

Vol. 23, 2026, pp. e1168 ISSN: 1819-4028

Segunda etapa

<https://deporvida.uho.edu.cu>

Nivel de actividad física como criterio para la planificación de ejercicios físicos

Dayanna Nicole Castañeda Villavicencio*

Universidad San Ignacio de Loyola, Lima Perú. dayanna.castaneda@usil.pe
<https://orcid.org/0009-0001-9639-3755>

María Jesús Centurión Apac

Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. <https://orcid.org/0009-0002-6215-1384>
maria.centuriona@usil.pe

Hair Mirho Quispe Matute

Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. <https://orcid.org/0009-0008-7993-3490>
hair.quispe@usil.pe

Jefferson Jose Condor Romero

Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. <https://orcid.org/0009-0004-5849-0935>
jefferson.condor@usil.pe

Jose Miguel Zevallos De La Cruz

Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. <https://orcid.org/0009-0004-8930-623X>
jose.zevallosd@usil.pe

Darvin Manuel Ramírez Guerra

Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. <https://orcid.org/0000-0002-0309-9582>
darvin.ramirez@usil.pe

***Autor para la correspondencia.**

Recibido: 28/XII/2025

Aceptado: 25/V/2026

Publicado: 25/VI/2026

Tipo de artículo: original

Resumen: La actividad física es un factor clave para la salud integral; sin embargo, el aumento del sedentarismo ha incrementado las enfermedades crónicas no transmisibles. El objetivo de esta investigación fue evaluar el nivel de actividad física (AF) en una muestra de 25 adultos de Lima Metropolitana mediante el cuestionario IPAQ (versión corta) para el diseño de propuestas de planificación del ejercicio físico. La muestra, seleccionada de forma no probabilística. Se aplicó el cuestionario autoinformado junto con la escala de Borg para valorar la percepción del esfuerzo en las propuestas. Los resultados arrojaron

que el 84% de los participantes presentó un nivel de AF alto, mientras que los niveles moderados (12%) y bajo (4%) fueron minoritarios. Se observó la persistencia de sobrepeso en varios evaluados a pesar del alto gasto energético reportado. Se concluye que el cuestionario IPAQ permite una clasificación funcional rápida de la población, evidenciando que una planificación de ejercicios dosificada y adaptada a cada nivel es determinante para optimizar la salud y composición corporal individual. Palabras clave: actividad física; salud; dosificación del ejercicio.

Palabras clave: actividad física; salud; dosificación del ejercicio

Physical activity level as a criterion for physical exercise planning

Abstract: Physical activity is a key factor for overall health; however, increased sedentary behavior has led to a rise in chronic non-communicable diseases. This study aimed to evaluate the physical activity (PA) level of 25 adults from Metropolitan Lima using the short version of the IPAQ questionnaire to develop tailored physical exercise planning proposals. The sample was characterized by variations in age, weight, height. The self-reported questionnaire was administered alongside the Borg scale to assess perceived exertion for future programming. The results showed that 84% of the participants exhibited a high PA level, while moderate (12%) and low (4%) levels were minimal. Overweight persisted in several participants despite high self-reported energy expenditure. It is concluded that the IPAQ questionnaire provides a rapid functional classification, demonstrating that targeted exercise programs with appropriate volume and intensity adaptations for each level are crucial for optimizing health and individual body composition.

Keywords: physical activity; health; exercise prescription

Nível de atividade física como critério para o planejamento de exercícios físicos

Resumo: A atividade física é um fator fundamental para a saúde integral; no entanto, o aumento do sedentarismo tem incrementado as doenças crônicas não transmissíveis. O objetivo desta investigação foi avaliar o nível de atividade física (AF) de 25 adultos de Lima Metropolitana por meio do questionário IPAQ (versão curta) para o desenho de propostas de planejamento de exercícios físicos. Utilizou-se o questionário de autorrelato junto com a escala de Borg para avaliar a percepção do esforço nas propostas. Os resultados mostraram que 84% dos participantes apresentaram um nível



de AF alto, enquanto os níveis moderado (12%) e baixo (4%) foram minoritários. O excesso de peso persistiu em vários avaliados, apesar do alto gasto energético relatado. Conclui-se que o questionário IPAQ permite uma classificação funcional rápida da população, evidenciando que o planejamento de exercícios direcionados e adaptados para cada nível é determinante para otimizar a saúde e a composição corporal individual.

Palavras-chave: atividade física; saúde; prescrição do exercício

Introducción

La actividad física ocupa un rol importante en la vida de las personas, ya que influye en la salud corporal, mental y social. Mantenerse activo no solo mejora la condición física, sino que también contribuye al bienestar emocional y a la prevención de enfermedades. En los últimos años, los estilos de vida sedentarios se han consolidado en los entornos urbanos, lo que ha generado un incremento en la incidencia de obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares. Frente a esta realidad, evaluar los niveles de actividad física permite comprender cómo se comportan los hábitos de movimiento y qué factores influyen en ellos.

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (*International Physical Activity Questionnaire* [IPAQ]) se emplea a nivel internacional como una herramienta práctica para medir la frecuencia, duración e intensidad de las actividades que las personas realizan en distintos contextos de su vida diaria, como el trabajo, el transporte o el tiempo libre (Aldas *et al.*, 2021). Gracias a su estructura, este cuestionario permite clasificar el nivel de actividad física en categorías bajo, moderado y alto, lo que facilita comparar resultados y diseñar estrategias adecuadas de promoción de la salud.

Según Franco *et al.* (2024), evaluar la actividad física en una población es esencial porque permite entender la relación entre los hábitos de movimiento y la calidad de vida. Además, Espinel *et al.* (2022) resaltan que conocer estos niveles ayuda a crear programas que motiven a las personas a adoptar estilos de vida más activos. Sin embargo, a pesar de la evidencia existente, todavía existe una brecha entre el conocimiento teórico y la práctica real del ejercicio físico. Muchas personas no son conscientes de su nivel de actividad o no cuentan con una orientación adecuada para mejorarla.

Esta situación problemática demuestra la necesidad de realizar estudios que identifiquen el nivel de actividad física de distintos grupos y, a partir de ello, propongan planes de ejercicios adaptados a sus características. En este sentido, el presente trabajo tiene como propósito evaluar el nivel de actividad física de 25 personas mediante la aplicación del cuestionario IPAQ y, con base en los resultados, elaborar una planificación de ejercicios físicos que responda a sus necesidades. De esta manera, se busca contribuir a la promoción de hábitos saludables y al fortalecimiento del bienestar general. El objetivo de este trabajo fue evaluar el nivel de actividad física de una muestra

poblacional de Lima Metropolitana mediante el cuestionario IPAQ para el diseño de propuestas de planificación del ejercicio físico dosificado.

Métodos

La investigación que aquí se presenta tiene un enfoque cuantitativo. Se trata de un estudio descriptivo, puesto que tiene como objetivo especificar las propiedades, características y perfiles de las personas estudiadas en relación a sus hábitos de movimiento. El diseño de investigación es no experimental, ya que no hay una manipulación deliberada de las variables independientes y los fenómenos se observan en su ambiente natural. De igual manera, tiene un corte transversal, porque la recolección de los datos se realizó en un solo momento temporal continuo.

Población y muestra

La muestra estuvo integrada por 25 jóvenes adultos residentes en la ciudad de Lima, los cuales fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. La distribución final se organizó en 7 participantes de género femenino (28%) y 18 participantes de género masculino (72%), cuyas edades oscilaron entre los 18 y los 28 años.

Criterios de selección:

Para la selección final de la muestra se utilizaron los siguientes criterios con estrictez:

Criterios de inclusión:

- Sujeto con edades entre los 18 y 28 años.
- Vivir en la ciudad de Lima.
- Firmar el consentimiento informado, manifestando con ello su voluntad de participar en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Tener lesiones musculoesqueléticas, patologías cardiorrespiratorias agudas o discapacidades físicas vigentes que obstaculicen la práctica de actividad física o alteren la percepción del esfuerzo.
- Anteriores diagnósticos médicos que sean contraindicación para iniciar un programa de ejercicios.

Criterios de descarte:

- Cuestionarios IPAQ incompletos, con datos incongruentes o que hayan sido abandonados en la sesión.

Instrumentos

Para la variable actividad física se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ versión corta) validado en el entorno regional por Palma *et al.*, (2022). El presente instrumento de autorreporte evalúa tres tipos específicos de actividad física: caminata, actividades de intensidad moderada y

actividades de intensidad vigorosa, y permite clasificar a los sujetos en niveles bajo, moderado o alto según su gasto energético semanal estimado.

El IPAQ permitió estimar el nivel de actividad física (AF) y calcular el gasto energético en MET-minutos/semana, clasificando a los participantes en niveles bajo (<600), moderado (600–3000) y alto (>3000) según Méndez *et al.* (2021). Esta clasificación facilitó identificar el tipo de esfuerzo realizado y prevenir sobrecargas (Fáunderz *et al.*, 2024). Además, se utilizó la Escala de Percepción del Esfuerzo de Borg (0-10) para valorar la intensidad del ejercicio y complementar la planificación según las capacidades individuales, siendo una herramienta eficaz y segura (Danger *et al.*, 2024).

La recolección de datos se llevó a cabo en septiembre de 2025. La aplicación del IPAQ versión corta se realizó de forma autoadministrada en una sesión única e individualizada, contando con la supervisión directa de los investigadores para esclarecer de manera estandarizada dudas sobre el concepto de intensidad (moderada vs. vigorosa) y la estimación del tiempo diario asignado. Previo al llenado, cada participante firmó un consentimiento informado.

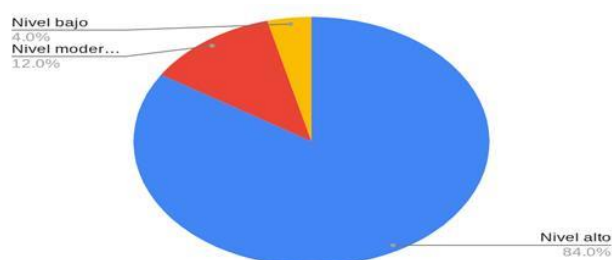
Los resultados se organizaron en Microsoft Excel, siguiendo estrictamente las directrices del manual oficial de procesamiento del IPAQ para el cálculo de los MET-minutos/semana (*Metabolic Equivalent of Task/Equivalente Metabólico de la Tarea*). Finalmente, se diseñaron las propuestas de entrenamiento estructuradas bajo los componentes del principio FITT-VP (Frecuencia, Intensidad, Tiempo, Tipo, Volumen y Progresión) cruzando la intensidad planificada con los rangos correspondientes de la escala de Borg.

Resultados

A continuación, se presentan la distribución de los niveles de AF y el cálculo de gasto metabólico estimado de la muestra analizada (N = 25). (Figura 1)

Figura 1

Distribución porcentual de los niveles de actividad física en la muestra evaluada



Fuente: *Elaboración propia.*

Nivel bajo: Este grupo (4%) presentó un gasto energético reducido (< 600 MET-min/semana). El sujeto evaluado en esta categoría exhibió indicadores de sobrepeso y un patrón de comportamiento sedentario, lo que eleva el riesgo latente de desarrollar enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

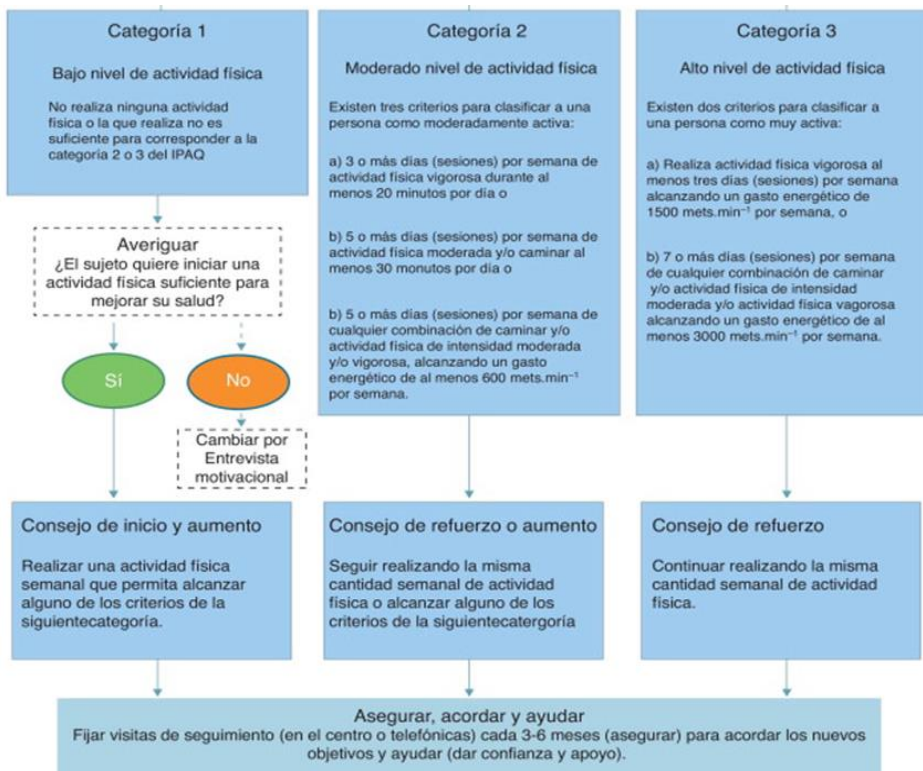
Nivel moderado: Representó el 12% de la muestra. Se caracterizó por sujetos con peso normal o sobrepeso leve que acumularon entre 600 y 3,000 MET-min/semana a través de caminatas frecuentes o actividades cotidianas. Aunque cumplen con las recomendaciones mínimas de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la ausencia de estímulos vigorosos limitó su reclasificación hacia el nivel superior.

Nivel alto: La mayoría de los participantes (84%) se ubicó en esta categoría, superando holgadamente los 3,000 MET-min/semana. Este grupo combinó entrenamientos formales de intensidad vigorosa con caminatas prolongadas. Predominaron los valores de índice de masa corporal (IMC) normopeso; no obstante, la coexistencia de algunos casos aislados con sobrepeso sugiere un impacto concomitante de hábitos alimenticios inadecuados o un elevado tiempo silente en sedentarismo que el gasto por ejercicio no logra contrarrestar totalmente (Crespo *et al.*, 2015).

En general, la muestra resultó mayoritariamente activa, pero la presencia de sobrepeso en distintos niveles de AF resalta la importancia de considerar tanto el gasto energético como la alimentación y el tiempo sedentario para un estilo de vida saludable. (Figura 2)

Figura 2

Categorías del nivel de actividad física



Nota: contextualizado de (Crespo *et al.*, 2015).



Planificación de ejercicios físicos para sujetos con nivel bajo de AF

Para la planificación de ejercicios en sujetos clasificados en nivel bajo de AF, es fundamental iniciar con actividades de intensidad ligera, correspondientes al 40–50 % de la frecuencia cardíaca máxima (FC_{máx}), con una percepción de esfuerzo entre 2 y 3 en la escala de Borg (0–10). En el trabajo de fuerza, se recomienda emplear cargas equivalentes al 40–50 % de 1RM (repetición máxima), priorizando movimientos básicos, de bajo impacto y con apoyo si es necesario. Estos parámetros permiten una adaptación progresiva del sistema cardiorrespiratorio y musculoesquelético, así reduce el riesgo de lesiones y la adherencia al ejercicio en personas con antecedentes sedentarios. (Tabla 1)

Tabla 1

Manejo de los niveles de actividad física en el cuestionario IPAQ (versión corta)

Ejercicios	Series y repeticiones	Fuente
Caminatas ligeras	Iniciar con 10–15 min diarios, 5 días/semana, aumentando progresivamente a 30 min.	Bull <i>et al.</i> (2020)
Bicicleta estática o al aire libre	20–30 min, 3–4 días/semana a intensidad moderada (ritmo que permita hablar).	Bull <i>et al.</i> (2020), OMS (2020)
Sentadillas asistidas	2–3 series de 10 repeticiones, usando una silla como apoyo.	Bull <i>et al.</i> (2020)
Flexiones modificadas (apoyando rodillas)	2–3 series de 8–12 repeticiones, 2–3 días/semana.	Bull <i>et al.</i> (2020)
Bandas elásticas: jalones o press de pecho	2 series de 12 repeticiones, progresar con el tiempo.	Bull <i>et al.</i> (2020)
Planchas cortas modificadas	Mantener 10–20 segundos, repetir 3 veces, aumentar progresivamente.	Bull <i>et al.</i> (2020)
Pausas activas	Cada 30–60 minutos de estar sentado, levantarse, caminar 2–3 minutos o hacer estiramientos.	OMS (2020)

Fuente: *Elaboración propia.*

Planificación de ejercicios físicos para sujetos con nivel moderado de AF

Para la planificación de ejercicios físicos en sujetos clasificados en nivel moderado de AF, las actividades deben realizarse a una intensidad moderada, equivalente al 55–70 % de la FC_{máx}, con una percepción de esfuerzo de 4 a 6 en la escala de Borg (0–10). En el trabajo de fuerza, se recomienda emplear cargas del 50–70 % de 1RM, incluyendo tanto ejercicios básicos como variantes de mayor complejidad técnica. Estos parámetros aseguran un estímulo suficiente para mantener y mejorar la condición física, promoviendo adaptaciones en la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la eficiencia metabólica, sin llegar aún a las exigencias del nivel alto. (Tabla 2)

Tabla 2.

Planificación de ejercicios en sujetos clasificados en nivel moderado de AF

Ejercicios	Series y repeticiones	Fuente
Ciclismo recreativo (4-6)	20 - 30 min 3 veces por semana.	Craig <i>et al.</i> (2003)
Caminar rápido (4-6)	30 min continuos 5 veces por semana.	Bauman <i>et al.</i> (2009)
Baile recreativo (4-6)	20 - 40 min por sesión 3 veces por semana.	Hallal (2012)
Tareas domésticas (4-6)	15 - 20 min 5 veces por semana.	Guthold <i>et al.</i> (2018)

Fuente: *Elaboración propia.*

Planificación de ejercicios físicos para sujetos con nivel alto de AF

Para la planificación de ejercicios en sujetos clasificados en nivel alto de AF, es importante considerar que las actividades deben realizarse a una intensidad vigorosa, equivalente al 70–85 % de la FC_{máx}, con una percepción de esfuerzo entre 7 y 9 en la escala de Borg (0–10) o empleando cargas del 70–85 % de 1RM en el caso del trabajo de fuerza. Estos parámetros aseguran que los entrenamientos sean suficientemente exigentes y se diferencien del nivel moderado, favoreciendo adaptaciones avanzadas en la resistencia cardiovascular, la fuerza y la capacidad metabólica. (Tabla 3)



Tabla 3.

Planificación de ejercicios en sujetos clasificados en nivel alto de AF

Ejercicios	Series y repeticiones	Fuente
Sentadillas con barra o mancuernas	4 series de 10-12 repeticiones.	Rodríguez <i>et al.</i> (2022)
Flexiones de brazos (push-ups) con variaciones	4 series de 15-20 repeticiones.	Morales <i>et al.</i> (2016)
Peso muerto rumano con barra o mancuernas	4 series de 8-10 repeticiones.	Rodríguez <i>et al.</i> (2022)
Zancadas alternas (lunges)	3-4 series de 12 repeticiones por pierna.	Morales <i>et al.</i> (2016)
Burpees (ejercicio pliométrico)	3 series de 12-15 repeticiones.	Rodríguez <i>et al.</i> (2022)
Saltos de cuerda (cardio)	4 series de 1-2 minutos, descansando 30 seg.	Rodríguez <i>et al.</i> (2022)
Plancha frontal y lateral	3 series de 45-60 segundos por posición.	Bauman <i>et al.</i> (2009)

Fuente: *Elaboración propia.*

Discusión

El presente artículo analizó el nivel de AF mediante el cuestionario IPAQ (versión corta) para estructurar, consecuentemente, una propuesta de planificación de ejercicios físicos individualizada utilizando los componentes del principio FITT-VP (Frecuencia, Intensidad, Tiempo, Tipo, Volumen y Progresión) y la escala de Borg. La elección del IPAQ se respalda en su amplia validez internacional y fiabilidad, con coeficientes de correlación intraclase (CCI) entre 0,560 y 0,886 en entornos universitarios latinoamericanos (Palma *et al.*, 2022), lo que justifica metodológicamente su uso para diagnósticos transversales rápidos en ciencias de la salud y el deporte.

A diferencia de estudios que evidencian tendencias de sedentarismo alarmantes en poblaciones de riesgo, como los hallazgos de Huamán y Bolaños (2020) en el contexto peruano, donde prevalecieron niveles de AF bajos y moderados asociados a riesgo cardiovascular, o los

DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte.

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Vol. 23, pp. e1168, 2026. Edición 64.

Segunda etapa

reportados en Colombia por Rojas *et al.* (2022), la muestra analizada en este trabajo se inclinó mayoritariamente hacia el nivel alto (84%). No obstante, la coexistencia de sobrepeso e IMC elevado en sujetos clasificados con alta tasa de METs semanales coincide con lo expuesto por Gamarra Camacho *et al.* (2021), quienes enfatizan que la AF total declarada por el sujeto no puede desligarse de un control estricto de los indicadores antropométricos y hábitos nutricionales, dado que la sobreestimación del esfuerzo es un sesgo inherente a los instrumentos de autorreporte (Palma *et al.*, 2022).

A nivel neurobiológico y psicológico, la literatura respalda el hecho de que la correcta transición de un estado inactivo a uno activo mitiga significativamente los niveles de estrés percibido y mejora la respuesta autonómica (Gallegos *et al.*, 2024; Miralles, 2019). Por ende, la utilización conjunta de las guías FITT-VP y el monitoreo subjetivo mediante la escala de Borg (Danger *et al.*, 2024) constituye una estrategia segura que incrementa la adherencia, minimizando el riesgo lesivo en las fases de adaptación funcional primarias.

Conclusiones

En la muestra de la Lima Metropolitana, la evaluación diagnóstica a través del cuestionario IPAQ versión corta, arrojó una prevalencia muy marcada del nivel alto de AF (84%), frente a una menor representación de los niveles moderado (12%) y bajo (4%).

Se encontró que una fracción de los sujetos estudiados con altos niveles de gasto energético presentaba sobrepeso, lo que reafirma la necesidad de complementar los programas de inducción física con asesoría e intervenciones de control nutricional.

El diseño de propuestas de planificación de ejercicios físicos estructurados, bajo los principios FITT-VP y dosificados a través de la escala de Borg, constituye una herramienta metodológica útil para la prescripción personalizada en el hogar, facilitando la transición segura y progresiva entre niveles funcionales.

Como limitación y como perspectiva para futuros trabajos, se sugiere la aplicación experimental de las rutinas propuestas en un diseño longitudinal, lo que facilitará poder evaluar el impacto real de las propuestas mediante mediciones objetivas y la posibilidad de establecer comparaciones robustas antes y después de la intervención.

Referencias bibliográficas

Aldas, C. A., Chara, N. J., Guerrero, P. J., & Flores, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(5), 64-77.



<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8383840.pdf>

- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C. L., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., Bowles, H. R., Hagströmer, M., Sjörström, M., Pratt, M., & The IPS Group. (2009). The international prevalence study on physical activity: results from 20 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, article 21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-21>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjörström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Crespo, J. J., Delgado, J. L., Blanco, O., & Aldecoa, S. (2015). Guía básica para la detección del sedentarismo y la recomendación de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*, 47(3), 175-183. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.09.004>
- Danger, Y., Abreus Mora, J. L., González Curbelo, V. B., & Alfonso Antúnez, M. (2024). Ejercicio físico y percepción de esfuerzo en adultos mayores. *Revista Universidad y Sociedad*, 16(5), 515-524. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/4651>
- Espinel, A. S., Castellanos, K., Suarez, I., Galvis, S., Olarte, F., Garzón, L., Vesga, B., & Rincón, Z. R. (2022). Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Clic*, 6(1), 7-18. https://www.researchgate.net/publication/362030332_Niveles_de_actividad_fisica_y_de_salud_mental_de_los_estudiantes_universitarios
- Fáunderz, C., Ardengue, M., Peres, I., de Souza, A. A., Avelar, A., Castillo, M., Vázquez, J., Vargas, R., Villouta, P. L., Contreras, V., & Santos, C. (2024). Cambio en los niveles de actividad física, satisfacción con la vida y estado nutricional: un estudio de cohorte en universitarios chilenos entre 2013 y 2023. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (61), 814-822. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9777068>

- Franco, L. I., Aguirre, J. F., Ponce, A. C., Robles, G. S. I., & Montes, K. J. (2024). Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 5(2), 304-325. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.137>
- Gamarra, M. L., Miranda, M. A., Saintila, J., & Javier, D. J. (2021). Correlación entre la actividad física, grasa corporal e IMC en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(4), 112–118. <https://doi.org/10.12873/414aliaga>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Huamán, L., & Bolaños-Sotomayor, N. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Enfermería Nefrológica*, 23(2), 184-190. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7477361>
- Méndez, J. B., Méndez, E. P., Ortiz, J. L., & Méndez, V. C. (2021). Nivel de actividad física, gasto energético e índice de masa corporal en docentes de una facultad de salud. *Más Vida: Revista de Ciencias de la Salud*, 3(4), 18-25. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9421412>
- Miralles, J. (2019). *La actividad física como potenciador de autoestima, estrés percibido y bienestar psicológico*. (Tesis de maestría, Universidad Pontificia Comillas, Madrid) <http://hdl.handle.net/11531/52088>
- Morales, J., Añez, R. J., & Suarez, C. A., (2016). Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(3), 471–477. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.333.2312>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337004>
- Palma, X., Costa, C., Barranco, Y., Hernández, S., & Rodríguez, F. (2022). Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)-versión corta y del Cuestionario de



Nivel de actividad física como criterio para la planificación de ejercicios físicos / Physical activity level as a criterion for physical exercise planning / Nível de atividade física como critério para o planejamento de exercícios físicos

Autoevaluación de la Condición Física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. *Journal of Movement and Health*, 19(2), Artículo 161. [https://doi.org/10.5027/jmh-Vol19-Issue2\(2022\)art161](https://doi.org/10.5027/jmh-Vol19-Issue2(2022)art161)

Rodríguez, A. D., Bardales, C. B., León, C. A., Rodríguez, C., & Manno, N. (2022). Relación entre el nivel de actividad física y el riesgo coronario del personal administrativo de la Universidad Nacional de Trujillo, 2022. *REBIOL*, 42(2), 160–166. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/faccbiol/article/view/5141>

Rojas, C. Y., Hernández, P., Enríquez, M., Carranza, L., Navarro, R., & Carranza, D. (2022). Actividad física y factores de riesgo cardiovascular en empleados de un hospital. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(1), 154–166. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i1.13897>

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Declaración de contribución de autoría:

Dayanna Nicole Castañeda Villavicencio: conceptualización, diseño, análisis e interpretación de los datos.

María Jesús Centurión Apac: metodología, validación, redacción.

Hair Mirho Quispe Matute: diseño, análisis.

Jefferson Jose Condor Romero: Recolección de datos, análisis.

Jose Miguel Zevallos De La Cruz: diseño, análisis.

Darvin Manuel Ramírez Guerra: revisión y aprobación de la versión final.