, con la asesoría de la tutora Luz Marina López González cuyo objetivo es *“Determinar los factores de la calidad vida relacionados con la salud de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América, mediante la aplicación del instrumento (QLI-Sp), agosto-diciembre, 2023”*

Con respecto a la metodología que utilizaré en dicho estudio debo aplicar un cuestionario a una muestra aleatoria de 65 estudiantes los cuales cursan las distintas carreras que ofrece la UNADECA.

Para llevar a cabo dicha labor se requiere el acceso a la base de datos que contiene los correos electrónicos de los estudiantes, no obstante debido a la Ley de protección de datos esto no es posible, por lo cual recurro a su persona para que por favor le otorgue el permiso al Ingeniero Walther Colindres para enviar el cuestionario adjunto a los correos disponibles según el protocolo de la universidad a través de un correo electrónico oficial de la UNADECA y que permita direccionar las respuestas a mi correo personal a través del formato de Google Forms de modo que pueda brindar seguimiento a las respuestas obtenidas con la asesoría de la tutora asignada.

La profesora López posee experiencia en este sentido y nos refiere a su persona para apoyar dicho proceso.

Sin otro particular al cual hacer se suscribe muy cordialmente,

Wiston Gómez Sequeira
Cédula No. 6 0468 0708
Tel (506) 6340 8036

Carta 4. Carta de aprobación de tesis para revisión de lectores



UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMÉRICA

Alajuela, 05 de setiembre de 2023

Doctora
Julia Elena Ortiz
Directora, Escuela de Enfermería
Universidad Adventista de Centroamérica

Estimada Doctora Ortiz:

Con respecto a la tesis titulada "*Factores de la Calidad Vida Asociados a la Actividad Física de los Estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América*", a cargo del estudiante Wiston Gómez Sequeira, cuyo número de cédula es 6-0468-0708 y carné universitario No. 190235, me permito comunicarle que la misma está lista para ser revisada por parte de los lectores.

Sin otro particular al cual hacer referencia se suscribe muy cordialmente,

Lieda Luz Marina López González

Cédula No 2-341-195

Carta 5. Realización de corrección de lector y filóloga

UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMÉRICA

San José, 29 de setiembre de 2023

Doctora
Julia Elena Ortiz Rivera
Directora, Escuela de Enfermería
Universidad Adventista de Centroamérica

Estimada Doctora Ortiz:

Con respecto a la tesis titulada "*Factores de la Calidad Vida Asociados a la Actividad Física de los Estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América*", a cargo del estudiante Wiston Gómez Sequeira, cuyo número de cédula es 6-0468-0708 y carné universitario No. 190235, me permito comunicarle que se realizaron las correcciones y observaciones emitidas por parte de los lectores de manera conjunta y ya está lista para hacer la entrega del documento al filólogo para la primera revisión según lo estipulado en el cronograma.

Sin otro particular al cual hacer referencia se suscribe muy cordialmente,

LUZ MARINA LOPEZ GONZALEZ
Firmado digitalmente
por LUZ MARINA
LOPEZ GONZALEZ
Fecha: 2023.11.28
17:08:22 -06'00'

Licda Luz Marina López González
Directora del Trabajo Final de Graduación
Cédula No 2-0341-0195

CARTA DE REVISIÓN FILOLÓGICA

Heredia, Costa Rica, 19 de octubre de 2023

Señores
Universidad Adventista de Centroamérica
Escuela de Enfermería
Presente

Estimados señores:

Luego de un respetuoso saludo, hago de su conocimiento que he recibido del estudiante Wiston Gómez Sequeira el documento que lleva por nombre: *Calidad de vida asociada a la actividad física de los estudiantes de la Universidad Adventista de Centroamérica, abril-agosto de 2023*, para su revisión filológica. Añado que he procedido a revisar los aspectos de forma, redacción, estilo y otros posibles vicios del lenguaje encontrados en el texto.

Por lo tanto, una vez incorporadas las correcciones recomendadas por parte del interesado, expido esta carta de aprobación filológica, pues el documento, desde ese punto de vista, se encuentra listo para lo correspondiente.

Se despide, atentamente,

ANA GABRIELA PACHECO PADILLA (FIRMA)
PERSONA FÍSICA, CPF-01-1267-0380.
Fecha declarada: 19/10/2023 11:47:38 AM
Esta es una representación gráfica únicamente,
verifique la validez de la firma.

Filóloga
Lcda. A. Gabriela Pacheco Padilla
Código profesional Colypro: 82630
Carné Acfil N.º 0128

Carta 6. Cartas de tesis lista para defensa

UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMÉRICA

Alajuela, 19 de octubre de 2023

Licenciada

Mariana Elena Brown Hackett

Directora

Oficina de Registro

Universidad Adventista de Centro América

Estimada Señora Brown:

Con respecto a la tesis titulada "*Factores de la Calidad de Vida Asociados a la Actividad Física de los Estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América*", a cargo del estudiante *Winston Gómez Sequeira*, cuyo número de cédula es 6-0468-0708 y carné universitario No. 190235, me permito comunicarle que se realizaron las correcciones y observaciones por parte de los lectores de manera conjunta y así mismo se realizó la segunda revisión por parte de la filóloga y ya se encuentra lista para la defensa por parte del investigador.

Sin otro particular al cual hacer referencia se suscribe muy cordialmente,

LUZ MARINA Firmado digitalmente
por LUZ MARINA
LOPEZ GONZALEZ
Fecha: 2023.10.18
23:03:44 -06'00'
LOPEZ
GONZALEZ

Licda Luz Marina López González

Directora de Trabajo Final de Graduación

Cédula No 2-0341-0195



UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMÉRICA

Alajuela, 19 de octubre de 2023

Doctora
Julia Elena Ortiz Rivera
Directora, Escuela de Enfermería
Universidad Adventista de Centroamérica
Estimada Doctora Ortiz:

Con respecto a la tesis titulada *“Factores de la Calidad Vida Asociados a la Actividad Física de los Estudiantes de la Universidad Adventista de Centro América”*, a cargo del estudiante *Wiston Gómez Sequeira*, cuyo número de cédula es 6-0468-0708 y carné universitario No. 190235, me permito comunicarle que se realizaron las correcciones y observaciones por parte de los lectores de manera conjunta y así mismo se realizó la segunda revisión por parte de la filóloga y ya se encuentra lista para la defensa por parte del investigador.

Sin otro particular al cual hacer referencia se suscribe muy cordialmente,

LUZ MARINA
LOPEZ GONZALEZ

Procedo digitalizado por LUZ
MARINA LOPEZ GONZALEZ
Fecha: 2023.10.18 21:03:16
04/23

Licda Luz Marina López González

Directora de Trabajo Final de Graduación
Cédula No 2-0341-0195

Índice de gráficos

Gráfico 1	67
Gráfico 2	69
Gráfico 3	71
Gráfico 4	73
Gráfico 5	75
Gráfico 6	78
Gráfico 7	80
Gráfico 8	83

Índice de cuadros

Tabla 1	66
Tabla 2	68
Tabla 3	70
Tabla 4	72
Tabla 5	74
Tabla 6	77
Tabla 7	80
Tabla 8	82