



U N I V E R S I D A D  
**AUTÓNOMA**  
D E I C A

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

ACTIVIDAD FÍSICA Y SATISFACCIÓN SEXUAL EN  
COLABORADORES DEL GIMNASIO IMPERIUM DE  
AREQUIPA, 2023.

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO

**PRESENTADO POR:**

CARMEN CECILIA RAMIREZ OLARTE

CÓDIGO ORCID N° 0009-0007-3756-1935

PAOLA ROSSI CONDORI SOTO

CÓDIGO ORCID N° 0009-0007-4235-587X

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL  
TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**DOCENTE ASESOR:**

Dr. JULIO CÉSAR ANGELES MORALES

CÓDIGO ORCID N° 0000-0002-7470-8154

CHINCHA, 2023

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Dra. Susana Marleni Atuncar Deza.

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Presente. –

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que las estudiantes CARMEN CECILIA RAMIREZ OLARTE y PAOLA ROSSI CONDORI SOTO de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa académico de Psicología, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE  
TESIS

TESIS

Titulado: ACTIVIDAD FÍSICA Y SATISFACCIÓN SEXUAL EN COLABORADORES DEL GIMNASIO IMPERIUM DE AREQUIPA, 2023.

Por lo tanto, quedan expeditas para continuar con el procedimiento correspondiente, remito la presente constancia adjuntando mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



-----  
Dr. Julio César Angeles Morales.

DNI N° 32796107

Código ORCID N° 0000 0002 7470 8154

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, PAOLA ROSSI CONDORI SOTO, identificado(a) con DNI N° 47264071, en mi condición de estudiante del programa de estudios de PSICOLOGIA, de la Facultad de CIENCIAS DE LA SALUD, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: “ACTIVIDAD FÍSICA Y SATISFACCIÓN SEXUAL EN COLABORADORES DEL GIMNASIO IMPERIUM DE AREQUIPA, 2023.

”, declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, ... de ..... de 2023.



Condori Soto Paola Rossi  
DNI N° 47264071



\*Las firmas y huellas dactilares corresponden al/los responsables(s) de la investigación.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

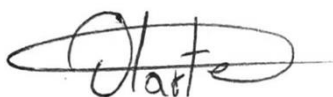
Yo, CARMEN CECILIA RAMIREZ OLARTE, identificado(a) con DNI N° 47352453, en mi condición de estudiante del programa de estudios de PSICOLOGIA, de la Facultad de CIENCIAS DE LA SALUD, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: “ACTIVIDAD FÍSICA Y SATISFACCIÓN SEXUAL EN COLABORADORES DEL GIMNASIO IMPERIUM DE AREQUIPA, 2023.

”, declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, ... de ..... de 2023.



-----  
Ramírez Olarte Carmen Cecilia  
DNI N° 47352453



\*Las firmas y huellas dactilares corresponden al/los responsables(s) de la investigación.

## **DEDICATORIA**

Dedicamos esta investigación a nuestros padres por su absoluto apoyo y motivación en el trayecto de nuestra carrera.

A nuestros docentes y colegas con quienes compartimos este largo recorrido, por inspirarnos y alentarnos.

## **AGRADECIMIENTO**

...

Agradecemos al gimnasio Imperium por darnos la oportunidad de desarrollar nuestra investigación en sus sedes, por la confianza y el compromiso brindado.

A nuestro asesor, por instruirnos y orientarnos con su experiencia en este proceso de forma íntegra y competente.

## RESUMEN

**Objetivo general:** Determinar la relación entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023.

**Metodología:** Aplicada para la investigación fue de enfoque cuantitativo, nivel correlacional, diseño no experimental de corte transversal, el muestreo estuvo conformado por 40 colaboradores de ambos sexos del Gimnasio Imperium, Arequipa. Para la recopilación de información se utilizó los instrumentos de medición el mundial de Actividad Física (GPAQ) de la OMS y la Nueva Escala de Satisfacción Sexual adaptado en Perú por Rojas (2019).

**Resultados descriptivos:** Se obtuvo que 92.5% tiene una actividad física alta y un, 7.5%, califican con actividad física media. en cuanto a satisfacción sexual 45% califican con “alta, el 22.5%, califican con “Media” y, por último, 32.5%, califican con “Baja”.

**Conclusiones:** se determinó que existe una correlación positiva significativa entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, se podría decir que a mayor actividad física mayor satisfacción sexual. Habiendo obtenido un coeficiente de correlación 382.

**Palabras claves:**

Actividad física, satisfacción sexual, sexualidad, sexo, salud sexual

## ABSTRACT

**General objective:** Determine the relationship between physical activity and sexual satisfaction in employees of the Imperium Gym from Arequipa, 2023.

**Methodology:** Applied to the research was a quantitative approach, correlational level, non-experimental cross-sectional design, the sample consisted of 40 employees of both sexes from the Imperium Gym, Arequipa. For the collection of information, the measurement instruments of the World Physical Activity (GPAQ) of the WHO and the New Scale of Sexual Satisfaction adapted in Peru by Rojas (2019).

**Descriptive results:** It was obtained that 92.5% have a high physical activity and 7.5% qualify with medium physical activity. In regard to sexual satisfaction, 45% qualify as "high", 22.5%, qualify as "Medium" and, finally, 32.5%, qualify as "Low".

**Conclusions:** it was determined that there is a significant positive correlation between physical activity and sexual satisfaction in employees of the Imperium Gym of Arequipa, it could be said that the greater the physical activity, the greater the sexual satisfaction. Having obtained a correlation coefficient 382.

**Keywords:**

Physical activity, sexual satisfaction, sexuality, sex, sexual health



## ÍNDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
Caratula	i
Constancia de aprobación de investigación	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Índice general /Índice de tablas académicas y de figuras	ix
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>11</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>13</b>
2.1 Descripción del Problema	13
2.2. Pregunta de investigación general	15
2.3 Preguntas de investigación específicas	15
2.4 Objetivo general	15
2.5 Objetivos específicos	15
2.6 Justificación e importancia	16
2.7 Alcances y limitaciones	17
<b>III. MARCO TEÓRICO</b>	<b>18</b>
3.1 Antecedentes	18
3.2 Bases Teóricas	23
3.3 Marco conceptual	35
<b>IV. METODOLOGÍA</b>	<b>37</b>
4.1 Tipo y Nivel de la investigación	37
4.2 Diseño de la investigación	37
4.3 Hipótesis general y específicas	38
4.4 Identificación de las variables	38
4.5 Matriz de operacionalización de variables	39
4.6 Población-muestra	41
4.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	42

4.8	Técnicas de análisis y procesamiento de datos	44
<b>V.</b>	<b>RESULTADOS</b>	46
5.1	Presentación de Resultados	46
5.2	Interpretación de los Resultados	58
<b>VI.</b>	<b>ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	60
6.1	Análisis inferencial	60
<b>VII.</b>	<b>DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	66
7.1	Comparación de los resultados	66
	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	68
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	70
	<b>ANEXOS</b>	75
	Anexo 1: Matriz de consistencia	76
	Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	78
	Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	82
	Anexo 4: Base de datos	103
	Anexo 5: Informe de turnitin al 28% de similitud	109
	Anexo 6: Evidencia fotográfica	110

## INDICE DE TABLAS

<b>TABLA 1:</b> Descripción de las variables intervinientes de colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa.....	<b>46</b>
<b>TABLA 2:</b> Dimensión “Sensaciones sexuales” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>48</b>
<b>TABLA 3:</b> Dimensión “Conciencia Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>49</b>
<b>TABLA 4:</b> Dimensión “Intercambio sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>50</b>
<b>TABLA 5:</b> Dimensión “Apego Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>51</b>
<b>TABLA 6:</b> Dimensión “Actividad Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>52</b>
<b>TABLA 7:</b> Resultado “Satisfacción Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>53</b>
<b>TABLA 8:</b> Dimensión “Actividad Física en el trabajo” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>54</b>
<b>TABLA 9:</b> Dimensión “Actividad física al Desplazarse” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>55</b>
<b>TABLA 10:</b> Dimensión “Actividad Física en el tiempo libre” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>56</b>
<b>TABLA 11:</b> “Resultado de Actividad física” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>57</b>
<b>TABLA 12:</b> Prueba de Normalidad .....	<b>60</b>
<b>TABLA 13:</b> Correlación de las variables de investigación .....	<b>61</b>
<b>TABLA 14:</b> Nivel de Actividad Física.....	<b>62</b>
<b>TABLA 15:</b> Nivel de Satisfacción Sexual .....	<b>63</b>
<b>TABLA 16:</b> Asociación Actividad física y satisfacción Sexual .....	<b>64</b>

## INDICE DE FIGURAS

<b>FIGURA 1:</b> Descripción de las variables intervinientes “edad” de colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>46</b>
<b>FIGURA 2:</b> Descripción de las variables intervinientes “Genero” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>47</b>
<b>FIGURA 3:</b> Dimensión “Sensación Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>48</b>
<b>FIGURA 4:</b> Dimensión “Conciencia Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>49</b>
<b>FIGURA 5:</b> Dimensión “Intercambio sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>50</b>
<b>FIGURA 6:</b> Dimensión “Apego Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>51</b>
<b>FIGURA 7:</b> Dimensión “Actividad Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>52</b>
<b>FIGURA 8:</b> Resultado “Satisfacción Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>53</b>
<b>FIGURA 9:</b> Dimensión “Actividad Física en el trabajo” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>54</b>
<b>FIGURA 10:</b> Dimensión “Actividad física al Desplazarse” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>55</b>
<b>FIGURA 11:</b> Dimensión “Actividad Física en el tiempo libre” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>56</b>
<b>FIGURA 12:</b> “Resultado de Actividad física” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa .....	<b>57</b>
<b>FIGURA 13:</b> Nivel de Actividad Física .....	<b>62</b>
<b>FIGURA 14:</b> Nivel de Satisfacción Sexual .....	<b>63</b>
<b>FIGURA 15:</b> Asociación actividad física y satisfacción sexual .....	<b>65</b>

## I. INTRODUCCIÓN

La siguiente investigación denominada “Actividad Física y Satisfacción Sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023”, que tuvo por propósito conocer la relación entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023; con el fin de fomentar la actividad física y mejorar la satisfacción sexual, ha sido organizada de la siguiente forma:

Capítulo I: se presenta la introducción de la investigación, donde se determinó cada etapa y proceso llevado a cabo para la culminación de la misma.

Capítulo II: en esta etapa se desarrolló el planteamiento del problema, que contiene la descripción del problema, pregunta general, preguntas específicas, objetivo general, objetivos específicos, la justificación e importancia, los alcances y limitaciones de la investigación.

Capítulo III: esta etapa muestra los antecedentes encontrados a nivel internacional, nacional y regional que apoyaron el estudio de investigación, así como las bases teóricas y marco conceptual de las dimensiones de las variables presentadas.

Capítulo IV: en esta etapa se determinó el tipo, nivel y diseño de la investigación, hipótesis general y específicas, se identificaron las variables y se ejecutó la matriz de operacionalización de estas, además se definió la población y la selección de la muestra con la que se trabajó las técnicas e instrumentos de recolección de datos, para el posterior análisis y procesamientos de datos requeridos para el estudio.

Capítulo V: esta etapa contiene la presentación e interpretación de resultados, a través, de tablas y figuras en función a los objetivos planteados de la investigación, del mismo modo que las variables y dimensiones.

Capítulo VI: dentro de esta etapa se realizó el análisis inferencial de los resultados, que comprende la prueba de normalidad en la que se determinó emplear el análisis estadístico no paramétrico, y las pruebas de la hipótesis.

Capítulo VII: posteriormente en esta etapa se realizó la discusión de resultados, que es el contraste de los resultados obtenidos del estudio con los encontrados en los antecedentes.

Finalmente se procedió a realizar las conclusiones y recomendaciones como aportes de la investigación, en la que cabe resaltar la implementación de programas

informativos, preventivos y conscientes de los colaboradores, del mismo modo, contribuir con futuras investigaciones con la información recabada.

*Carmen Cecilia Ramírez Olarte*

*Paola Rossi Condori Soto*

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción del problema

La ausencia de actividad física es considerada una pandemia mundial con notables consecuencias sanitarias y económicas según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

A nivel internacional se han registrado elevados niveles de inactividad física, como consecuencia del confinamiento por COVID-19, así mismo, las medidas llevadas a cabo para prevenir el contagio del coronavirus tales como el aislamiento social, teletrabajo y clases virtuales han generado un comportamiento sedentario en la población, afectando el bienestar en general de las personas en todos los ámbitos de la salud, con ello la satisfacción sexual, que implica factores biológicos, emocionales y sociales.

El 81% de la población mundial representada por adolescentes y el 27.5% por adultos, no siguen las sugerencias básicas de la OMS, dentro de las cuales se establecen 150 minutos de ejercicios moderados o 75 minutos de ejercicios con mayor vigor en el transcurso de la semana (Castro, 2022).

Esta realidad representa un riesgo de muerte del 20% al 30% en personas que no realizan actividad física en comparación a las que sí, según la OMS (OMS, 2022).

Paralelamente se ha registrado que personas casadas en un 75% sienten satisfacción sexual en comparación a las personas solteras que lo perciben un 63%, hay que considerar la poca importancia que se le da a esta área, y como afecta la calidad de vida de las personas ocasionando enfermedades psicológicas y biológicas como la falta de deseo sexual, disfunción eréctil, estrés, ansiedad, desgaste en el vínculo afectivo que conlleve a separaciones e infidelidades.

En consecuencia, se hace notable la preocupación de la OMS ante la problemática de la inactividad física, que provoca el sedentarismo en las personas a nivel mundial y la poca importancia a la satisfacción sexual, ya que de no tomarse medidas que cambien esta realidad, será difícil contener la tasa de mortalidad, predisposición a las enfermedades y problemas psicológicos, lo que también atenta contra la salud sexual.

A nivel nacional, el porcentaje de la población peruana que realiza actividad física es menos del 26%, esta cifra es sumamente inquietante dado que al no ejecutar hábitos saludables se encuentran más expuestos a contraer enfermedades, siendo más alarmante en niños y mujeres (Ministerio de Salud, 2023).

En la actualidad 7 de cada 10 peruanos padece problemas de obesidad y sobrepeso, especialmente en las zonas urbanas.

Por esta razón Minsa (2023) indica que el tiempo estimado de actividad física en la población adulta debe ser de 150 minutos, en adolescentes 60 minutos y de 180 minutos en niños de 3 a 5 años con lo que se busca generar desgaste calórico. También señala que de cumplirse con el tiempo estimado de actividad física se podría superar la esperanza de vida en el Perú prolongándose más de los 75 años.

En cuanto a la satisfacción sexual en el Perú el Instituto Nacional de estadística e informática (INEI 2016) refiere que dentro de la población femenina de 15 a 60 años aproximadamente, se encontró que es mayor la satisfacción sexual en el campo y en la selva con índices del 61.6% y 63.5% respectivamente.

Si bien es cierto en el Perú se trata de promover y concientizar la práctica de actividad física y satisfacción sexual e incluso se han notado algunos cambios en los servicios, aún se encuentran limitantes en las políticas y dimensiones socioculturales y culturales del país (INEI, 2002).

A nivel regional es notable la atención tardía de programas en cuanto a la actividad física y satisfacción sexual, por parte de los organismos del estado, este cuestionamiento toma mayor realce tras la disposición del Ministerio de Educación (Minedu) de realizar al menos 10 minutos de actividad física en los colegios, medida que debió adoptarse en tiempos de confinamiento.

Así mismo el poco alcance que se brinda sobre el cuidado de la salud sexual, lo que permita una buena toma de decisiones, el disfrute placentero y más saludable de este aspecto, sobre todo en adolescentes que inician con su sexualidad.

Dentro de este contexto cabe considerar que la satisfacción sexual ayuda a equilibrar la salud física, se ha evidenciado que la actividad física aporta de forma significativa en el bienestar mental, físico y emocional, manteniendo un estilo de vida saludable, lo que nos llevó a investigar un acercamiento más objetivo de la salud física y sexual.



Por ello realizamos la siguiente investigación, para aclarar si existe una relación entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023.

## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿Cuál es la relación entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

### **P.E.1:**

¿Cuál es el nivel de actividad física de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023?

### **P.E.2:**

¿Cuál es el nivel de satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023?

### **P.E.3:**

¿Existe asociación entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023?

## **2.4. Objetivo General**

Determinar la relación entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023.

## **2.5. Objetivos específicos.**

### **O.E.1:**

Determinar el nivel de actividad física de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023

### **O.E.2:**

Determinar el nivel de satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023.

### **O.E.3:**

Determinar si la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, se asocian.

## **2.6. Justificación e Importancia**

### **Justificación**

La presente investigación se justifica a nivel teórico, porque tras la búsqueda de información que consolide ambas variables a nivel regional, no se ha ubicado ningún trabajo similar en la región de Arequipa, por lo que este estudio permitirá contribuir con futuras investigaciones, facilitando información sobre la actividad física y satisfacción sexual.

A nivel metodológico se justifica, porque se sostiene de procesos metodológicos científicos, para alcanzar el objetivo de la investigación; de igual forma, el instrumento utilizado ha sido validado por expertos para determinar la confiabilidad de los resultados, con ello difundir la investigación en escenarios similares.

A nivel psicológico se justifica, porque el aporte de esta investigación contribuye en la toma de decisiones de gimnasios y área de la salud, siendo también de utilidad para promover planes de estudio de las escuelas de psicología.

### **Importancia**

Esta investigación toma mayor realce al considerar que en el Perú se ubican pocos estudios que demuestren los beneficios de realizar actividad física y su relación con la satisfacción sexual.

Así mismo se pretende contribuir con futuras investigaciones para promover un estilo de vida sexual saludable y bienestar físico en los usuarios de gimnasios, que eviten problemas psicológicos en el ámbito de la salud sexual y corporal.

Por otro lado, la información nos permite tomar decisiones sobre la implementación de programas informativos, preventivos y en especial programas de concientización para la salud mental, emocional y física que tienen como objetivo fortalecer las variables. También permite mejorar la comprensión de los usuarios de gimnasios sobre su satisfacción sexual y la actividad física que realizan para intervenir en este nivel y evaluar diversos cambios.

## **2.7. Alcances y limitaciones**

### **Alcances**

Según Sampieri & Mendoza (2018), después de elegir, verificar e indagar información que indique que es viable el estudio, se debe precisar el alcance que tendrá la investigación.

Los alcances de una investigación con enfoque cuantitativo pueden ser exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo, así mismo combinarse entre ellos, dependiendo del plan de investigación.

Dentro de este contexto un alcance de investigación correlacional busca demostrar la relación que guardan las variables entre sí, a través de estudios teóricos y procesos estadísticos. (Ramos Galarza, 2020)

Por consiguiente, el alcance de esta investigación fue correlacional, lo que nos permitió verificar si existe alguna conexión entre las variables propuestas y las posibles variaciones al modificar una.

### **Limitaciones**

Dentro de las limitaciones de la investigación cabe resaltar que se observó una posición algo conservadora de los colaboradores frente al cuestionario de satisfacción sexual, refiriendo ser un tema más privado para ellos.

Por último, se tuvo contratiempos con la coordinación de horarios de los colaboradores, dado que laboran en periodos cortos y variables.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes

Al revisar las fuentes físicas y virtuales se ha podido ubicar trabajos que guardan relación indirecta con cada una de nuestras variables, siendo estos valiosos aportes:

##### **Internacionales**

Blanco et al. (2023) en su investigación Actividad física, imagen corporal y salud psicológico, realizado en estudiantes universitarios de México, la investigación tuvo como objetivo analizar el efecto de la práctica regular de actividad física y la imagen corporal sobre la percepción de bienestar psicológico, fueron 900 estudiantes los que participaron, el estudio fue de tipo cuantitativo descriptivo-trasversal, los resultados indican que el modelo propuesto obtiene un ajuste satisfactorio, revelando que el 48% de la varianza en la apreciación del bienestar psicológico en la dimensión de crecimiento personal; el autor da como conclusión que la importancia subjetiva de la forma física y la importancia subjetiva del aspecto física percibidos predicen positivamente la percepción de la salud psicológica.

González et al. (2023) en su investigación actividad física y el rendimiento académico, realizado en estudiantes universitarios de sus 4 sedes en ciudades de Colombia, tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico, participaron 486 estudiantes universitarios, el tipo de investigación fue cuantitativo, los resultados indican que los estudiantes de realizan actividad física vigorosa es del 22.22%, actividad física Leve 39.51% y moderada 38.27%, el promedio académico de los estudiantes con actividad física moderada o vigorosa es mayor que los promedios de los estudiantes con actividad física leve, en conclusión se encontró una relación estadísticamente significativa, donde los estudiantes con un nivel moderado a intenso tenían un mejor rendimiento académico.

Rodríguez et al. (2021) en su investigación predictores de la satisfacción sexual durante el confinamiento por covid-19, realizaron su estudio con 2 grupos de adultos residentes de España, tuvo como objetivo analizar la satisfacción sexual durante el confinamiento por covid-19, La muestra constaba de 347 participantes, los resultados en el primer grupo demostraron una mayor frecuencia de consumo

de pornografía en los hombres frente a las mujeres. Sin embargo, no se observaron diferencias significativas en la regularidad del sexteo ni en el grado de satisfacción sexual durante el confinamiento; según el estatus marital, los números señalaban menor regularidad de sexteo activo y de sexteo pasivo en los integrantes que convivían durante el confinamiento con sus parejas frente a los solteros y los que no convivían con la pareja. En el caso 2 durante el confinamiento el 25,87% de participantes señalaron un deceso de su interés sexual y el 55,22% informó de un decrecimiento de su satisfacción sexual con respecto a los seis meses previos; los participantes que viven con sus parejas comunicaron que tenían menos sexo en solitario que aquellos participantes solteros. Al contrario, como se esperaba, las personas que convivían tenían más sexo presencial durante la pandemia en comparación al grupo de solteros y los que no convivían con su pareja. Además, quienes convivían con su pareja tenían menor asiduidad de sexo online que quienes no convivían con su pareja, las personas más jóvenes de la muestra presentaron mayor satisfacción sexual en el confinamiento y también los de mayor edad, pero poco consumo de pornografía. Sin embargo, una baja satisfacción sexual se vincula con tener mayor edad y ser soltero.

Ortiz (2018) en su investigación de Satisfacción Sexual y Dependencia Emocional, realizó su estudio con los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, en la Carrera de Psicología, la investigación tuvo como objetivo Identificar la relación que existe entre la satisfacción sexual y la dependencia emocional en las parejas, el tipo de investigación fue correlacional, transversal, el autor realizó cuestionarios a una muestra de 189 estudiantes, los resultados demostraron que el grado predominante de satisfacción sexual es de un 51% adecuado, el nivel de dependencia emocional es de nivel leve con un 57%. El autor concluye que no existe relación entre la satisfacción sexual y la dependencia emocional en los estudiantes.

Iglesias et al. (2018) en su investigación sobre cómo afecta la edad y la diversidad de prácticas sexual en la satisfacción sexual femenina, el objetivo de este trabajo fue examinar la influencia de la edad y la variedad de prácticas sexuales y afectivas en la satisfacción sexual y marital de mujeres con relaciones estables, el tipo de investigación fue no experimental, correlacional transversal, la muestra está formada por 600 mujeres, de edades comprendidas entre los 18 y 60

años, el autor concluye que su investigación muestra la relación entre edad, satisfacción marital, diversidad de prácticas sexuales y la calidad de relación afectiva con la satisfacciones sexual de mujeres con relación estable, los datos resultantes apoyan que la satisfacción sexual de las mujeres disminuye con la edad, por otro lado, los datos de la investigación apoyan que al practicar relaciones sexuales con diversidad y la expresión de afecto, tanto durante como inmediatamente después de mantener relaciones sexuales , se relaciona con una mayor satisfacción sexual; por último, las chicas más jóvenes con buena relación, con amplia variedad de prácticas sexuales y adecuadas demostraciones afectivas son quienes tienen una mayor satisfacción sexual.

### **Nacionales**

Colan & Fukabori (2019) en su investigación satisfacción sexual y bienestar psicológico, en estudiantes de un instituto superior en Lima, su objetivo fue determinar la relación entre satisfacción sexual y el bienestar psicológico de estudiantes de nivel superior que trabajan y estudian, el tipo de investigación fue cuantitativa correlaciona no experimental, la muestra estuvo compuesta por 193 participantes, los resultados demuestran sí existe relación entre la satisfacción sexual y el bienestar psicológico, se concluye que la satisfacción sexual guarda relación con el bienestar psicológico de manera parcial.

Feijoo (2019) en su investigación de autoestima y satisfacción sexual en personas con discapacidad visual, se llevó a cabo en el departamento de tumbes, el objetivo del estudio fue determinar la relación entre autoestima y satisfacción sexuales en personas discapacitadas visualmente, el tipo de investigación fue cuantitativa correlacional de corte transversa, en muestreo fue no probabilístico (25 personas) con personas de la ciudad de Tumbes, los resultados demostraron 56% tienen una autoestima media baja, el 20% baja y el 4% alta, 84% tiene una baja satisfacción sexual, el 16% nivel medio de satisfacción sexual, como conclusión se determinó que existe una correlación promedio o moderado entre autoestima y satisfacción sexual.

Romani (2022) en su investigación satisfacción sexual y autoestima, se realizó el estudio con estudiantes universitarios entre 18 y 25 años en la ciudad de lima, su objetivo fue conocer si existe relación entre la satisfacción sexual y la autoestima en estudiantes universitarios, el tipo de investigación fue cuantitativa correlaciona

no experimental de corte transversal, los participantes fueron 385, los resultados demostraron que el 42.1 % tiene una autoestima alta y un 12.5% autoestima en nivel bajo, un porcentaje de 83.9% tiene el nivel alto de satisfacción sexual y solo 6.5% nivel bajo de satisfacción sexual, como conclusión se demuestra que existe una relación importante entre satisfacción sexual y autoestima.

Rodríguez & Zavala (2022) en su investigación actividad física y conducta sedentaria durante la pandemia por covid-19, se realizó el estudio en la ciudad de Lima con padres e hijos entre 8 a 12 años, su objetivo fue valorar la asociación del nivel de actividad física y conducta sedentaria de los padres e hijos en edad escolar en tiempo de pandemia, el diseño de la investigación fue transversal observacional analítico, la muestra fue 144 pares de participantes, los resultados demostraron que el 64.58% de padres realizaron a veces actividades físicas con sus hijos, se observó que cuando los padres apoyan a sus hijos en sus actividades físicas hay un mayor nivel de participación de los niños, por último, los niños tienen una actividad física más alta de si conviven con sus dos padres, el autor concluyó que el nivel de actividad física de los hijos se encuentra altamente asociado con el nivel de actividad física de los padres.

López (2018) en su investigación sobre Actividad física deportiva y bienestar psicológico, se realizó con estudiantes del instituto Tecnológico Manuel Seoane Corrales en el distrito de San Juan de Lurigancho-Lima, su objetivo fue determinar la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico de los estudiantes, el diseño de investigación fue no experimental, básica de alcance correlacional y transaccional, la muestra fue de 132 estudiantes, los resultados indican que el 14,4% de los estudiantes realizan actividad física deportiva y su bienestar psicológico es de un nivel bajo (malo), por otro lado, el 54,5% se encuentra en un nivel regular. Así mismo, el 31,1% presentan un nivel bueno, Los resultados señalaron que la actividad física deportiva se relaciona directa y significativamente con el bienestar psicológico en los estudiantes de este instituto.

### **Locales o regionales**

Aguilar (2020) en su investigación felicidad y satisfacción sexual en personas LGBT, se llevó a cabo en la ciudad de Arequipa, su objetivo fue conocer la correlación entre la felicidad y satisfacción sexual en el colectivo LGBT, el tipo de investigación correlaciona de diseño no experimental, descriptivo correlacional, la

muestra estuvo conformada por 104 persona de ambos sexos, los resultados demostraron que el 50% predomina el nivel medio de estado de felicidad y el 42.3% de los evaluados tiene un nivel alto de satisfacción sexual, el autor dio como conclusión que se encontró una correlación significativa entre las variables de la felicidad y la satisfacción sexual en integrantes del colectivo LGBT de la ciudad de Arequipa.

Mamani & Vargas (2021) en su investigación actividad física como herramienta pedagógica para fortalecer las relaciones socio afectivas, se llevó a cabo en la institución educativa inicial “lucecitas de cristo” en la joya con niños de 5 años de edad, su objetivo fue determinar los efectos de la aplicación de una herramienta pedagógica de actividad física para fortalecer las relaciones socio afectivas, el tipo de investigación fue experimental, la muestra estuvo compuesta por 20 participantes, se logró demostrar que su herramienta pedagógica de actividad física tiene efectos positivos en las relaciones socio afectivas de los niños.

Jáuregui (2021) en su investigación nivel de actividad física en tiempo de Covi-2019, se realizó en el colegio Stanford en la ciudad de Arequipa-Perú, su objetivo fue el determinar el nivel de actividad físico de los estudiantes del colegio Stanford en tiempo de covi-2019, el tipo de investigación fue descriptiva de diseño no experimental-transversal, la muestra estuvo compuesta por 66 alumnos, los resultados demostraron que el 80% de los estudiantes presenta un nivel de actividad física bajo, el 10 % moderado y el otro de 10% alto, el autor dio como conclusión que los estudiantes evidencian un nivel de actividad físico bajo.

Gordillo (2021) en su investigación de la actividad física y la calidad de vida, se realizó con estudiantes del primer grado de educación secundaria en Institución Educativa Talent School, Cercado-Arequipa, la investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Talent School, el tipo de investigación fue descriptiva correlacional, con un diseño no experimental, la muestra estuvo compuesta por 18 estudiantes, los resultados demostraron que en calidad de vida el 61% considera que se encuentra en un nivel alto, el 39% en un nivel medio y el 0% en un nivel bajo y en actividad física el 72% considera que se encuentra en un nivel medio, el 22% en un nivel alto y el 6% en un nivel bajo. El autor dio como conclusión que existe



relación significativa entre las variables actividad física y la calidad de vida en los estudiantes.

Arapa (2018) en su investigación actividad física en los médicos, se realizó en el hospital Regional Honorio Delgado de Arequipa, la investigación tuvo como objetivo Establecer el nivel de actividad física en los médicos e Identificar los factores relacionados con el nivel de actividad física en los médicos; el tipo de investigación fue descriptivo correlacional y transversal, la población estuvo conformada por 239 médicos, los resultados demostraron que el nivel de actividad física en los médicos es moderada en 61,51%, alta en 25,10% e insuficiente en 13,38%. Los factores relacionados con el nivel de actividad física son: el autoconcepto físico, la motivación, la edad, el sexo, el estado civil, el tiempo de servicio.

## **3.2. Bases Teóricas**

### **3.2.1. Variable 1: Satisfacción sexual**

#### **3.2.2. Definición:**

La sexualidad es un aspecto fundamental en la vida del ser humano, que incluye sexo, genero, orientación sexual, erotismo (satisfacción sexual), apego, amor y reproducción, como resultado de la interacción entre factores psicológicos, biológicos, culturales, éticos y socioeconómicos, que se denotan a través de la fantasía, pensamiento, creencia, actitud, valor, rol y relaciones. En síntesis, en la sexualidad se refleja lo que somos, pensamos y hacemos.

En cuanto al erotismo como la habilidad humana de reaccionar a estímulos físicos emergentes del deseo sexual, excitación y orgasmo se establece como satisfacción o placer sexual, que abarca tanto un nivel individual como social. (Asociación Mundial de Sexología (WAS), 2000)

Por su parte Sigmund Freud, padre del psicoanálisis relaciona de manera directa libido con pulsión sexual (satisfacción sexual), dado que libido representa vida, aludiendo a la sexualidad, como energía e impulso a lo sexual para resaltar el erotismo humano. Así mismo, el psicoanálisis se enfoca en la satisfacción de la pulsión sexual como parte de alcanzar la excitación sexual en todos los sentidos aportando placer, bienestar y salud, los cuales dependen de factores generales como la cultura, política, la economía, la sociedad y el factor psicológico individual, familiar y social. (Arango de Montis, 2008)

La Organización Mundial de la Salud (2018) define la satisfacción sexual como parte esencial del ser humano, en la que interviene el sexo, erotismo, intimidad, rol de género y reproducción por medio de pensamientos, deseos y fantasías, en contraste relaciona esta variable como causa de la infidelidad entre parejas como resultado de la falta de comunicación, problemas de dinero e insatisfacción sexual que conlleve a la separación.

De los aportes anteriores se puede definir a la satisfacción sexual como el conjunto de experiencias físicas que resultan del deseo sexual, la excitación y el orgasmo generando placer y bienestar en general.

### **Teorías relacionadas a la Satisfacción sexual**

#### **Máster y Johnson ,1966: Teoría de respuesta sexual**

Según la teoría de Máster y Johnson tanto hombres como mujeres primero deben comprender su anatomía y fisiología para tener una mejor respuesta sexual. Esta teoría abarca 5 fases de la relación sexual:

**El deseo:** el deseo proviene de nuestros pensamientos como parte cognitiva, pero también es una respuesta innata que puede manifestarse por imágenes o recuerdos.

**La excitación:** este compuesto de la relación sexual involucra lo cognitivo y fisiológico, es decir, se origina la tumefacción, que es el proceso donde el pene en el hombre se agranda y erecta y en la mujer la vagina se lubrica y la vulva se dilata, ocasionando una sensación parecida a la ansiedad, ya que el corazón empieza a latir rápidamente, hay sudoración, se acelera la respiración y algunos sienten temblores.

**La meseta:** es el momento donde la excitación incrementa y se mantiene por un tiempo limitado, para algunos autores es difícil diferenciar este proceso con el orgasmo, no obstante, sin este proceso no se llega al orgasmo ocasionando dolor o congestión genital, siendo este el momento adecuado para estimular más la meseta por medio de juegos sexuales y estimulación, en las mujeres dura más.

El punto de no retorno es el momento en el que la eyaculación se ejecuta.

**El orgasmo:** en este punto los órganos sexuales se llegan a contraer, en los hombres se ejecuta la eyaculación y en ciertos casos en las mujeres la expulsión

de un líquido parecido al de los hombres, es involuntario. Además de un episodio físico también hay uno emocional, en el que se puede presenciar gritos, risas o sonidos contenidos y una dilatación pupilar fugaz.

**La resolución:** es el momento en el que se observan diferencias entre el hombre y la mujer después del orgasmo, debido a que la mujer puede volverse a excitar rápidamente, mientras que el varón requiere más tiempo como proceso de refracción.

Se ha podido observar inferencias entre hombres y mujeres en la relación sexual, sobre todo en la meseta y la resolución, por tanto, un orgasmo simultáneo resulta complicado, aunque no imposible, depende mucho de la respuesta de la pareja sexual.

### **Kaplan: Teoría trifásico de la sexualidad**

Según la teoría trifásico de la excitación de la sexóloga Kaplan, esta se divide en 3 fases: el deseo, excitación y orgasmo, en el que da mayor realce al deseo como reacción al placer sexual:

**Fase del deseo:** en esta fase se denota la conexión del cerebro con los órganos sexuales ya que desencadena el inicio del acto sexual, el cual puede verse perjudicado por diversos factores como estrés, depresión salud, ansiedad entre otros que podrían inhibir el deseo sexual.

**Fase de la excitación:** En esta fase las hormonas se alborotan cuando el deseo es persistente, dando paso al proceso de excitación donde aparece la erección en los hombres y la lubricación en las mujeres para continuar con el sexo y el orgasmo.

**Fase del orgasmo:** Esta es la fase final de la relación sexual en la cual la meseta (coito o sexo) y el contacto con la otra persona termina en orgasmo y eyaculación.

En síntesis, dentro de estas fases se resalta la relación del cerebro con los órganos sexuales, es importante conocer el aspecto sexual individual para alcanzar el placer personal y poder generarlo a la otra persona incrementando el deseo sexual y la excitación.

## **Eusebio Rubio,1994: Teoría de Sistemas**

Según la teoría de sistemas del sexólogo Eusebio Rubio, la cual fue propuesta en 1945 por Ludwig Von Bertalanffy, la sexualidad se conforma por cuatro holones o sistemas que son: género, erotismo, vínculo y reproducción (Rubio Auriolés, 1994)

**Holón de género:** este sistema ,en el marco biológico hace referencia a la identificación física y sexual de la persona, lo que permite distinguir si es hombre o mujer para conocer su rol sexual, no obstante también se enfoca en el marco psicológico, el cual determina la identidad sexual del individuo, en base a los diferentes constructos mentales que logran definir la manera en que es, actúa, siente y busca, respecto al rol que realiza en el ámbito social lo que determina su dominio en la relación.

**Holón de erotismo:** este sistema hace referencia a la vivencia sexual, generada por la excitación, orgasmo, placer y constructos mentales en la experiencia sexual como proceso humano, aunque puede definirse como un sistema más biológico por la experiencia física percibida, hay factores sociales y culturales que influyen en la conducta erótica.

**Holón de vínculo:** en este sistema se enfatiza la relación afectiva entre los individuos, por el tiempo compartido y experiencias vividas, lo que establece el nivel emocional de amor o miedo dentro de la relación. Cabe mencionar que este holón se manifiesta en los demás sistemas dado que la vinculación afectiva está presente en la interacción de los seres humanos.

**Holón de reproducción:** este sistema da paso a la procreación de un nuevo miembro a la sociedad, formaliza el rol de maternidad o paternidad como decisión voluntaria y consciente. Este holón no solo hace referencia a la parte biológica de la reproducción que implica los aparatos reproductores y su funcionamiento; sino que además enmarca el aspecto psicológico el cual suele ser ignorado, considerándose así el rol materno o paterno el cual se expresa mucho antes del acto reproductivo, como parte del desarrollo humano y dentro del cuadro social intervienen factores demográficos evaluados por la cultura en que se vive.

La sexualidad humana según esta teoría es el resultado de la integración de los cuatro holones propuestos que dan un enfoque no solo biológico, sino que además

abarca lo social, psicológico y antropológico para un entendimiento completo de la relación sexual.

### **Pinny, Gerard y Denney, 1987: Teoría Taxonomía de Satisfacción Sexual**

Según esta teoría el individuo califica de forma subjetiva el nivel de agrado o desagrado de la relación sexual, es decir, mide la capacidad del placer sexual por medio del coito, en el que también intervienen las respuestas positivas o negativas a nivel afectivo de la relación.

### **McCormick, 1987: Teoría del guion sexual**

Según esta teoría la satisfacción sexual en hombres y mujeres es diferente y esto se basa en los esquemas impuestos por la sociedad, que influyen en aspectos como la motivación, la cognición, la actitud frente al sexo, el afecto, entre otros. Dentro de una cultura tradicional o conservadora se espera que quien tome la iniciativa en cuanto al encuentro sexual sea el hombre, dado que valora más la parte física; mientras que en las mujeres se espera sean más emocionales y románticas sin que le tomen importancia al aspecto sexual, sobre todo que satisfagan las necesidades de sus parejas antes que las de ellas mismas.

Por tal motivo se observa que por perspectivas sociales para las mujeres la importancia en el placer sexual se inhibe, no existen diferencias en la satisfacción sexual son los comportamientos y actitudes que logran hacerlo satisfactorio. Esta teoría sugiere que la satisfacción sexual en los hombres es mucho más valorada que en las mujeres por la importancia que le dan a este aspecto por constructos sociales (Barra Almagia, 2002).

### **Brown y Weigel ,2018: Teoría contextual de auto divulgación**

Según esta teoría el agente protagónico es la comunicación entre la pareja, a través del cual puedan expresar y revelar sus aficiones, preferencias, gustos y miedos sexuales, es decir exista una auto revelación sexual.

Resalta la importancia de este constructo para medir los niveles alcanzados sexualmente y localizar los mecanismos externos que afecten la satisfacción sexual. Por ello señalan que una comunicación positiva, cuyo escenario sea seguro, saludable y facilite la interacción verbal genera un alto nivel de satisfacción sexual, lo cual está relacionado con el nivel de auto divulgación por la respuesta percibida en la pareja. (Weigel & Brown, 2018)

## **Dimensiones**

Para Stulhofer et al. (2010) la salud sexual, con ello la satisfacción sexual se da en base a tres enfoques:

**-Enfoque Personal:** hace referencia a las cualidades y practicas individuales para percibir y concentrarse en el estímulo sexual, entre otras reacciones a nivel emocional, fisiológicas y psicológicas.

**-Enfoque Interpersonal:** considera el ámbito emocional en la relación sexual de las parejas.

**-Enfoque hacia las actividades sexuales:** se centra en las prácticas sexuales de la persona, en cuanto a la variedad, frecuencia y la intensidad que realizan.

Estos enfoques permiten sustraer las dimensiones fundamentales de la satisfacción sexual, encontrándose en el primer enfoque la sensación y conciencia sexual, en el segundo enfoque el intercambio sexual y el apego emocional; por último, en el tercer enfoque se evidencia la dimensión de la actividad sexual.

### **Sensación sexual**

Dentro de esta dimensión se determina la presencia o ausencia de la satisfacción sexual, las sensaciones sexuales placenteras generan la búsqueda del contacto sexual, lo que es fundamental para generar un cambio en la vida sexual de las personas, así mismo crear un ciclo sexual virtuoso que proporcione más placer.

- **Excitación sexual:** Surge como respuesta física y emocional a los estímulos del acto sexual, por medio de la erección y lubricación en los hombres y mujeres respectivamente, además ambos sexos experimentan sudoración, aceleración del corazón y sensibilidad.
- **Funcionamiento sexual:** Este indicador incluye aspectos a nivel físico, psicológico y emocional de las personas, como determinantes de la intensidad y funcionalidad sexual.
- **Calidad del orgasmo:** el orgasmo, depende de la estimulación, excitación y neurotransmisores generados, para alcanzar la cúspide del placer. Por ello es percibida de distinta manera por personas.
- **Frecuencia del orgasmo:** este indicador puede verse afectado por variables como la edad, problemas en la relación afectiva, la masturbación, medicamentos, enfermedades, entre otros que disminuyan

la intensidad con que este se practique. La intensidad y frecuencia del orgasmo depende de factores externos e internos de la persona.

### **Conciencia sexual**

Esta dimensión denota la importancia de percibir las sensaciones sexuales y eróticas de forma placentera, como resultado de la conciencia sexual y la habilidad de concentrarse en los estímulos dentro del encuentro sexual.

- **Dejarse llevar:** Se trata de fluir sexualmente y ser tolerantes en experimentar nuevas opciones sexuales, que permitan a la persona desenvolverse y conocerse mejor así mismo y a su pareja.
- **Concentración sexual:** Debe suprimirse todo distractor, para no detener, ni quitar la atención del acto sexual, la habilidad de focalizar la concentración en la relación sexual puede generar muchos orgasmos y mayor placer.
- **Reacción sexual hacia el compañero:** Es la respuesta a los estímulos sexuales, en otras palabras, la manera en que se responde al contacto sexual del compañero.
- **Entrega de la pareja al placer:** Hace referencia a la dedicación total e integra de la persona en el acto sexual, para alcanzar niveles de satisfacción sexual elevados.

### **Intercambio sexual**

Esta dimensión enfatiza la equidad en el intercambio sexual, es decir, acentúa el aspecto de dar y recibir la atención necesaria para alcanzar el placer sexual, de esta forma, evitar la insatisfacción sexual que perjudique la relación de los individuos.

- **Habilidad para llegar al orgasmo:** Para alcanzar el orgasmo debe realizarse diferentes maniobras y movimientos en la estimulación sexual de la pareja, esto refleja la destreza de la persona para conseguirlo.
- **El placer de recibir:** hace referencia al goce y complacencia de aceptar los estímulos y movimientos dentro del acto sexual.
- **El placer de dar:** este indicador refleja la satisfacción de proporcionar y entregar a la pareja la mejor calidad sexual posible, en base al esfuerzo físico y emocional propio.

- **Disponibilidad sexual de la pareja:** predisposición en que se encuentra una persona para realizar o no el acto sexual, así mismo refleja el compromiso físico y emocional para ejecutarlo.
- **Iniciativa sexual de la pareja:** en este indicador se denota el interés sexual de la pareja, es decir, quien busca dar inicio al coito.
- **Creatividad sexual de la pareja:** es la capacidad de encontrar nuevas formas, a través de la imaginación y diversificación en los estímulos para lograr el mayor placer posible (físico y emocional).
- **Equilibrio entre lo que se da y se recibe:** dentro de la relación sexual el equilibrio representa la base para mantener una conexión armoniosa.

### **Apego sexual**

La dimensión del apego sexual está estrechamente vinculado a la satisfacción sexual. Se ha demostrado que una buena relación emocional genera un interés sexual a largo plazo, lo que es importante para alcanzar el orgasmo.

- **Apertura emocional:** es la forma sensata y responsable de conocer nuestras propias emociones.
- **Estado de humor después del coito:** es la postura de una persona al terminar el encuentro sexual, a nivel biológico podría experimentar sensación de relajación, cansancio o energía y a nivel psicológico anti-depresión, felicidad, entre otros.
- **Entrega emocional de la pareja:** se trata de ceder el control emocional al compañero sexual, además se desarrolla la sensación de pertenencia dada la conexión establecida.
- **Cercanía emocional:** es el estado en que se encuentra una persona para demostrar sus emociones, como resultado de la conexión percibida.

### **Actividad sexual**

Como dimensión final se tiene la actividad sexual, conformada por la variedad y frecuencia del acto sexual de los individuos, lo que permite percibir de forma efectiva el placer sexual (Pérez Triviño, 2013).

- **Variedad:** Para lograr la satisfacción sexual en las personas, surge la necesidad de buscar juguetes o experimentar nuevas formas de sexo (vaginal, anal y oral) que permitan una mayor excitación y estimulación para llegar al orgasmo.



- **Frecuencia:** Dentro de este aspecto es recomendable una frecuencia de dos a tres veces por semana, no obstante, la cantidad de relaciones sexuales realizadas lo es todo, también debe valorarse la calidad de estas.

### **3.2.3. Variable 2: Actividad física**

#### **Definición:**

Para Márquez y Garatachea (2009) todo movimiento que requiera energía hace referencia a la actividad física; así que, este consumo de energía se suma a lo que el cuerpo requiere para cumplir sus funciones indispensables como son respirar, digerir, etc. El principal efecto sobre la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas como caminar, cargar objetos, subir escaleras o realizar tareas domésticas.

Sánchez (1996) considera que la actividad física es cualquier movimiento corporal provocado por la contracción muscular, que aumenta significativamente el consumo energético de una persona.

Casperson et al. (1985) señala que la actividad física no es más que el movimiento de las estructuras corporales provocado por la acción de los músculos esqueléticos, lo que se traduce en un determinado gasto energético.

Gonzales (2004) refiere que la actividad física es una manifestación pragmática de una necesidad humana básica, como es el movimiento, consiste en interactuar con el entorno a través del movimiento corporal. Desde un punto de vista funcional, la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo provocado por la contracción muscular, que conduce a un aumento del gasto energético, la actividad física implica movimiento del cuerpo, también es casi siempre una práctica social, porque es una forma de relacionarnos con otras personas, y es a su vez una experiencia personal y una experiencia que nos permite conocernos y aceptar mejor nuestros límites.

## **Teorías relacionadas a la Actividad física**

### **Jean Leboulch ,1969: Teoría de la Psicomotricidad**

Jean Leboulch (1969) propone esta teoría psicocinética para mostrar la relación entre el hombre y su función corporal en la actividad física. Este modelo se originó en Francia y generó críticas por parte de la sociedad occidental y la creencia de que la actividad física solo se enfocaba en aspectos medio-biológico sin considerar el aspecto psicológico y social.

Basado en la utilización de la psicomotricidad como apoyo en trastornos mentales, conductas y tratamientos en general, Leboulch postulaba que, si la psicomotricidad era eficiente en niños con problemas mentales, tendría un mejor impacto en personas normales.

Su esfuerzo por implantar el concepto global del hombre en la actividad física hace que se estime esta teoría, considerándose sus aportes sobre no aislar o darle un solo enfoque a la psicomotricidad, si no considerar la totalidad y efecto en otros aspectos, no obstante, su objetivo teórico y la forma en que pretendió aplicarlo no cumplía con los parámetros del razonamiento científico.

En tales efectos esta corriente termina siendo más una postulación personal y filosófica que de rigor científico y experimental, tras haber división entre la práctica y la teoría misma.

### **Pierre Parlebas, 1984: Teoría de la Praxeología**

Según esta corriente la actividad física debe valorarse como la ciencia de las acciones motrices que intervienen en los distintos modos de funcionamiento corporal de la persona. Busca presentar bases teóricas que muestren los beneficios de la motricidad en actividades deportivas, recreativas, artísticas, es decir, todo lo que se entienda por actividad física.

Mediante esta teoría, Parlebas pretende darle un concepto específico a la actividad física basado en la acción motriz, la cual se complementa a los aspectos de la biomédica, medicina psicología y sociología, mas no se confunda.

La praxeología de la acción motriz tiene por objetivo establecer un concepto más amplio, que incluya la adaptación y la situación de la conducta motriz y no solo el hecho motriz.

En cuanto a los problemas en la actividad física, esta teoría praxeológica de la acción motriz, cobra mayor importancia, ya que expone que las acciones motrices influyen en los problemas sociales, debido a que se manifiestan en contextos puntuales y pueden ser los determinantes que se hacen participe en las diferentes interacciones del individuo.

### **Vicana, 1994: Teoría de la Aproximación Cualitativa**

Dentro del ámbito de la actividad física se han generado teorías recientes derivadas de las ciencias educativas, que se apoyan del enfoque científico, denominado positivismo. Estos modelos teóricos, se pueden asociar a la aproximación cualitativa de la Actividad física, la cual se alinea al método científico. La actividad física como corriente nueva, requiere un enfoque más flexible y no rígido para su formación total.

Dentro de las aproximaciones de la actividad física, se encuentran los atributos pre paradigmáticos y precientíficos, como atributos de la psicomotricidad, en cambio la praxeología y el enfoque cualitativo según Kuhn representan la fase pre paradigmática. No obstante, todos los enfoques tratan de contener la actividad física de una forma más científica.

Dentro de un enfoque científico toda corriente que cumpla con sus principios es útil y necesario.

### **Teoría de los Determinantes:**

Según esta teoría existen variantes negativas y positivas que intervienen en el rango de actividad física de las personas, así mismo varios autores consideran que las conductas activas de las personas no tienen que ver con sus etapas de desarrollo, sino es la relación entre estos factores lo que permite mejorar los niveles de actividad física.

Dentro de esta teoría se han considerado cuatro factores relevantes como los biológicos y de desarrollo (habilidad motora y condición física), psicológicos (auto eficacia y actitud), socioculturales (familia, amigos y etnia) y los ambientales (ubicación geográfica, accesos a servicios y planes) (Sallis et al., 1992). Tras una revisión de los factores que influyen en la actividad física Sallis y su grupo de trabajo reconsideraron los 4 grupos antes presentados y lo clasificaron en cinco grupos:

**Biológicas y Demográficas:** dentro de las cuales se encuentra el sexo, sobrepeso, edad y economía de la familia.

**Psicológicas:** de carácter cognitivo y emocional dentro de las cuales se encuentra la auto eficacia y rendimiento previsto.

**De comportamiento:** como preferencias por video juegos o jugar en internet.

**Sociales y Culturales:** en este grupo se ubican las costumbres y tradiciones, así como la imagen percibida de los padres.

**Físicos ambientales:** acceso a lugares deportivos, ambientes seguros, caminos y zonas recreativas como los parques.

Tras las numerosas posturas para explicar la actividad física, varios autores refieren que también se debe considerar los acontecimientos psicosociales, medio ambientales y sociales suscitadas a través de la historia.

#### **Teoría Ecológico de Actividad Física:**

En esta teoría se muestran nuevos avances, con respecto a la teoría anterior, donde los autores agregan nuevas peculiaridades a los factores.

Se considera que el aspecto biológico (genes y límites biológicos) impacta en el comportamiento activo, de igual forma realiza el papel de intermediador entre los factores de comportamiento y los externos.

Dentro del aspecto psicológico se considera la teoría cognitivo social en la que la personalidad y la cognición repercute en el comportamiento.

Por último, el nuevo alcance sobre el aspecto de la ecología física, en donde se propone una interacción natural entre los aspectos biológicos y psicológicos. De esta forma se ejerce una relación directa e indirecta con el ambiente, por consiguiente existe una relación entre la actividad y la ecología física.

#### **Dimensiones**

De acuerdo a varios autores la actividad física, contiene tres dimensiones las cuales son: frecuencia, intensidad y duración.

**Frecuencia:** en esta dimensión se mide la cantidad de veces que se ejecuta una actividad física dentro de la semana, toma en consideración el tiempo y espacio. La OMS dentro de su programa para promover actividad física sugiere y recomienda que la cantidad adecuada de realizar algún tipo de ejercicio físico se daría de 3 a 5 veces por semana, un rango menor no aportaría una mejora en la salud, muy por

el contrario, la practica seguida de actividad física ayuda en la prevención de enfermedades, lesiones y como soporte emocional.

**Intensidad:** en esta dimensión se refleja el nivel de empeño físico que precisa la actividad física, considerándose a la vez un indicador difícil de medir. Para ello se toma en cuenta los grados de enérgica, moderada y leve.

**Grado enérgico:** en este tipo de intensidad se denota síntomas como palpitations más elevadas, sudoración, respiración agitada, la dificultad de hablar entre otros, las actividades a considerarse son trotar, saltar soga, nadar, etc.

**Grado moderado:** dentro de este grado el corazón empieza acelerarse un poco, pero ello no perjudica el habla ni la respiración, las actividades que pueden considerarse en este grado son el baile, caminata, andar en canoa, etc.

**Grado leve:** este grado no implica encontrarse en un estado total de reposo, es por ello que se encuentran actividades pasivas como lavar la ropa, cocinar, tender la cama, etc.

**Duración:** esta dimensión establece el tiempo empleado en la ejecución de la Actividad física, según la OMS el tiempo estimado en la realización de actividad física debería de ser 30 minutos, un tiempo menor al indicado, no ayuda en temas de sobrepeso o en reducir riesgos por obesidad. (Jáuregui Camacho , 2021)

### **3.3. Marco conceptual**

#### **3.3.1. Actividad física**

La OMS (2022) define la actividad física como el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que gastan energía. La actividad física se refiere a cualquier movimiento, incluso durante el tiempo libre, para ir y volver de un lugar determinado o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como vigorosa, mejora la salud.

#### **3.3.2. Satisfacción sexual**

La satisfacción sexual se define como una evaluación subjetiva de si a uno le gusta o no le gusta su vida sexual o la capacidad del sujeto para obtener placer de su actividad sexual. Es un concepto que engloba dimensiones físicas, emocionales, relacionales y culturales y es parte integral de la salud sexual y un indicador de la calidad de vida y el bienestar de las personas. Por lo tanto, ha aumentado la importancia de un enfoque multidimensional en la investigación relacionada con la

sexualidad y la satisfacción sexual (Luttges D, Torres G., Molina G, & Ahumada G, 2019).

### **3.3.3. Sexualidad**

El término “sexualidad” se refiere a una dimensión humana fundamental. En términos de género, esto incluye sexo, género e identidad de género, orientación sexual, erotismo, conexión y amor, y reproducción. Es el resultado de la interacción. factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. Aunque puede incluir todos estos aspectos, no todos necesitan ser experimentados o expresados. Sin embargo, se experimenta en todo lo que es, siente, piensa y hace (Arrington, Cofrancesco, & Wu, 2004).

### **3.3.4. Sexo**

El término “sexo” describe a un conjunto de atributos biológicos que definen a los humanos como mujeres y hombres (Pérez Triviño, 2013).

### **3.3.5. Salud sexual**

La salud sexual se entiende como el estado en que se encuentra un individuo en el aspecto físico, sociocultural y psicológico en cuanto a su vida sexual; así mismo implica la capacidad sexual de llevar una relación armoniosa, libre y responsable tanto individual como social.

No solo hace referencia al padecimiento físico o psicológico que impida o dificulte el placer sexual, resalta la práctica de los derechos sexuales y la importancia de conocer y garantizar se respeten los mismo para que se logre la salud sexual. (OMS, 2000)

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipo y nivel de la investigación.**

#### **Enfoque.**

El presente trabajo de investigación es cuantitativo, porque los resultados se clasificarán estadísticamente, además, es correlacional, ya que este estudio tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular (Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio, 2014)

#### **Tipo.**

La investigación es de tipo básica, ya que su finalidad es recoger información de la realidad para enriquecer el conocimiento científico con el fin de liderar la búsqueda de nuevos conocimientos y áreas de investigación. (Sánchez Carlessi & Reyes Meza, 2006).

#### **Nivel.**

El nivel de la investigación es relacional, dado que no son estudios de causa y efecto; la estadística solo demuestra dependencia entre eventos (Supo Condori, 2012).

### **4.2. Diseño de Investigación**

El diseño corresponde a una investigación no experimental, ya que no se realizó ningún control de las variables del estudio y se limitó a la observación de las condiciones sin manipulación por parte del examinador. También es transversal, dado que la recopilación de datos o información ocurrió durante un solo período de tiempo (Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio, 2014).

## **Hipótesis general y específicas.**

### **4.2.1. Hipótesis general**

Existe una relación de influencia significativa entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023.

### **4.2.2. Hipótesis específicas.**

#### **H.E.1:**

El nivel de actividad física de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, es alto.

#### **H.E.2:**

El nivel de satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, es alto.

#### **H.E.3:**

La actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, se asocian significativamente.

## **4.3. Identificación de las variables.**

### **Variable 1:**

Actividad física

### **Dimensiones:**

En el trabajo

Al desplazamiento

En el tiempo libre

Comportamiento sedentario

### **Variable 2:**

Satisfacción Sexual

### **Dimensiones:**

Sensaciones Sexuales

Conciencia sexual

Intercambio sexual

Apego sexual

Actividad sexual



#### 4.4. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Actividad física	En el trabajo	- AF intensa - AF moderada	1-6	Alto ( $\geq 3000$ MET-5 días) Moderado ( $\geq 600$ MET-3 días) Bajo (no cumple requisitos)	Alto ( $\geq 3000$ MET-5 días) Moderado ( $\geq 600$ MET-3 días) Bajo (no cumple requisitos)	Ordinal
	Al desplazarse	- Caminar - Bicicleta	7-9			
	En el tiempo libre	- Deporte intenso - Deporte moderado - Esparcimiento - Descansar	10-15-16			
Satisfacción sexual	Sensación sexual	- Excitación sexual Funcionamiento sexual Calidad del orgasmo Frecuencia del orgasmo.	1, 6, 2 y 9	(1) Nada satisfecho (2) Poco satisfecho (3) Satisfecho (4) Muy satisfecho (5) Extremadamente satisfecho	Alta (80 – 100) Media (64 – 79) Baja (20– 63)	Likert
	Conciencia sexual	- Dejarse llevar Concentración sexual Reacción sexual hacia el compañero Entrega de la pareja al placer.	3, 4, 5 y 15			
	Intercambio sexual	- Habilidad para llegar al orgasmo. - El placer de recibir. - El placer de dar. Disponibilidad sexual de la pareja.	14, 16, 10, 18, 13, 17 y 11			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciativa sexual de la pareja</li> <li>- Creatividad sexual de la pareja.</li> <li>- Equilibrio entre lo que se da y se recibe.</li> </ul>				
	Apego emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apertura emocional</li> <li>- Estado de humor después del coito.</li> <li>- Entrega emocional de la pareja.</li> <li>- Cercanía emocional.</li> </ul>	7, 8 y 12			
	Actividad sexual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variedad</li> <li>- Frecuencia</li> </ul>	19 y 20			

#### **4.5. Población Muestra**

##### **Población.**

Según Tamayo (1997) la suma total de elementos a estudiar es la población, así mismo refiere que cada elemento comparte rasgos semejantes que dan paso a los resultados de la investigación.

Por consiguiente, la población de la presente investigación se conformó por los colaboradores del gimnasio Imperium de la provincia de Arequipa.

La población estuvo representada por 44 colaboradores, considerándose varones y mujeres

##### **Muestra.**

La muestra es un subconjunto de la población de interés sobre el cual se recolectan datos y debe ser representativa de la población (Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio, 2014).

La muestra de esta investigación estuvo compuesta por 40 participantes, los cuales se calcularon a través de la siguiente fórmula:

**Fórmula para calcular el tamaño de la muestra:**

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

##### **Muestreo.**

El muestreo se tomó por un procedimiento no probabilístico, debido a que este procedimiento se basa en la selección de la población a aplicar, y no necesariamente de un estándar estadístico (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, Metodología de la Investigación, 2014).

#### **4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información.**

##### **Técnica**

La investigación tiene como técnica la recolección de datos y la encuesta.

##### **Instrumento.**

El instrumento usado fue el cuestionario, lo que permitió obtener información relevante de las variables, a través de las preguntas que las contienen. (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

El primer instrumento evaluó la variable de actividad física basado en el cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) de la WHO; dicho instrumento consta de 16 ítems, contempladas en (D1) AF en el trabajo, conformada por seis ítems, (D2) AF de desplazamiento, compuesta de tres ítems, (D3) AF en el tiempo libre, contiene seis ítems, adicionalmente el comportamiento sedentario, con un ítem.

Para la valoración de resultados se realizó el cálculo del MET (Equivalente Metabólico) que es la medida que analiza la actividad física, simboliza: “La proporción del índice de metabolismo trabajado y en contexto de reposo. Un MET se define como 1 kcal/kg/hora y equivale a la energía consumida por el cuerpo en descanso (reposo)”.

“Los MET-minuto por semana es el valor MET multiplicado por los minutos activos por día, multiplicado por los días de la semana (MET x minutos de actividad / día x días de la semana) en cada uno de los tres niveles”. Asumiendo en cuenta el consumo de energía y tiempo dedicado a la actividad física, sumando la actividad física ejecutada en todas las áreas, los participantes son catalogados como:

- Activo: Para participantes que "participaron en 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana, o un gasto total de energía de 600 met-minuto de actividad física moderada y vigorosa”

- Inactivo: "El colaborador no participó en ninguna actividad física durante una semana o hizo alguna actividad, pero no la suficiente para cumplir con los criterios de actividad”.

### Nivel de Actividad Física:

1. Alto: Si se cumple al menos uno de los dos requisitos:

"Actividad vigorosa (durante el trabajo y tiempo libre) durante al menos 3 días en una semana típica con al menos 1500 met-minutos recopilados de la actividad física total durante 7 días".

Suele participar en actividad moderada a vigorosa (durante el trabajo, para desplazarse de un sitio a otro y tiempo libre) al menos 5 días a la semana, acumulando al menos 3000 met-minutos de actividad física total cada 7 días.

2. Moderado: Si se cumple al menos uno de los tres requisitos: "Las actividades vigorosas (en el trabajo y el ocio) suelen durar al menos 20 minutos al día, al menos 3 días a la semana".

"Actividad vigorosa y moderada (durante el trabajo, los desplazamientos y el ocio) con una duración de 30 minutos al día por lo menos 5 días a la semana.

Actividades vigorosas y de intensidad moderada (en el trabajo, desplazamientos y ocio) al menos 5 días a la semana, acumulando mínimo 600 met-minutos de actividad física total cada 7 días. (Zapata Fuertes, 2021)

3. Bajo: No cumple con los requisitos de los niveles alto o moderado.

### Escala de calificación:

Nivel	Dominios	Interpretabilidad: Unidad de medida (min-sem; MET's-min-sem)
Alto	trabajo, transporte y tiempo libre	≥3 días de actividades vigorosas 1500 met-minutos por siete días
		≥5 días de actividades vigorosas y moderadas 3000 met-minutos por siete días
Moderado	trabajo, transporte y tiempo libre	≥3 días de actividades vigorosas >20 minutos por día
		≥5 días de actividades vigorosas y moderadas >30 minutos por día 600 met-minutos por siete días
Bajo	trabajo, transporte y tiempo libre	No se reunieron los requerimientos para formar parte de los niveles alto o moderado.

Fuente: Elaboración propia

El instrumento fue validado por el juicio de tres expertos, quienes evaluaron si las encuestas cumplían con todos los criterios para la investigación; así mismo la Organización Mundial de la Salud (OMS) manifestó la fiabilidad y validez del instrumento en un programa de investigación anterior, resaltando la adaptabilidad de este a diferencias culturales y otros aspectos.

La segunda parte evaluara la variable de satisfacción sexual, basada en el cuestionario de La Nueva Escala de Satisfacción Sexual (New Sexual Satisfaction Scale), fue creada por Stulhofer, Busko y Broullard y traducida al español por Pérez. La escala es de tipo Likert con un puntaje del 1 al 5. Constituido por 20 ítems contando con 5 dimensiones, sensación sexual, conciencia sexual, intercambio sexual, apego emocional y actividad sexual.

El instrumento que se utilizó es de Rojas (2019), quien encontró la validez del contenido por el método de juicio de expertos, los cuales recolectaron valores superiores a 0.70. Además, validez de estructura interna por medio de AFC y a través del modelo oblicuo con 20 ítems y 5 dimensiones ( $\chi^2/df= 4.43$ , CFI=.99, TLI .99, SRMR= .05 y RMSEA= .08), obteniendo el promedio adecuado de cargas factoriales, Sensación sexual= 0.70. Conciencia sexual=0.71. Intercambio sexual=0.75. Apego emocional=0.80. y Actividad sexual=0.86. Del mismo modo, encontró confiabilidad por consistencia interna mediante el alfa de Cronbach  $\alpha=0.95$  y el coeficiente omega  $\omega=0.94$ .

#### **4.7. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.**

Para la recolección, interpretación y procesamiento de datos se siguieron las siguientes etapas:

Primera etapa: Se determinó la población y la muestra necesaria para la investigación.

Segunda etapa: Se realizó la aplicación de los instrumentos a los colaboradores.

Tercera etapa: Se organizó la información, para codificar los datos obtenidos de las variables de estudio.

Cuarta etapa: Se empleó el programa SPSS y archivo Excel para procesar y tabular la información estadística.

Para procesar la información se tomó en cuenta la estadística descriptiva y el nivel correlacional de las variables.

Las pruebas no paramétricas se realizaron con indicadores de Spearman., y las pruebas no paramétricas de la hipótesis, con el coeficiente de significación “f”.

El “Chi Cuadrado” se utilizó para la prueba de muestras, por ser de carácter nominal y el coeficiente de Spearman para las pruebas de correlación.

Finalmente, en la quinta etapa: Se realizó la presentación de figuras y tablas, de los resultados obtenidos, así como las interpretaciones y conclusiones de la investigación.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación de Resultados

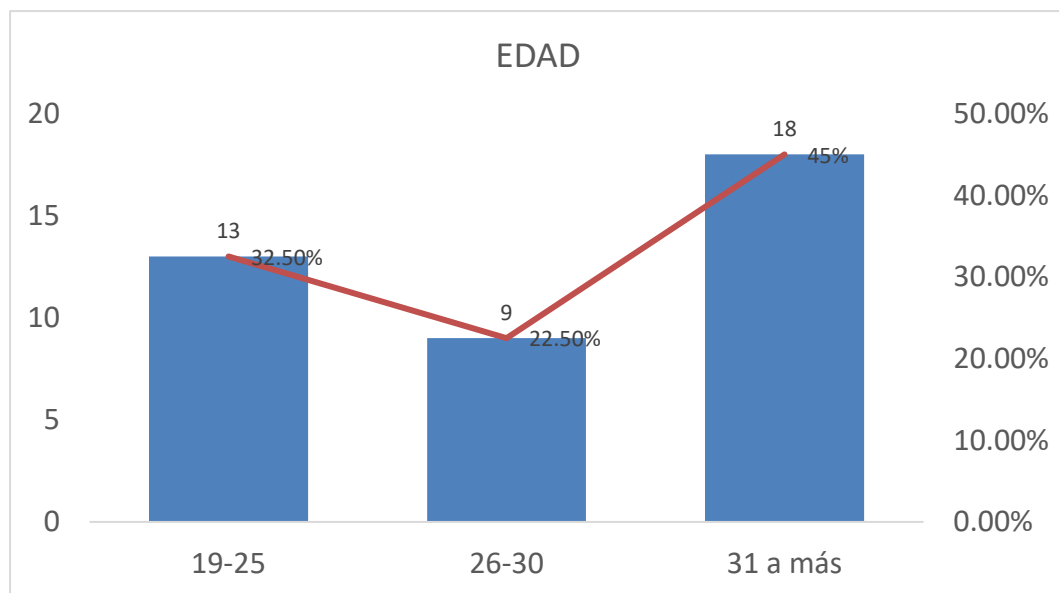
#### Resultados descriptivos: variables de control

**TABLA 1:** Descripción de las variables intervinientes de colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa (f=40).

VARIABLES	f	%
EDAD		
19-25	13	32.5%
26-30	9	22.5%
31 a más	18	45%
GENERO		
Femenino	24	60%
Masculino	16	40%

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

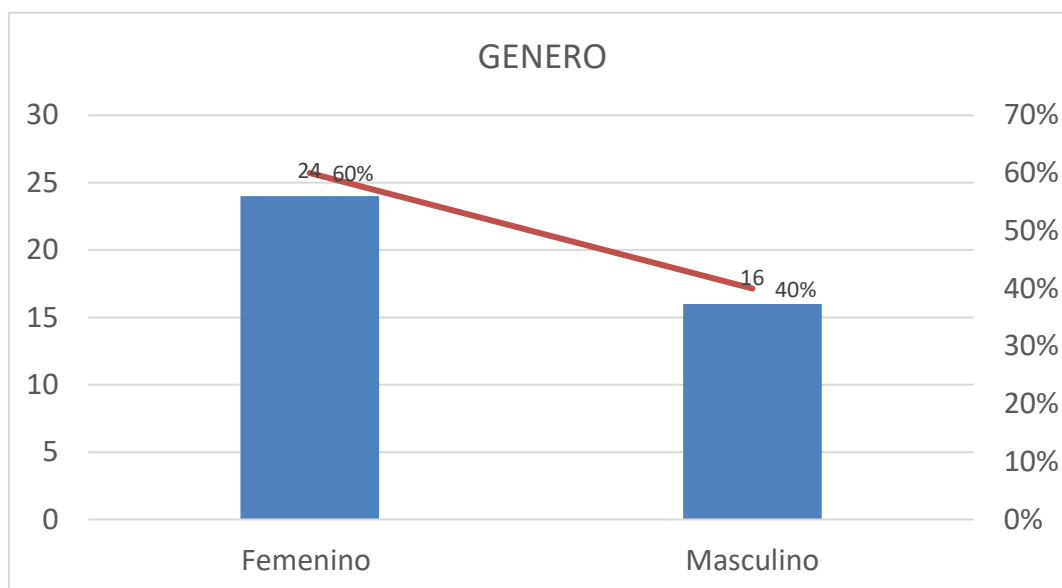
**FIGURA 1:** Descripción de la variable interviniente “Edad “de colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa (f=40)



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.



**FIGURA 2:** Descripción de la variable interviniente “Genero” de colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa (f=40).



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**Interpretación:** En la Tabla 1, Figura 1 y Figura 2, se observan las características de la muestra, siendo un total de 40 colaboradores, se considera como variables intervinientes del estudio: la edad y género. Se muestra que el rango de edad que predomina es de 31 a más años y que el 60% de los colaboradores son del género femenino.

### **Resultado respecto a las variables de la investigación**

#### **Satisfacción sexual**

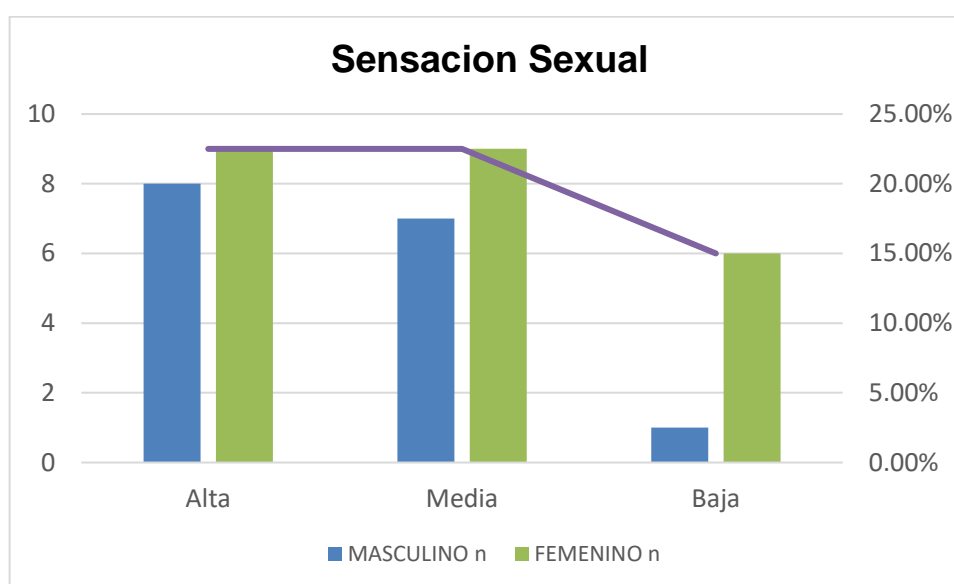
Las siguientes tablas muestran los resultados estadísticos de la primera variable de satisfacción sexual. Se muestran las tablas (2, 3, 4, 5, y 6) y en las Figuras (3,4,5 6 y 7) acerca de las frecuencias por género según las dimensiones de la variable: sensación sexual, conciencia sexual, intercambio sexual, apego emocional, y actividad sexual.

**TABLA 2:** Dimensión “Sensaciones sexuales” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa

SENSACION SEXUAL	MASCULINO		FEMENINO	
	f	%	f	%
<b>Alta</b>	8	20%	9	22.5%
<b>Media</b>	7	17.50%	9	22.5%
<b>Baja</b>	1	2.50%	6	15%
<b>Total</b>	16	40%	24	60%

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**FIGURA 3:** Dimensión “Sensaciones sexuales” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

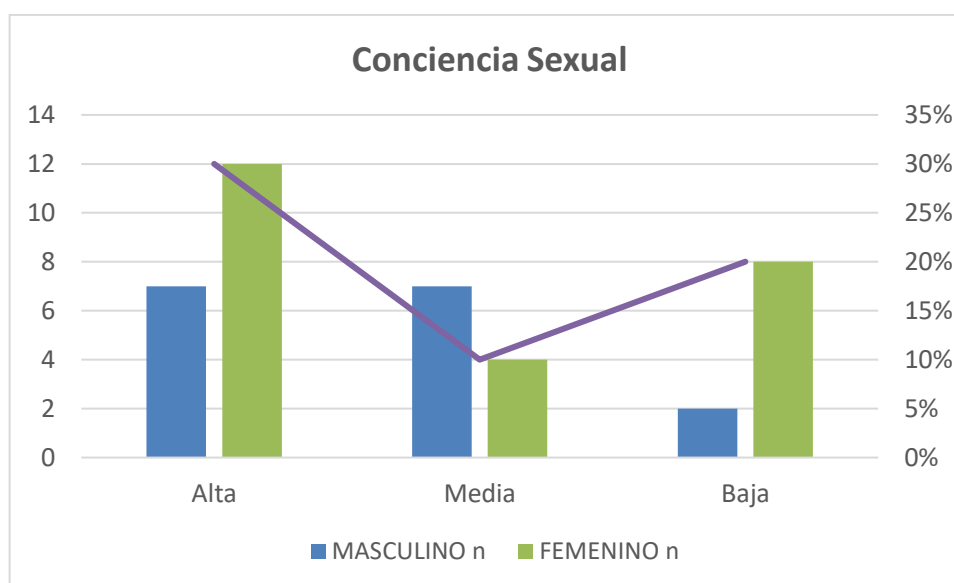
**Interpretación:** En la Tabla 2 y Figura 3 acerca de la dimensión “Sensaciones sexuales”, se observa que 17 colaboradores, 42.5% del total, califican con “alta” en la dimensión sensación sexual. A su vez, 16 colaboradores, 40%, califican con “Media” en Sensación Sexual. Por último, 7 colaboradores, 17.5%, califican con “Bajo” en la dimensión Sensación Sexual.

**TABLA 3:** Dimensión “Conciencia Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa

CONCIENCIA SEXUAL	MASCULINO		FEMENINO	
	f	%	f	%
<b>Alta</b>	7	17.5%	12	30%
<b>Media</b>	7	17.5%	4	10%
<b>Baja</b>	2	5%	8	20%
<b>Total</b>	16	40%	24	60%

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**FIGURA 4:** Dimensión “Conciencia Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa.



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

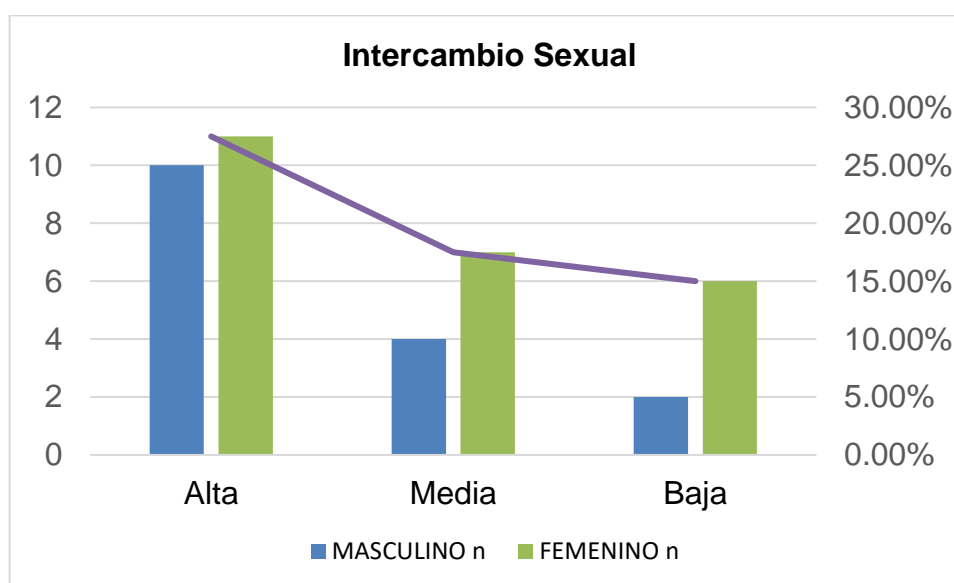
**Interpretación:** En la Tabla 3 y Figura 4 acerca de la dimensión “Conciencia Sexual”, se observa que 19 colaboradores, 47.5% del total, califican con “alta” en la dimensión conciencia sexual. A su vez, 11 colaboradores, 27.5%, califican con “Media” en Conciencia Sexual. Por último, 10 colaboradores, 25%, califican con “Bajo” en la dimensión Conciencia Sexual.

**TABLA 4:** Dimensión “Intercambio Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa.

INTERCAMBIO SEXUAL	MASCULINO		FEMENINO	
	f	%	f	%
<b>Alta</b>	10	25%	11	27.5%
<b>Media</b>	4	10%	7	17.5%
<b>Baja</b>	2	5%	6	15%
<b>Total</b>	16	40%	24	60%

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**FIGURA 5:** Dimensión “Intercambio Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa.



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

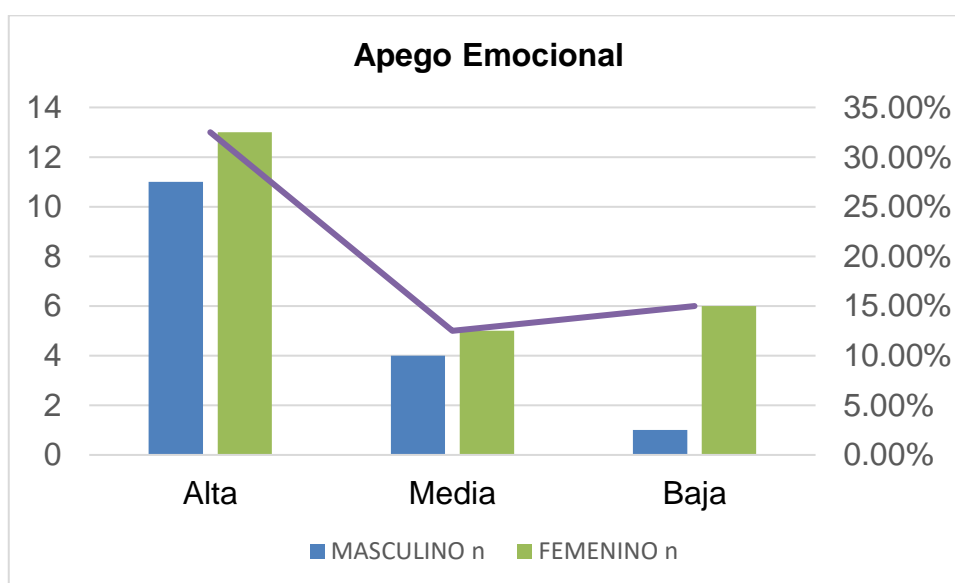
**Interpretación:** En la Tabla 4 y Figura 5 acerca de la dimensión “Intercambio Sexual”, se observa que 21 colaboradores, 52.5% del total, califican con “alta” en la dimensión Intercambio sexual. A su vez, 11 colaboradores, 27.5%, califican con “Media” en Intercambio Sexual. Por último, 8 colaboradores, 20%, califican con “Bajo” en la dimensión Intercambio Sexual.

**TABLA 5:** Dimensión “Apego Emocional” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa.

APEGO EMOCIONAL	MASCULINO		FEMENINO	
	f	%	f	%
<b>Alta</b>	11	27.5%	13	32.5%
<b>Media</b>	4	10%	5	12.5%
<b>Baja</b>	1	2.5%	6	15%
<b>Total</b>	16	40%	24	60%

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**FIGURA 6:** Dimensión “Apego Emocional” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa.



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

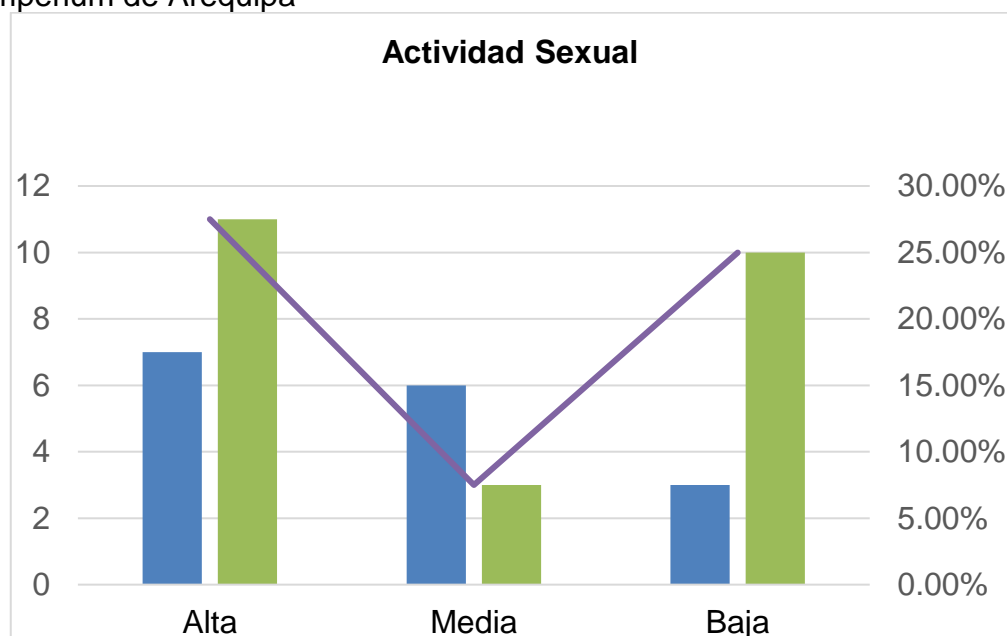
**Interpretación:** En la Tabla 5 y Figura 6 acerca de la dimensión “Apego Emocional”, se observa que 24 colaboradores, 60% del total, califican con “alta” en la dimensión Apego Emocional. A su vez, 9 colaboradores, 22.5%, califican con “Media” Apego Emocional. Por último, 7 colaboradores, 17.5%, califican con “Bajo” en la dimensión Apego Emocional.

**TABLA 6:** Dimensión “Actividad Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa

ACTIVIDAD SEXUAL	MASCULINO		FEMENINO	
	f	%	f	%
<b>Alta</b>	7	17.5%	11	27.5%
<b>Media</b>	6	15%	3	7.5%
<b>Baja</b>	3	7.5%	10	25%
<b>Total</b>	16	40%	24	60%

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**FIGURA 7:** Dimensión “Actividad Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

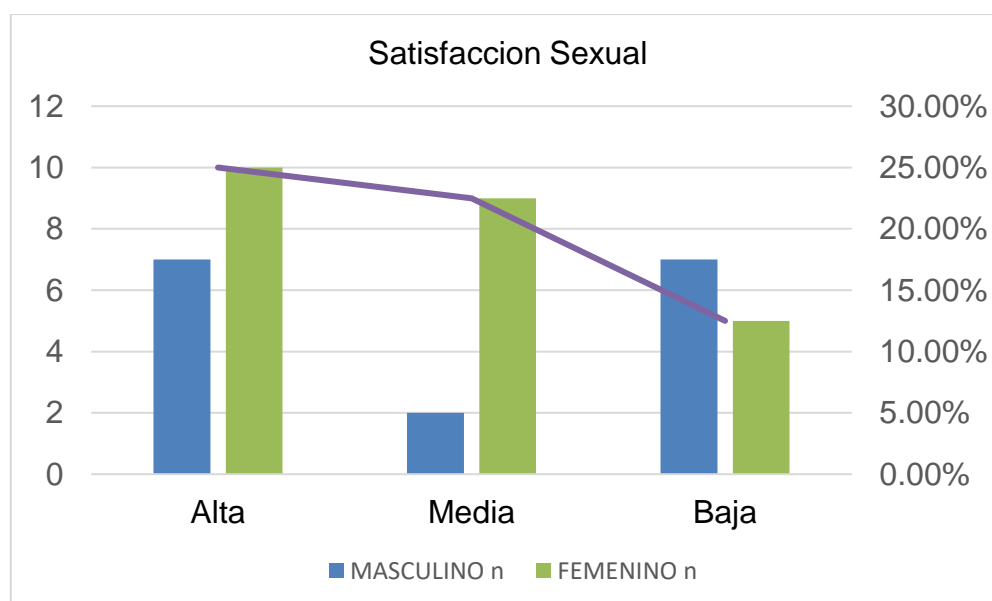
**Interpretación:** En la Tabla 6 y Figura 7 acerca de la dimensión “Actividad Sexual”, se observa que 18 colaboradores, 45% del total, califican con “alta” en la dimensión Actividad Sexual. A su vez, 9 colaboradores, 22.5%, califican con “Media” Actividad Sexual. Por último, 13 colaboradores, 32.5%, califican con “Bajo” en la dimensión Actividad Sexual.

**TABLA 7:** Resultado “Satisfacción Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa

SATISFACCION SEXUAL	MASCULINO		FEMENINO	
	F	%	f	%
<b>Alta</b>	7	17.5%	10	25.0%
<b>Media</b>	2	5%	9	22.5%
<b>Baja</b>	7	17.5%	5	12.5%
<b>Total</b>	16	40%	24	60%

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**FIGURA 8:** Resultado “Satisfacción Sexual” de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**Interpretación:** La Tabla 7 y Figura 8 muestra el resultado de “Satisfacción Sexual”, donde se observa que 17 colaboradores, 42.5% del total, califican con “alta”. A su vez, 11 colaboradores, 27.5%, califican con “Media” Satisfacción Sexual. Por último, 12 colaboradores, 30%, califican con “Bajo” en su Satisfacción Sexual.

### Actividad Física:

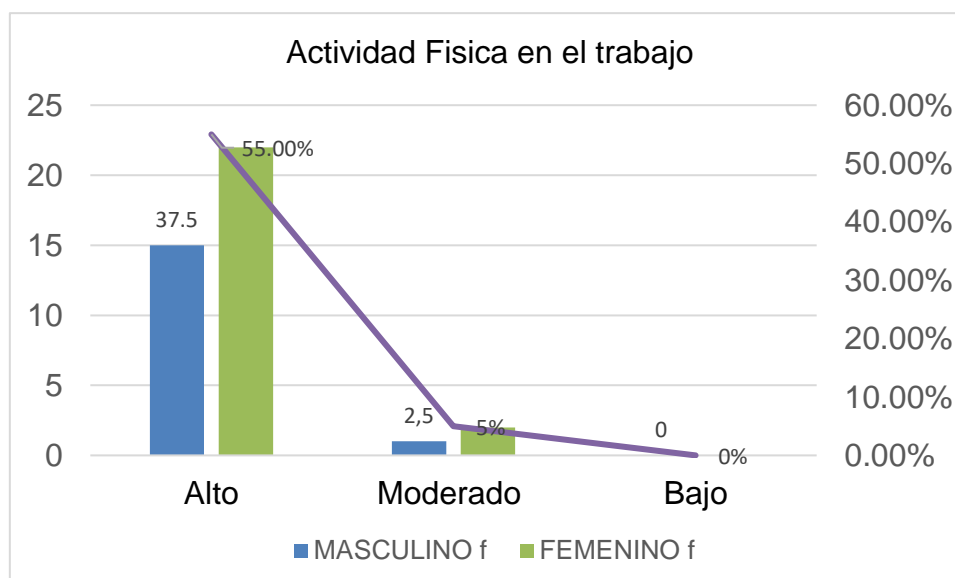
Las siguientes tablas muestran los resultados estadísticos de la segunda variable de actividad física. Se muestran las tablas (8,9,10 Y 11) y en las Figuras (9,10,11 Y 12) acerca de las frecuencias por género según las dimensiones de la variable: en el trabajo, al desplazarse y en el tiempo libre.

**TABLA 8.** Dimensión de actividad física en el trabajo de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa

ACTIVIDAD FISICA EN EL TRABAJO	MASCULINO		FEMENINO	
	f	%	f	%
Alto	15	37.5%	22	55.0%
Moderado	1	2.5%	2	5%
Bajo	0	0%	0	0%
Total	16	40%	24	60%

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**FIGURA 9.** Dimensión de actividad física en el trabajo de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.



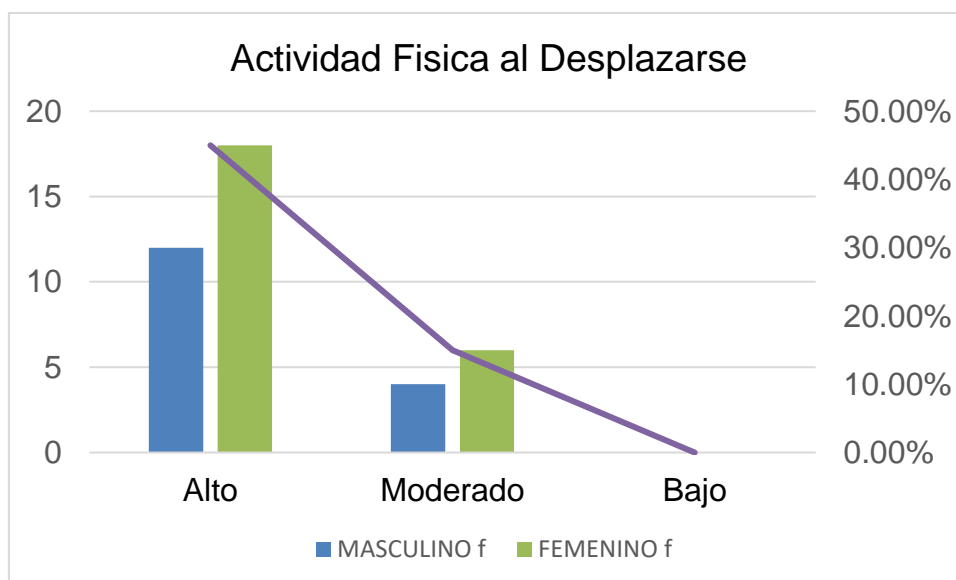
**Interpretación:** La Tabla 8 y Figura 9, muestra el resultado de “Actividad física en el trabajo”, donde se observa que 37 colaboradores, 92.5% del total, califican con “alto”. A su vez, 3 colaboradores, 7.5%, califican con “Moderado” Actividad física en el trabajo.

**TABLA 9.** Dimensión de actividad física al desplazarse de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa.

ACTIVIDAD FÍSICA AL DESPLAZARSE	MASCULINO		FEMENINO	
	f	%	f	%
Alto	12	30%	18	45%
Moderado	4	10%	6	15%
Bajo	0	0%	0	0%
Total	16	40%	24	60%

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**FIGURA 10.** Dimensión de actividad física al desplazarse.



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

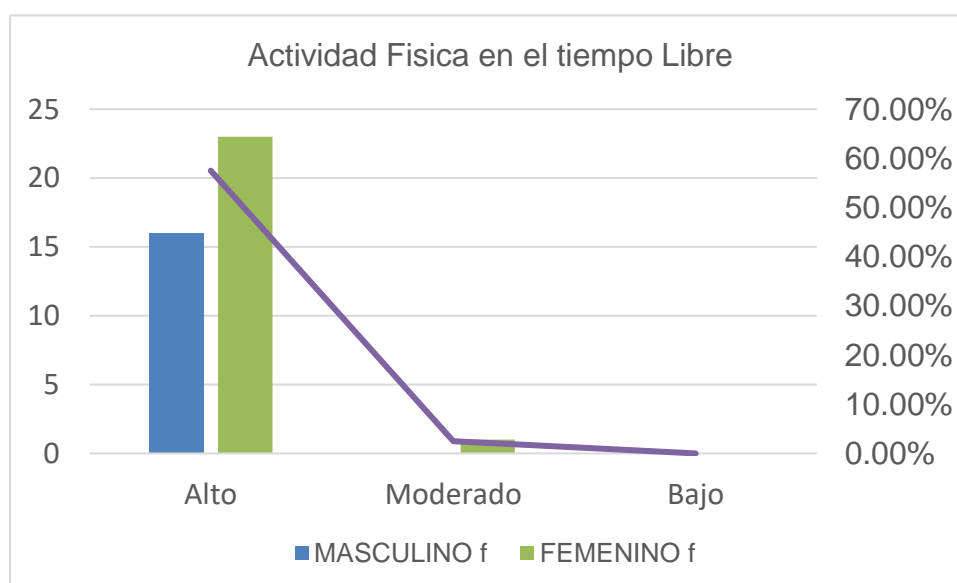
**Interpretación:** La Tabla 9 y Figura 10 muestra el resultado de “Actividad física al desplazarse”, donde se observa que 30 colaboradores, 75% del total, califican con “alto”. A su vez, 10 colaboradores, 25%, califican con “Medio” Actividad al desplazarse.

**TABLA 10.** Dimensión de actividad física en el tiempo libre de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa.

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE	MASCULINO		FEMENINO	
	f	%	f	%
Alto	16	40%	23	57.5%
Medio	0	0%	1	2.5%
Bajo	0	0%	0	0%
Total	16	40%	24	60%

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**FIGURA 11.** Dimensión de actividad física en el tiempo libre de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa.



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

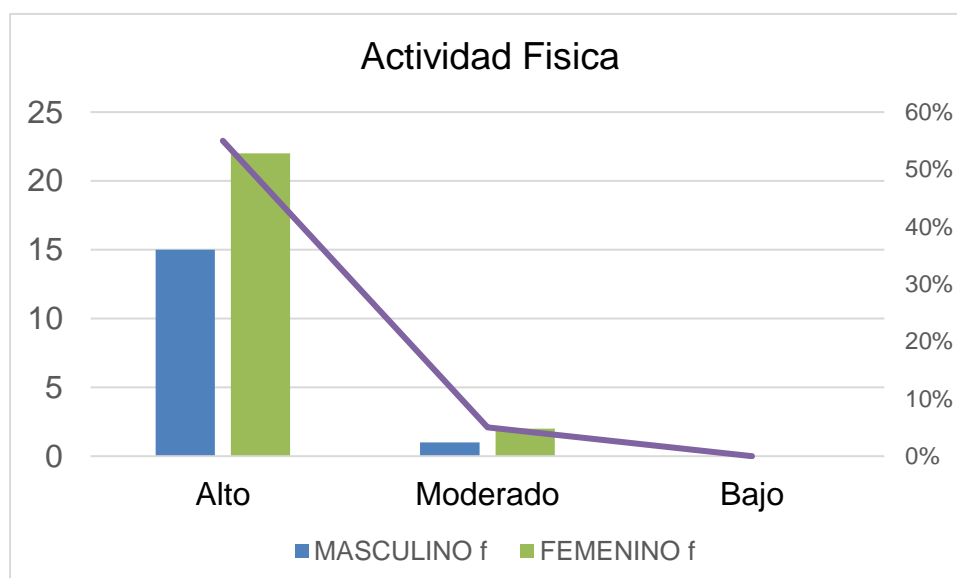
**Interpretación:** La Tabla 10 y Figura 11, muestra el resultado de “Actividad física en el tiempo libre”, donde se observa que 39 colaboradores, 97.5% del total, califican con “alto”. A su vez, 1 colaboradores, 2.5%, califican con “Moderado” Actividad física en el tiempo libre.

**TABLA 11.** Resultados de Actividad física de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa

ACTIVIDAD FISICA	MASCULINO		FEMENINO	
	f	%	f	%
<b>Alto a <math>\geq</math> 3000 met</b>	15	37.5%	22	55%
<b>Moderado <math>\geq</math> 600 met</b>	1	2.5%	2	5%
<b>Bajo &lt; 600 met</b>	0	0%	0	0%
<b>Total</b>	16	40%	24	60%

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**FIGURA 12.** Resultados de Actividad física de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**Interpretación:** La Tabla 11 y Figura 12 muestra el resultado de “Actividad física”, donde se observa que 37 colaboradores, 92.5% del total, califican con “alto”. A su vez, 3 colaboradores, 7.5%, califican con “Moderado” Actividad física.

## **5.2. Interpretación de resultados**

1. En la Tabla 1, Figura 1 y Figura 2, se observan las características de la muestra, siendo un total de 40 colaboradores, se considera como 6 variables intervinientes del estudio: la edad y género. Se muestra que el rango de edad que predomina es de 31 a más años, el 60% de los estudiantes son del género femenino.

2. En la Tabla 2 y Figura 3 acerca de la dimensión “Sensaciones sexuales”, se observa que 17 colaboradores, 42.5% del total, califican con “alta” en la dimensión sensación sexual. A su vez, 16 colaboradores, 40%, califican con “Media” en Sensación Sexual. Por último, 7 colaboradores, 17.5%, califican con “Bajo” en la dimensión Sensación Sexual.

3. En la Tabla 3 y Figura 4 acerca de la dimensión “Conciencia Sexual”, se observa que 19 colaboradores, 47.5% del total, califican con “alta” en la dimensión sensación sexual. A su vez, 11 colaboradores, 27.5%, califican con “Media” en Conciencia Sexual. Por último, 10 colaboradores, 25%, califican con “Bajo” en la dimensión Conciencia Sexual.

4. En la Tabla 4 y Figura 5 acerca de la dimensión “Intercambio Sexual”, se observa que 21 colaboradores, 52.5% del total, califican con “alta” en la dimensión Intercambio sexual. A su vez, 11 colaboradores, 27.5%, califican con “Media” en Intercambio Sexual. Por último, 8 colaboradores, 20%, califican con “Bajo” en la dimensión Intercambio Sexual.

5. En la Tabla 5 y Figura 6 acerca de la dimensión “Apego Emocional”, se observa que 24 colaboradores, 60% del total, califican con “alta” en la dimensión Apego Emocional. A su vez, 9 colaboradores, 22.5%, califican con “Media” Apego Emocional. Por último, 7 colaboradores, 17.5%, califican con “Bajo” en la dimensión Apego Emocional.

6. En la Tabla 6 y Figura 7 acerca de la dimensión “Actividad Sexual”, se observa que 18 colaboradores, 45% del total, califican con “alta” en la dimensión

Actividad Sexual. A su vez, 9 colaboradores, 22.5%, califican con “Media” Actividad Sexual. Por último, 13 colaboradores, 32.5%, califican con “Bajo” en la dimensión Actividad Sexual.

**7.** La Tabla 7 y Figura 8 muestra el resultado de “Satisfacción Sexual”, donde se observa que 17 colaboradores, 42.5% del total, califican con “alta”. A su vez, 11 colaboradores, 27.5%, califican con “Media” Satisfacción Sexual. Por último, 12 colaboradores, 30%, califican con “Bajo” en su Satisfacción Sexual.

**8.** La Tabla 8 y Figura 9, muestra el resultado de “Actividad física en el trabajo”, donde se observa que 37 colaboradores, 92.5% del total, califican con “alto”. A su vez, 3 colaboradores, 7.5%, califican con “Medio” Actividad física en el trabajo.

**9.** La Tabla 9 y Figura 10 muestra el resultado de “Actividad física al desplazarse”, donde se observa que 30 colaboradores, 75% del total, califican con “alto”. A su vez, 10 colaboradores, 25%, califican con “Moderado” Actividad al desplazarse.

**10.** La Tabla 10 y Figura 11, muestra el resultado de “Actividad física en el tiempo libre”, donde se observa que 39 colaboradores, 97.5% del total, califican con “alto”. A su vez, 1 colaboradores, 2.5%, califican con “Moderado” Actividad física en el tiempo libre

**11.** La Tabla 11 y Figura 12 muestra el resultado de “Actividad física”, donde se observa que 37 colaboradores, 92.5% del total, califican con “alto”. A su vez, 3 colaboradores, 7.5%, califican con “Moderado” Actividad física.

## VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Análisis inferencial.

#### Prueba de normalidad

Hipótesis nula (Ho): Los datos provienen de una distribución normal (paramétrico).

Hipótesis alterna (Ha): Los datos no provienen de una distribución normal (no paramétrico)

Si  $P < 0.05$  se rechaza la Ho

Si  $P > 0.05$  se acepta la hipótesis Ho y se rechaza la Ha

**TABLA 12.** Prueba de normalidad

	PRUEBAS DE NORMALIDAD					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Estadíst ico	gl	Sig.	Estadíst ico	gl	Sig.
<b>SATISFACCIÓN SEXUAL</b>	,144	40	,035	,930	40	,016
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>	,451	40	,000	,574	40	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

#### Interpretación:

Se hizo uso de la prueba estadística de Shapiro–Wilk, debido a que se contó con una población de 40 colaboradores del gimnasio Imperium de Arequipa donde tuvimos una significancia menor a 0.05 lo que indica que los datos provienen de una distribución no paramétrica por lo tanto se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

## Pruebas de Hipótesis

### Hipótesis General

**Hipótesis (H0)** No existe una relación de influencia significativa entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023.

**Hipótesis (Ha)** Existe una relación de influencia significativa entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023.

**TABLA 13.** Correlación de las variables de investigación

		CORRELACIONES		
			SATISFACCION SEXUAL	ACTIVIDAD FISICA TOTAL
Rho de Spearman	SATISFACCION SEXUAL	Coeficiente de correlación	1,000	,382*
		Sig. (bilateral)	.	,015
		f	40	40
	ACTIVIDAD FISICA	Coeficiente de correlación	,382*	1,000
		Sig. (bilateral)	,015	.
		f	40	40

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**Interpretación:** En la tabla 13, se muestra la correlación de las variables satisfacción sexual y actividad física, mediante el Rho Spearman, con un  $r_s=0.382$  y un nivel de significancia  $P=0.015 < 0.05$ , lo que indica que existe una correlación positiva débil, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se admite la hipótesis alterativa ( $H_a$ ). De esta manera, se infiere que, si existe una relación de influencia significativa entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023.

## Hipótesis 1

**Hipótesis (H0)** El nivel de actividad física de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, no es alto.

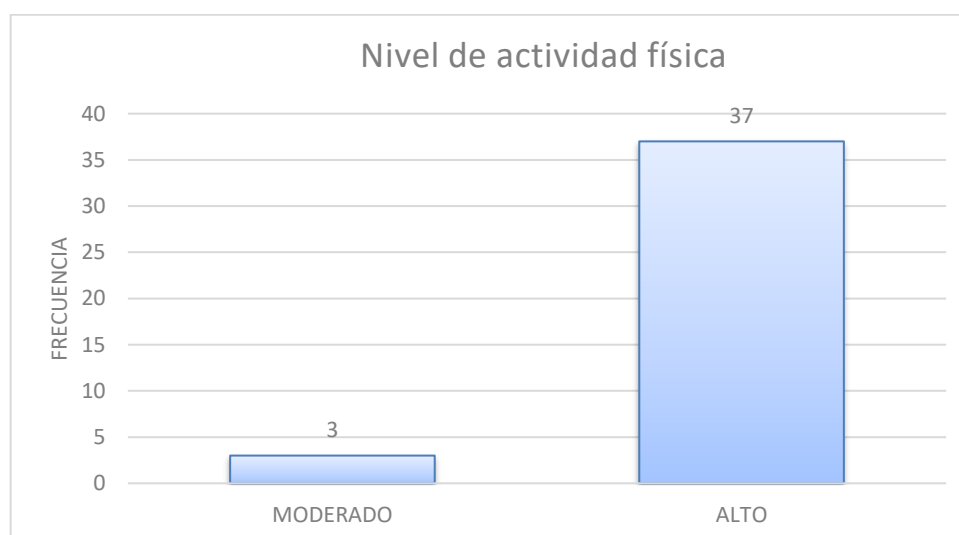
**Hipótesis (Ha)** El nivel de actividad física de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, es alto.

**TABLA 14.** Nivel de actividad física de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa

	ACTIVIDAD FISICA			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Moderado <math>\geq</math> 3000 met</b>	3	7,5	7,5	7,5
<b>Alto <math>\geq</math> 3000 met</b>	37	92,5	92,5	100,0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26

**FIGURA 13.** Nivel de actividad física de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**Interpretación:** En la tabla 14, se muestra el nivel de actividad física con una frecuencia de 37 colaboradores y un porcentaje válido del 92.5%, que califican con



un nivel alto de actividad física, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se admite la hipótesis alterativa ( $H_a$ ). De esta manera, se infiere que el nivel de actividad física de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, es alto.

### Hipótesis 2

**Hipótesis ( $H_0$ )** El nivel de satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa 2023, no es alto.

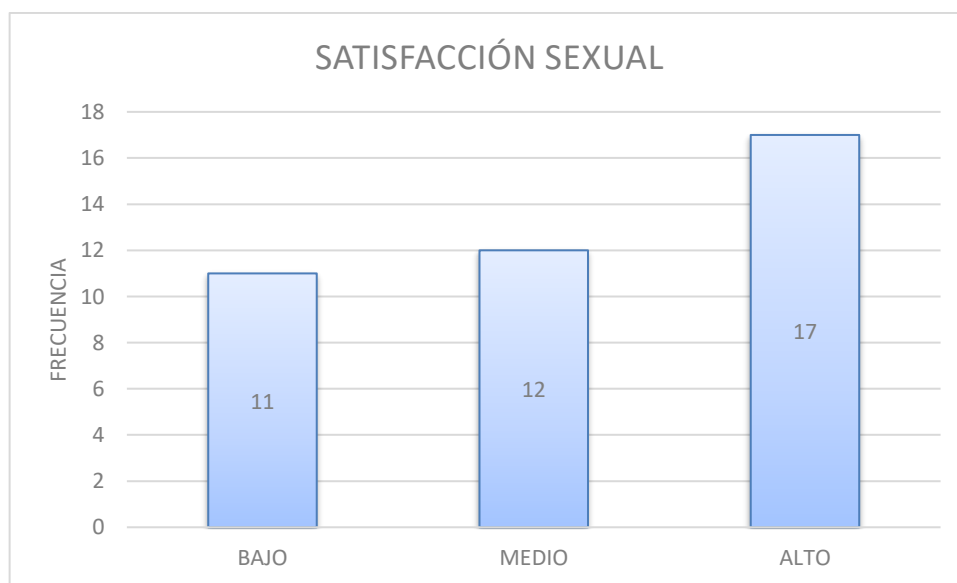
**Hipótesis ( $H_a$ )** El nivel de satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa 2023, es alto.

**TABLA 15.** Nivel de satisfacción sexual

RESULTADO SATISFACCION SEXUAL				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>BAJO</b>	11	27,5	27,5	27,5
<b>MEDIO</b>	12	30,0	30,0	57,5
<b>ALTO</b>	17	42,5	42,5	100,0
<b>Total</b>	40	100,0	100,0	

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26

**FIGURA 14.** Nivel de satisfacción sexual



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26

**Interpretación:** En la tabla 15, se muestra el nivel de satisfacción sexual con una frecuencia de 17 colaboradores y un porcentaje valido del 42.5%, que califican con un nivel alto de satisfacción sexual, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se admite la hipótesis alterativa (Ha). De esta manera, se infiere que el nivel de satisfacción sexual de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, es alto.

### Hipótesis 3

**Hipótesis (H0)** La actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, no se asocian significativamente.

**Hipótesis (Ha)** La actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, se asocian significativamente.

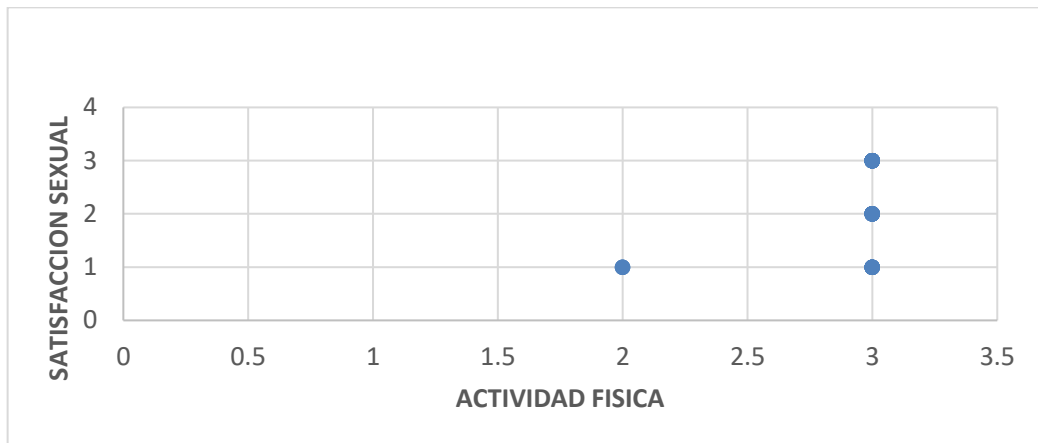
**TABLA 16.** Asociación actividad física y satisfacción sexual

		Correlaciones	
		SATISFACCIÓN SEXUAL	ACTIVIDAD FISICA TOTAL
Rho de Spearman	SATISFACCIÓN SEXUAL	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1,000 . 40
	ACTIVIDAD FISICA	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	,382* ,015 40

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**FIGURA 15.** Asociación actividad física y satisfacción sexual



**Fuente:** Realizado en el programa SPSS versión 26.

**Interpretación:** En la tabla 16 y Figura 16, se muestra la correlación de satisfacción sexual y actividad física con un  $r_s=0.382$  y un nivel de significancia  $P=0.015 < 0.05$ , que califican con una correlación positiva débil a las variables de estudio, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se admite la hipótesis alterativa ( $H_a$ ). De esta manera, se infiere que la actividad física y satisfacción sexual de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, se asocian significativamente.

## VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 7.1. Comparación de resultados.

Se realizó esta investigación con el propósito de conocer la relación entre satisfacción sexual y actividad física en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023.

Para la recolección de datos se empleó el cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) de la WHO y la Nueva Escala de Satisfacción Sexual (New Sexual Satisfaction Scale), estos instrumentos fueron validados por el juicio de tres expertos, quienes verificaron si los cuestionarios cumplen con los requisitos establecidos.

De los resultados obtenidos se infiere que existe una correlación positiva débil entre las variables de estudio “satisfacción sexual” y “actividad física”, a través, del Rho Spearman, con un  $r_s=0.382$  y un nivel de significancia  $P=0.015 < 0.05$ , lo que precisa que, si el nivel de actividad física es alto, el nivel de satisfacción sexual también lo será y viceversa.

En contraste con los antecedentes presentados, los resultados de la primera hipótesis muestran el nivel de actividad física con una frecuencia de 37 colaboradores y un porcentaje válido del 92.5%, que califican con un nivel alto de actividad física, mantienen relación con la investigación sobre actividad física, imagen corporal y salud psicológico de Blanco et. Al (2023), aplicada a 900 estudiantes, que reveló lo sustancial que es realizar actividad física para mejorar la percepción psicológica, habiendo obtenido un alto nivel en la variable.

De igual forma, en la investigación de Rodríguez & Zavala (2022) sobre la actividad física y conducta sedentaria, aplicado a 144 pares de participantes, se encontró que el nivel de actividad física en los hijos está altamente relacionado con la actividad física realizada por los padres, donde el 64.58% de padres apoyan y estimulan a sus hijos en realizar actividad física, calificando con un nivel alto.

Asu vez, Arapa (2018) en su estudio acerca del nivel de actividad física y los factores que intervienen en ella, realizado a 239 médicos, mostró que un 61.51 % alcanzó un nivel de actividad física moderado y un 25,10% un nivel alto, en cuanto a los factores que modifican este resultado se menciona el autoconcepto, la motivación, edad, sexo, estado, civil y tiempo. Por tanto, se precisa ejecutar

actividades vigorosas o moderadas para una buena calidad de vida y en pro de la salud.

La segunda hipótesis muestra el nivel de satisfacción sexual con una frecuencia de 17 colaboradores y un porcentaje válido del 42.5%, que califican con un nivel alto de satisfacción sexual, lo que sostiene concordancia con el estudio de Aguilar (2020) cuyo objetivo fue conocer la felicidad y satisfacción sexual en el colectivo LGBT, aplicado a 104 personas del mismo sexo, encontrándose una correlación significativa donde el 50% predomina el nivel medio de estado de felicidad y el 42.3% de los evaluados presentan un nivel alto de satisfacción sexual, concluyendo que hay una correlación significativa.

Del mismo modo, el estudio sobre satisfacción sexual y autoestima realizado por Romani (2022) a 385 participantes, demostró que un 83.9% tiene un nivel alto en satisfacción sexual y el 42.1% una autoestima alta, evidenciando la relación entre ambas variables y la relevancia del autocuidado para mejorar el goce sexual, resaltando el nivel alto de satisfacción sexual presentada.

Seguidamente Ortiz (2018) y su estudio sobre la relación entre satisfacción sexual y dependencia emocional aplicada a 189 estudiantes, nos muestra la predominancia de la satisfacción sexual en un 51% y el nivel de dependencia emocional en 57%, concluyendo que no existe relación entre las variables, pero reflejando el alto nivel de satisfacción sexual en relación a la segunda hipótesis.

Por último, respecto a la tercera hipótesis donde se encontró una correlación de satisfacción sexual y actividad física con un  $r_s=0.382$  y un nivel de significancia  $P=0.015 < 0.05$ , que califican con una correlación positiva débil a las variables de estudio, no se ubicó ninguna investigación entre la variable de satisfacción sexual y actividad física. que indique una correspondencia entre las variables.

## CONCLUSIONES

De la investigación desarrollada se llegaron a las siguientes conclusiones:

**Primero:** En cuanto al objetivo general se determinó que existe una correlación positiva y significativa entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, se podría decir que a mayor actividad física mayor satisfacción sexual y viceversa.

**Segundo:** Respecto al primer objetivo se determinó que es alto el nivel de actividad física en los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, se podría decir que la mayoría de los colaboradores del gimnasio realizan algún deporte, ejercicio o actividad libre que implique un desgaste físico alto.

**Tercero:** Respecto al segundo objetivo se determinó que es alto el nivel de satisfacción sexual en los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, se podría decir que la mayoría de los colaboradores del gimnasio están satisfechos sexualmente en los diferentes ámbitos que implica.

**Cuarto:** Por último, respecto al tercer objetivo se determinó que, si se asocian las variables de estudio, se podría decir que el nivel de actividad física que realizan los colaboradores del gimnasio Imperium de Arequipa influye en el nivel de satisfacción sexual percibida.

## RECOMENDACIONES

De la investigación desarrollada se hacen las siguientes recomendaciones:

**Primero:** Se recomienda a los gerentes, administradores y supervisores del gimnasio Imperium de Arequipa, dar a conocer la importancia de realizar actividad física y los beneficios que se obtienen a nivel sexual, con el propósito de mejorar e incentivar a los colaboradores a aumentar el nivel de actividad física y satisfacción sexual en pro de su salud física y mental.

**Segundo:** Se recomienda a los colaboradores del gimnasio Imperium de Arequipa, incrementar la frecuencia y duración en que realizan actividad física, para contrarrestar enfermedades físicas como el sobrepeso, obesidad, diabetes, cáncer y frente a problemas psicológicos como el duelo, la ansiedad, la depresión, el estrés, la ira, entre otros.

**Tercero:** Se recomienda a los colaboradores del gimnasio Imperium de Arequipa, llevar una vida sexual activa y placentera, como parte fundamental en su calidad de vida, debido a que intervienen aspectos somáticos, intelectuales, emocionales y sociales.

**Cuarto:** Finalmente se recomienda a los colaboradores del gimnasio Imperium de Arequipa, informarse sobre las bondades de realizar actividad física dentro del margen de su salud personal, así mismo del impacto positivo que esto genera a nivel sexual.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Mendoza, K. (s.f de s.f de 2020). *Universidad Catolica de Santa María*. Obtenido de <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/10406>
- Alamán Trigo, M. (s.f de mayo de 2018). *COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICE*. Obtenido de COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICE: <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/31723/1/TFM000965.pdf>
- Andalucía Saludable . (s.f de s.f de 2023). *Junta de Aandalucia* . Obtenido de Mi guía de Salud : [https://www.miguiadesalud.es/sites/default/files/2023-06/CUESTIONARIO\\_GPAQ\\_Vmodificada\\_2023.pdf](https://www.miguiadesalud.es/sites/default/files/2023-06/CUESTIONARIO_GPAQ_Vmodificada_2023.pdf)
- Arango de Montis, I. (sf de sf de 2008). *Sexualidad Humana*. Obtenido de Sexualidad Humana: <https://biblioteca.unipac.edu.mx/wp-content/uploads/2017/06/Sexualidad-Humana.pdf>
- Arapa Quispe, G. H. (s.f. de s.f. de 2018). *Universidad Nacional de San Agustin de Arequipa*. Obtenido de <https://n9.cl/2hqgj>
- Arrington, R., Cofrancesco, J., & Wu, A. W. (2004). Questionnaires to measure sexual quality of life. *Quality of Life Research*, 13, 1643-1658. Obtenido de <https://doi.org/10.1007/s11136-004-7625-z>
- Asociación Mundial de Sexología (WAS). (19 de Mayp de 2000). *Promoción de la sexual, recomendaciones para la accion*. Obtenido de Promoción de la sexual, recomendaciones para la accion: [https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/promocion\\_salud\\_sexual.pdf](https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/promocion_salud_sexual.pdf)
- Barra Almagia, E. (sf de sf de 2002). *Psicologia de la sexualidad*. Obtenido de Psicologia de la sexualidad: [https://www.researchgate.net/profile/Enrique-Barra-Almagia/publication/323548405\\_Psicologia\\_de\\_la\\_Sexualidad/links/5c2fea3ba6fdccd6b5929442/Psicologia-de-la-Sexualidad.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Enrique-Barra-Almagia/publication/323548405_Psicologia_de_la_Sexualidad/links/5c2fea3ba6fdccd6b5929442/Psicologia-de-la-Sexualidad.pdf)
- Blanco Ornelas, J. R., Rangel Ledezma, Y. S., Jurado García, P. J., Aguirre Vásquez, S. I., Ornelas Contreras, M., Benavides Pando, E. V., & Blanco Vega, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en



- universitarios mexicanos. *RETOS*, 720-728. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8696560>
- Caspersen , C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Castro, C. (10 de Octubre de 2022). *El sedentarismo provocará 500 millones de enfermedades en 10 años, según la OMS*. Obtenido de <https://www.elindependiente.com/vida-sana>
- Colán Félix, Y. P., & Fukabori Soto, E. (25 de abril de 2019). *Repositorio Académico UPC*. Obtenido de <https://n9.cl/390ea>
- Crooks, R., & Baur, K. (2009). *Nuestra Sexualidad*. D.F: Cengage Learning/Wadsworth.
- Feijoo Coronado, N. E. (s.f de s.f de 2019). *Universidad Nacional de Tumbes* . Obtenido de <https://n9.cl/v65ew>
- González Jurado, J. A. (2004). LA ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Escuela Abierta*, 73-96. Obtenido de [http://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/6800/1/jagonzalez\\_ea7.pdf](http://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/6800/1/jagonzalez_ea7.pdf)
- González Marmolejo, W., Cerón Bedoya, J. D., Fernández Barona, E. J., & Mora Rojas , D. L. (2023). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de una institución. *RETOS*, 775-782. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8718467>
- Gordillo Vilca, W. R. (s.f de s.f de 2021). *Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*. Obtenido de <https://n9.cl/5bp84>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa ,cualitativa y mixta*. Obtenido de Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa ,cualitativa y mixta: <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta Edicion ed.). Mexico: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

- Iglesias Campos, P., Morell Mengual, V., Caballero Gascón, L., Ceccato, R., & Gil Llario, M. D. (2018). SATISFACCIÓN SEXUAL FEMENINA: INFLUENCIA DE LA EDAD Y VARIEDAD. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 84-92.
- INEI. (Octubre de 2002). *Instituto de Nacional de Estadística e Informatica*. Obtenido de Centro de investigación y Desarrollo CIDE: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib0582/Libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib0582/Libro.pdf)
- Jáuregui Camacho , M. A. (s.f de s.f de 2021). *continental.edu.pe*. Obtenido de [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV\\_FCS\\_507\\_TE\\_Jauregui\\_Camacho\\_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf)
- López Ruiz, C. (s.f de s.f de 2018). *Universidad César Vallejo*. Obtenido de <https://n9.cl/xxazy>
- Luttges D, C., Torres G., S., Molina G, T., & Ahumada G, S. (2019). Satisfacción sexual en mujeres adultas y adolescentes chilenas usuarias de dos centros de salud universitarios. *REV CHIL OBSTET GINECOL*, 287-296. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchog/v84n4/0717-7526-rchog-84-04-0287.pdf>
- Márquez Rosa , S., & Garatachea Vallejo , N. (2009). *Actividad Física y Salud*. Madrid: Ediciones Diaz de Santos .S.A.
- Marquez, S. (s,f de s.f de 1995). *Dialnet*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2378944>
- Ministerio de Salud. (05 de Marzo de 2023). *Gob.pe*. Obtenido de <https://www.gob.pe/>
- Ministerio de Salud. (09 de Marzo de 2023). *Gob.pe*. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/43091-menos-del-12-de-peruanos-realiza-actividad-fisica-exclusiva-para-beneficio-de-la-salud>
- Moral Moreno, L. (2017). Teorías y modelos que explican y promueven la práctica de. *Educación y Futuro: Revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 177-208.
- OMS. (12 de mayo de 2000). *Organización Mundial de la Salud* . Obtenido de [https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/promocion\\_salud\\_sexual.pdf](https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/promocion_salud_sexual.pdf)

- OMS. (s.f de s.f de 2020). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- OMS. (5 de Octube de 2022). *Organizacion Mundial de salud*. Obtenido de <https://n9.cl/vquqd>
- Oña, A. (2002). LA CIENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA:VIEJOS Y NUEVOS PROBLEMAS. *REVISTA MOTRICIDAD*, 9-42.
- Organizacion Mundial de la Salud. (17 de sseptiembre de 2018). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://n9.cl/j0ld>
- Ortiz Dávila, A. S. (s.f de noviembre de 2018). *Universidad Tecnica de Ambato*. Obtenido de <https://n9.cl/1tftq>
- Pérez Triviño, F. (s.f. de s.f. de 2013). *Universidad de Almeria* . Obtenido de <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2366/Trabajo.pdf?sequence=1>
- Ramos Galarza, C. A. (2020). *Los Alcances de una Investigación*. Obtenido de Los Alcances de una Investigación: <https://cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/336>
- Rodríguez Domínguez, C., Lafuente Bacedoni, C., & Durán Segura, M. M. (2021). Predictores de la satisfacción sexual durante el confinamiento por la COVID-19 en España. *Behavioral psychology/Psicologia Conductual* , 627-646.
- Rodriguez Rodriguez, R. M., & Zavala Torres, Z. Z. (7 de octubre de 2022). *Repositorio Academico UPC*. Obtenido de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/667227>
- Rojas Lozano , R. M. (s.f. de s.f. de 2019). *Universidad César Vallejo*. Obtenido de Universidad César Vallejo Repositorio Digital Institucional: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41447/ROJAS\\_LR.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41447/ROJAS_LR.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Romani Celis, A. E. (s.f de s.f de 2022). *Universidad Femenina del Sagrado Corazón* . Obtenido de <https://n9.cl/ojr4n>
- Rubio Auriolés, E. (sf de sf de 1994). *Antologia de la Sexualidad Humana*. Obtenido de Antologia de la Sexualidad Humana:

<https://www.icmujeres.gob.mx/Modelo-Holonico-de-la-Sexualidad-Humana.pdf>

Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Sánchez Carlessi, H., & Reyes Meza, C. (2006). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Vision Universitaria.

Supo Condori, J. A. (s.f. de s.f. de 2012). *SEMINARIO DE INVESTIGACION*. Obtenido de <https://seminariosdeinvestigacion.com/>

Weigel, D., & Brown, R. (sf de sf de 2018). *Exploring a Contextual Model of Sexual Self-Disclosure and Sexual Satisfaction*. Obtenido de Exploring a Contextual Model of Sexual Self-Disclosure and Sexual Satisfaction: <https://www.widenerisrc.com/wp-content/uploads/2019/11/Brown-Weigel-2018-Exploring-a-Contextual-Model-of-Sexual-Self-Disclosure-and-Sexual-Satisfaction-1.pdf>

Zapata Fuertes, V. I. (s.f de s.f de 2021). *Universidad Mayor de San Marcos* . Obtenido de UNMSM : [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17122/Zapata\\_fv.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17122/Zapata_fv.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

# **ANEXOS**

### Anexo 01: Matriz de consistencia

**Título:** Actividad física y satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023

**Responsables:** Ramirez Olarte Carmen Cecilia, Condori Soto Paola Rossi

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p><b>P.E.1</b> ¿Cuál es el nivel de actividad física de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023?</p> <p><b>P.E.2</b> ¿Cuál es el nivel de satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p><b>O.E.1</b> Determinar el nivel de actividad física de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023.</p> <p><b>O.E.2</b> Determinar el nivel de satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023.</p> <p><b>O.E.3</b></p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe una relación de influencia significativa entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p><b>H.E.1</b> El nivel de actividad física de los colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, es alto.</p> <p><b>H.E.2</b> El nivel de satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, es alto.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Actividad física</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D.1: En el trabajo</li> <li>- D.2: Al desplazarse</li> <li>- D.3: En el tiempo libre</li> </ul> <p><b>Variable 2:</b> Satisfacción Sexual</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D.1: Sensaciones Sexuales</li> <li>- D.2: Conciencia sexual</li> <li>- D.3.: Intercambio sexual</li> <li>- D4: Apego sexual</li> <li>- D5: Actividad sexual</li> </ul>	<p><b>Enfoque:</b> <b>Tipo de investigación:</b> Cuantitativa correlacional</p> <p><b>Nivel de Investigación:</b> <b>Diseño:</b> No experimental- trasversal</p> <p><b>Población:</b> 44</p> <p><b>Muestra:</b> 40</p> <p><b>Técnica e instrumentos:</b> <b>Técnica:</b> encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario mundial sobre la actividad física (GPAQ)</li> </ul>

<p>Imperium de Arequipa, 2023?</p> <p><b>P.E.3</b></p> <p>¿Existe asociación entre la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023?</p>	<p>Determinar si la actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, se asocian.</p>	<p><b>H.E.3</b></p> <p>La actividad física y la satisfacción sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023, se asocian significativamente</p>		<p>- Nueva escala de satisfacción sexual (NSSS)</p> <p><b>Métodos de análisis de datos</b></p> <p>Programa estadístico SPSS</p>
---	---	---	--	---

## Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

### Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS)

*Instrucciones: Piense en su vida sexual durante los últimos seis meses. Por favor, valore su satisfacción sobre los siguientes aspectos, según los siguientes valores:*

1= Nada satisfecho/a | 2 = Poco satisfecho/a | 3 = Satisfecho/a | 4 = Muy satisfecho/a | 5 = Extremadamente satisfecho/a

		Nada satisfecho/a	Poco satisfecho/a	Satisfecho/a	Muy satisfecho/a	Extremadamente satisfecho/a
1	La intensidad de su excitación sexual.					
2	La calidad de sus orgasmos					
3	Siente placer durante sus relaciones sexuales					
4	Te concentras durante la actividad sexual					
5	Te sientes estimulado sexualmente por tu pareja					
6	El funcionamiento sexual de su cuerpo					
7	Se encuentra dispuesto abrirse emocionalmente durante sus relaciones sexuales					
8	Su estado de humor después de la actividad sexual					
9	Tienes orgasmos					
10	Su pareja le genera placer					
11	El equilibrio entre lo que da y lo que recibe en el sexo					
12	Su pareja se encuentra dispuesta a abrirse emocionalmente durante la relación sexual					
13	La iniciativa de su pareja hacia la actividad sexual					
14	La habilidad de su pareja para llegar al Orgasmo					
15	La entrega de su pareja al placer Sexual					
16	Su pareja toma en cuenta sus necesidades sexuales.					
17	Su pareja es creativa sexualmente					
18	La disponibilidad sexual de su pareja					
19	La variedad de sus actividades sexuales					
20	Frecuencia con la actividad sexual					



## Cuestionario Mundial Sobre Actividad Física (GPAQ)

<b>Actividad física</b>			
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo <i>[inserte otros ejemplos si es necesario]</i>. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
<b>En el trabajo</b>			
1	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como <i>[levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p style="text-align: center;"><i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p>	<p>Sí            1</p> <p>No            2    <i>Si No, Saltar a P 4</i></p>	P1
2	<p>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?</p>	<p>Número de días        <input style="width: 40px;" type="text"/></p>	P2
3	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas : minutos        <input style="width: 40px;" type="text"/> : <input style="width: 40px;" type="text"/></p> <p>hrs                            mins</p>	P3 (a-b)
4	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa <i>[o transportar pesos ligeros]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p style="text-align: center;"><i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p>	<p>Sí            1</p> <p>No            2    <i>Si No, Saltar a P7</i></p>	P4
5	<p>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?</p>	<p>Número de días        <input style="width: 40px;" type="text"/></p>	P5
6	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas : minutos        <input style="width: 40px;" type="text"/> : <input style="width: 40px;" type="text"/></p> <p>hrs                            mins</p>	P6 (a-b)
<b>Para desplazarse</b>			

En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado.  
 Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]

7	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P 10	P7
8	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
9	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)

**En el tiempo libre**

Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].

10	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?  (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P 13	P10
11	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
12	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)

**SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.**

Pregunta	Respuesta	Código	
13	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos?  ( INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P16	P13
14	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14

15	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 20px;">┌┐┐┐</span> : <span>┌┐┐┐</span>  hrs                    mins </div>	P15 a-b)
<b>Comportamiento sedentario</b>			
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.</p> <p><i>[INSERTAR EJEMPLOS] (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p>			
16	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 20px;">┌┐┐┐</span> <span>┌┐┐┐</span>  Hrs                    mins </div>	P16 (a-b)



### Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición



#### INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

##### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Actividad Física y Satisfacción Sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023

Nombre del Experto: Mg. Nicolas Percy Palomino Carreño

##### II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X	

### III. OBSERVACIONES GENERALES



---

Palomino Carreño Nicolas Percy  
Maestría en Ciencias: En Salud Sexual y Reproductiva  
C.Ps.P. N° 8079  
DNI N°: 29399829

### Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS)

Instrucciones: Piense en su vida sexual durante los últimos seis meses. Por favor, valore su satisfacción sobre los siguientes aspectos, según los siguientes valores:

1= Nada satisfecho/a | 2 = Poco satisfecho/a | 3 = Satisfecho/a | 4 = Muy satisfecho/a | 5 = Extremadamente satisfecho/a

		Nada satisfecho/a	Poco satisfecho/a	Satisfecho/a	Muy satisfecho/a	Extremadamente satisfecho/a
1	La intensidad de su excitación sexual.					
2	La calidad de sus orgasmos					
3	Siente placer durante sus relaciones sexuales					
4	Te concentras durante la actividad sexual					
5	Te sientes estimulado sexualmente por tu pareja					
6	El funcionamiento sexual de su cuerpo					
7	Se encuentra dispuesto abrirse emocionalmente durante sus relaciones sexuales					
8	Su estado de humor después de la actividad sexual					
9	Tienes orgasmos					
10	Su pareja le genera placer					
11	El equilibrio entre lo que da y lo que recibe en el sexo					
12	Su pareja se encuentra dispuesta a abrirse emocionalmente durante la relación sexual					
13	La iniciativa de su pareja hacia la actividad sexual					
14	La habilidad de su pareja para llegar al Orgasmo					
15	La entrega de su pareja al placer Sexual					
16	Su pareja toma en cuenta sus necesidades sexuales.					
17	Su pareja es creativa sexualmente					
18	La disponibilidad sexual de su pareja					
19	La variedad de sus actividades sexuales					
20	Frecuencia con la actividad sexual					

  
 Ps. Nicolás Percy Palomino Carreño  
 PSICÓLOGO - CLÍNICO  
 C. Ps. P. 8079



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Actividad Física y Satisfacción Sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023

Nombre del Experto: Mg. Nicolas Percy Palomino Carreño

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**



---

Palomino Carreño Nicolas Percy  
Maestría en Ciencias: En Salud Sexual y Reproductiva  
C.Ps.P. N° 8079  
DNI N°: 29399829




## Cuestionario Mundial Sobre Actividad Física (GPAQ)

<b>Actividad física</b>			
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Plíense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo <i>[inserte otros ejemplos si es necesario]</i>. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
<b>En el trabajo</b>			
49	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como <i>[levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1  No 2 <i>Si No, Saltar a P 4</i>	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input style="width: 30px;" type="text"/>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input style="width: 30px;" type="text"/> : <input style="width: 30px;" type="text"/> hrs mins	P3 (a-b)
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa <i>[o transportar pesos ligeros]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1  No 2 <i>Si No, Saltar a P7</i>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input style="width: 30px;" type="text"/>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input style="width: 30px;" type="text"/> : <input style="width: 30px;" type="text"/> hrs mins	P6 (a-b)
<b>Para desplazarse</b>			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto <i>[insertar otros ejemplos si es necesario]</i></p>			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí 1  No 2 <i>Si No, Saltar a P 10</i>	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input style="width: 30px;" type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input style="width: 30px;" type="text"/> : <input style="width: 30px;" type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)
<b>En el tiempo libre</b>			
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre <i>[inserte otros ejemplos si llega el caso]</i>.</p>			
58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como <i>[correr, jugar al fútbol]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1  No 2 <i>Si No, Saltar a P 13</i>	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input style="width: 30px;" type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input style="width: 30px;" type="text"/> : <input style="width: 30px;" type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	<p>¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
62	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p>	<p>Número de días <input type="text"/></p>	P14
63	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
<b>Comportamiento sedentario</b>			
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>			
64	<p>¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p>	<p>Horas minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)



  
 Ps. Nicolás Percy Palomino Carreño  
 PSICÓLOGO - CLÍNICO  
 C.Ps.P. 8079



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**III. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Actividad Física y Satisfacción Sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023

Nombre del Experto: Dra. Miriam Aliga Cayo

**IV. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Gobierno Regional de Arequipa  
Gerencia Regional de Salud  
Hospital Regional Honorio Delgado

  
Dra Miriam Aliaga Cayo  
Médico Psiquiatra  
C.M.P. 39980 R.N.E. 43338

Apellidos y Nombres del validador:  
Grado académico: *Psiquiatra*  
N°. DNI: *2962971*

### Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS)

Instrucciones: Piense en su vida sexual durante los últimos seis meses. Por favor, valore su satisfacción sobre los siguientes aspectos, según los siguientes valores:

1= Nada satisfecho/a | 2 = Poco satisfecho/a | 3 = Satisfecho/a | 4 = Muy satisfecho/a | 5 = Extremadamente satisfecho/a

		Nada satisfecho/a	Poco satisfecho/a	Satisfecho/a	Muy satisfecho/a	Extremadamente satisfecho/a
1	La intensidad de su excitación sexual.					
2	La calidad de sus orgasmos					
3	Siente placer durante sus relaciones sexuales					
4	Te concentras durante la actividad sexual					
5	Te sientes estimulado sexualmente por tu pareja					
6	El funcionamiento sexual de su cuerpo					
7	Se encuentra dispuesto abrirse emocionalmente durante sus relaciones sexuales					
8	Su estado de humor después de la actividad sexual					
9	Tienes orgasmos					
10	Su pareja le genera placer					
11	El equilibrio entre lo que da y lo que recibe en el sexo					
12	Su pareja se encuentra dispuesta a abrirse emocionalmente durante la relación sexual					
13	La iniciativa de su pareja hacia la actividad sexual					
14	La habilidad de su pareja para llegar al Orgasmo					
15	La entrega de su pareja al placer Sexual					
16	Su pareja toma en cuenta sus necesidades sexuales.					
17	Su pareja es creativa sexualmente					
18	La disponibilidad sexual de su pareja					
19	La variedad de sus actividades sexuales					
20	Frecuencia con la actividad sexual					

GOBIERNO REGIONAL DE AREQUIPA  
 GERENCIA REGIONAL DE SALUD  
 HOSPITAL REGIONAL HONORIO DELGADO  
  
 Dra. Miriam Aliaga Cayo  
 MÉDICO PSIQUIATRA  
 C.M.P. 39980 R.N.E. 43338





**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**III. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Actividad Física y Satisfacción Sexual en colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023

Nombre del Experto: Dra. Miriam Aliga Cayo

**IV. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Gobierno Regional de Arequipa  
Gerencia Regional de Salud  
Hospital Regional Honorio Delgado



.....  
Dra. Miriam Aliaga Cayo  
Médico-Psiquiatra  
C.M.P. 39980 R.N.E. 43338

Apellidos y Nombres del validador:  
Grado académico: *Psiquiatra*  
N°. DNI: *2962971*

## Cuestionario Mundial Sobre Actividad Física (GPAQ)

<b>Actividad física</b>			
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo <i>[inserte otros ejemplos si es necesario]</i>. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
<b>En el trabajo</b>			
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p><i>[INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES]</i></p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input style="width: 40px;" type="text"/>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input style="width: 40px;" type="text"/> : <input style="width: 40px;" type="text"/> hrs mins	P3 (a-b)
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p><i>[INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES]</i></p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7</p>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input style="width: 40px;" type="text"/>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input style="width: 40px;" type="text"/> : <input style="width: 40px;" type="text"/> hrs mins	P6 (a-b)
<b>Para desplazarse</b>			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto <i>[insertar otros ejemplos si es necesario]</i></p>			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input style="width: 40px;" type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input style="width: 40px;" type="text"/> : <input style="width: 40px;" type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)
<b>En el tiempo libre</b>			
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre <i>[inserte otros ejemplos si llega el caso]</i></p>			
58	<p>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p><i>[INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES]</i></p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input style="width: 40px;" type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input style="width: 40px;" type="text"/> : <input style="width: 40px;" type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)



SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si 1 No 2 Si No, Saltear a P16	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
<b>Comportamiento sedentario</b>			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)			
64	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)



GOBIERNO REGIONAL DE AREQUIPA  
GERENCIA REGIONAL DE SALUD  
HOSPITAL REGIONAL HONORIO DELGADO  
*M. Soto*  
Dra Miriam Aluaga-Cayo  
MEDICO PSIQUIATRA  
C.M.P. 39560 R.R.E 4338



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Actividad física y satisfacción sexual en Colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023

Nombre del Experto: SVIETA VALIA FERNÁNDEZ GONZÁLEZ

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

--



Apellidos y Nombres del validador: SVIETA VALIA FERNÁNDEZ GONZÁLEZ  
Grado académico: MAGISTER  
Nº. DNI: 45792658

## Cuestionario Mundial Sobre Actividad Física (GPAQ)

Actividad física			
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo <i>[inserte otros ejemplos si es necesario]</i>. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
<b>En el trabajo</b>			
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como <i>[levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p><i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50	Número de días <input style="width: 50px;" type="text"/>	P2	
51	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos <input style="width: 50px;" type="text"/> : <input style="width: 50px;" type="text"/></p> <p style="text-align: center;">hrs mins</p>	P3 (a-b)	
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa <i>[o transportar pesos ligeros]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p><i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 7</p>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted		P5
<b>Para desplazarse</b>			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto <i>[insertar otros ejemplos si es necesario]</i></p>			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7
56	Número de días <input style="width: 50px;" type="text"/>	P8	
57	<p>En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?</p> <p>Horas : minutos <input style="width: 50px;" type="text"/> : <input style="width: 50px;" type="text"/></p> <p style="text-align: center;">hrs mins</p>	P9 (a-b)	
<b>En el tiempo libre</b>			
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre <i>[inserte otros ejemplos si llega el caso]</i>.</p>			
58	<p>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como <i>[correr, jugar al fútbol]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p><i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	P10
59	Número de días <input style="width: 50px;" type="text"/>	P11	
60	<p>En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos <input style="width: 50px;" type="text"/> : <input style="width: 50px;" type="text"/></p> <p style="text-align: center;">hrs mins</p>	P12 (a-b)	

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P16</p>	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)
<b>Comportamiento sedentario</b>			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)			
64	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)



**Organización  
Mundial de la Salud**

*Julio For*



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Actividad física y satisfacción sexual en Colaboradores del Gimnasio Imperium de Arequipa, 2023

Nombre del Experto: SVIETA VALIA FERNÁNDEZ GONZÁLEZ

**ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	No cumple	Pregunta 1-15-17
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**II. OBSERVACIONES GENERALES**



Apellidos y Nombres del validador: SVIETA VALIA FERNÁNDEZ GONZÁLEZ  
Grado académico: MAGISTER  
Nº. DNI: 45792658

### Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS)

*Instrucciones: Piense en su vida sexual durante los últimos seis meses. Por favor, valore su satisfacción sobre los siguientes aspectos, según los siguientes valores:*

1 = Nada satisfecho/a | 2 = Poco satisfecho/a | 3 = Satisfecho/a | 4 = Muy satisfecho/a | 5 = Extremadamente satisfecho/a

		Nada satisfecho/a	Poco satisfecho/a	Satisfecho/a	Muy satisfecho/a	Extremadame nte satisfecho/a
1	La intensidad de su excitación sexual.					
2	La calidad de sus orgasmos					
3	Siente placer durante sus relaciones sexuales					
4	Te concentras durante la actividad sexual					
5	Te sientes estimulado sexualmente por tu pareja					
6	El funcionamiento sexual de su cuerpo					
7	Se encuentra dispuesto abrirse emocionalmente durante sus relaciones sexuales					
8	Su estado de humor después de la actividad sexual					
9	Tienes orgasmos					
10	Su pareja le genera placer					
11	El equilibrio entre lo que da y lo que recibe en el sexo					
12	Su pareja se encuentra dispuesta a abrirse emocionalmente durante la relación sexual					
13	La iniciativa de su pareja hacia la actividad sexual					
14	La habilidad de su pareja para llegar al Orgasmo					
15	La entrega de su pareja al placer Sexual					
16	Su pareja toma en cuenta sus necesidades sexuales.					
17	Su pareja es creativa sexualmente					
18	La disponibilidad sexual de su pareja					
19	La variedad de sus actividades sexuales					
20	Frecuencia con la actividad sexual					



### Anexo 4: Base de datos

#### SATISFACCION SEXUAL

SEXO	EDAD	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	TOTAL	RESULTADOS	
F	24	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	91	ALTO	
F	21	4	4	4	4	3	4	3	5	4	3	4	3	5	5	4	4	2	4	4	3	76	MEDIO	
F	22	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	39	BAJO	
F	25	3	3	4	4	4	4	5	3	3	4	4	5	5	5	5	4	3	4	3	2	77	MEDIO	
M	31	3	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	3	89	ALTO	
M	27	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	93	ALTO	
F	33	2	3	4	4	2	3	4	5	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	62	BAJO	
F	26	3	5	5	4	4	5	3	5	5	5	3	5	3	4	5	5	5	5	4	4	87	ALTO	
F	29	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	BAJO	
F	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	1	4	1	1	4	1	3	44	BAJO	
F	32	4	3	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	92	ALTO	
M	25	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	68	MEDIO
M	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	BAJO	
F	30	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75	MEDIO	
F	23	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	1	2	45	BAJO	
M	27	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	74	MEDIO	
F	20	3	3	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	5	5	5	5	4	3	3	5	81	ALTO	
F	26	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	60	BAJO	
F	32	5	4	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	93	ALTO	
M	32	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78	MEDIO	
F	25	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	3	2	2	60	BAJO	
M	31	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	5	3	3	3	64	MEDIO	

<b>F</b>	24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	72	MEDIO
<b>M</b>	19	3	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	68	MEDIO
<b>M</b>	31	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	4	3	89	ALTO
<b>F</b>	32	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	87	ALTO
<b>F</b>	31	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	86	ALTO
<b>M</b>	29	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	98	ALTO
<b>F</b>	34	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	5	4	5	4	4	3	3	75	MEDIO
<b>M</b>	22	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78	MEDIO
<b>M</b>	24	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	80	ALTO
<b>F</b>	24	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	57	BAJO
<b>M</b>	29	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100	ALTO
<b>F</b>	34	4	4	4	4	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	89	ALTO
<b>F</b>	30	5	5	3	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	93	ALTO
<b>M</b>	32	4	3	4	4	2	4	5	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	71	MEDIO
<b>F</b>	32	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	27	BAJO
<b>M</b>	35	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	51	BAJO
<b>M</b>	32	4	4	5	4	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	82	ALTO
<b>F</b>	31	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	88	ALTO

## ACTIVIDAD FISICA

CAS O	SEX O	EDA D	P 1	P 2	P3 a	P3 b	P3	P 4	P 5	P6 a	P6 b	P6	P 7	P 8	P9 a	P9 b	P9	P1 0	P1 1	P12 a	P12 b	P12	P15	P16 a	P16 b	P1 6	Activ fisica total por sema na
1	F	32	1	4	2	0	120	1	4	1	0	60	1	6	1	0	60	1	3	1	0	60	60	4	0	24 0	8160
2	F	30	2				0	1	2	0	30	30	1	5	0	30	30	1	5	2	0	120	120	7	0	42 0	8040
3	F	20	2				0	1	5	1	10	70	1	7	0	20	20	1	6	1	30	90	120	6	0	36 0	7720
4	F	26	1	2	1	40	100	1	3	0	30	30	1	7	0	30	30	1	7	1	40	100	0	4	0	24 0	8400
5	m	27	1	1	0	20	20	1	2	0	30	30	1	5	0	30	30	1	5	2	30	150	30	1	30	90	7600
6	F	24	1	5	1	20	80	1	5	1	30	90	1	5	1	30	90	1	1	1	0	60	60	4	30	28 0	8000
7	F	32	1	5	1	0	60	1	7	0	20	20	1	7	0	10	10	1	4	2	0	120	60	6	0	36 0	7800
8	m	31	2				0	1	3	0	40	40	1	7	1	30	90	1	2	1	40	100	20	4	30	30 0	4760
9	m	31	1	6	4	0	240	1	3	0	30	30	1	6	3	0	180	1	6	5	0	300	120	3	0	18 0	3348 0
10	F	32	2				0	2				0	1	7	0	40	40	1				0	60	4	0	24 0	1360
11	F	34	2				0	1	3	0	30	30	1	5	0	50	50	1	3	1	0	60	60	3	0	18 0	3280
12	F	30	1	7	0	20	20	1	7	0	20	20	1	7	0	20	20	2				0	25	2	0	60	2340
13	m	27	1	1		15	15	1	1	0	30	30	1	6	0	20	20	1	5	1	30	90	120	1	0	60	4800
14	F	21	1	6	2	30	150	1	6	4	0	240	0					1	6	2	0	120	30	3	0	18 0	1944 0
15	m	32	1	6	2	0	120	1	1	1	0	60	1	7	4	0	240	1	2	1	0	60	90	1	0	60	1404 0

16	m	19	2				0	1	6	4	0	240	1	6	0	30	30	2				0	60	3	0	18 0	6960
17	F	24	2				0	1	4	0	30	30	1	6	2	0	120	1	3	1	30	90	60	3	0	18 0	6240
18	m	31	2				0	1	5	1	0	60	1	6	0	30	30	1	5	1	0	60	0	2	0	12 0	4320
19	F	25	1	3	1	0	60	1	4	0	30	30	1	7	3	0	180	2				0	120	5	0	30 0	9840
20	F	29	1	4	1	0	60	1	2	0	45	45	1	4	3	0	180	1	1	0	40	40	60	0	40	40	5960
21	F	32	1				0	1	7	8	0	480	1	6	0	40	40	2				0	40	0	40	40	1504 0
22	m	33	1	5	1	0	60	2				0	1	4	0	30	30	1	5	1	0	60	0	3	0	18 0	5280
23	F	23	2				0	1	6	3	0	180	1	4	0	30	30	1	6	2	0	120	60	4	0	24 0	1200 0
24	F	33	1	1	1	0	60	1	7	1	0	60	1	2	1	0	60	1	2	1	0	60	0	5	0	30 0	3600
25	F	26	2				0	1	5	1	0	60	1	6	0	30	30	1	1	0	30	30	90	3	0	18 0	4320
26	F	22	2				0	1	5	2	30	150	1	7	0	30	30	1	5	2	30	150	0	2	0	12 0	9840
27	m	32	1	2	2	0	120	1	5	1	0	60	1	5	0	40	40	1	2	5	0	300	90	2	0	12 0	9440
28	m	35	2				0	1	5	1	30	90	1	5	0	30	30	2				0	30	3	0	18 0	2640
29	m	32	1	2	1	0	60	1	4	2	30	150	1	5	0	15	15	2				0	40	5	0	30 0	4140
30	F	31	2				0	1	6	1	0	60	1	7	0	40	40	2				0	60	4	0	24 0	3520
31	F	32	1	4	1	30	90	1	3	1	0	60	1	4	1	30	90	2	1	1	20	80	0	2	30	15 0	5680
32	F	31	1	1	0	40	40	1	6	5	0	300	1	7	0	30	30	1	5	1	45	105	25	3	0	18 0	1316 0
33	F	24	1	1	0	50	50	2				0	1	5	0	20	20	2				0	40	6	0	36 0	960

34	m	29	1	3	4	30	270	1	2	2	30	270	1	4	0	15	15	2				0	0	5	0	30	8880
35	m	24	2				0	1	4	0	30	30	1	6	0	20	20	1	3	2	0	120	30	4	0	24	4200
36	F	34	2				0	1	2	0	30	30	1	6	3	0	180	2				0	120	6	0	36	5040
37	m	29	1	5	5	30	330	1	5	3	0	180	1	3	0	30	30	1	2	1	0	60	30	2	0	12	1836
38	m	25	1	4	1	0	60	1	4	1	0	60	1	3	3	0	180	1	2		30	1	60	2	0	12	5296
39	F	25	1	5	0	40	40	1	4	0	30	30	1	7	0	15	15	1	5	0	40	40	20	5	0	30	4180
40	m	22	1	5	2	0	120	1	3	4	0	240	1	6	2	0	120	1	3	2	0	120	60	2	0	12	1392

Nivel de actividad alto	Nivel de actividad alto2	Nivel de actividad moderado1	Nivel de actividad moderado 2	Nivel de actividad moderado 3	Nivel de actividad final		Prom en min de AF por semana
2	2	1	1	1	2	Alto	1380.00
2	2	1	1	1	2	Alto	1410.00
2	2	1	1	1	2	Alto	1390.00
2	2	1	1	1	2	Alto	1200.00
2	2	1	1	1	2	Alto	1130.00
2	2	1	1	1	2	Alto	1540.00
2	2	1	1	1	2	Alto	1170.00
	2		1	1	2	Alto	990.00
2	2	1	1	1	2	Alto	5130.00
			1	1	1	Moderado	340.00
2	2	1	1	1	2	Alto	640.00
2		1	1	1	2	Alto	445.00

2	2	1	1	1	2	Alto	735.00
2	2	1	1	1	2	Alto	3240.00
2	2	1	1	1	2	Alto	2670.00
	2		1	1	2	Alto	1740.00
2	2	1	1	1	2	Alto	1290.00
2	2	1	1	1	2	Alto	780.00
2	2	1	1	1	2	Alto	2280.00
2	2	1	1	1	2	Alto	1210.00
	2		1	1	2	Alto	3760.00
2	2	1		1	2	Alto	720.00
2	2	1	1	1	2	Alto	2280.00
2	2	1	1	1	2	Alto	720.00
	2		1	1	2	Alto	1050.00
2	2	1	1	1	2	Alto	1710.00
2	2	1	1	1	2	Alto	1520.00
			1	1	1	Moderado	660.00
	2		1	1	2	Alto	915.00
	2		1	1	2	Alto	880.00
2	2	1	1	1	2	Alto	980.00
2	2	1	1	1	2	Alto	2725.00
				1	1	Moderado	190.00
2	2	1	1	1	2	Alto	1410.00
2	2	1	1	1	2	Alto	690.00
	2		1	1	2	Alto	1260.00
2	2	1	1	1	2	Alto	2820.00
2	2	1	1	1	2	Alto	1082.00
2	2	1	1	1	2	Alto	645.00
2	2	1	1	1	2	Alto	2520.00

## Anexo 5: Informe de Turnitin al 28% de similitud

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

15\_CONDORI SOTO - RAMIREZ OLARTE.  
docx

AUTOR

CONDORI SOTO RAMIREZ OLARTE

RECuento de palabras

20345 Words

RECuento de caracteres

103561 Characters

RECuento de páginas

113 Pages

Tamaño del archivo

13.1MB

Fecha de entrega

Jun 21, 2024 6:07 PM GMT-5

Fecha del informe

Jun 21, 2024 6:09 PM GMT-5

### ● 19% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

Resumen

### ● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

#### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>repositorio.autonomadeica.edu.pe</b> Internet	4%
2	<b>repositorio.autonomadeica.edu.pe</b> Internet	2%
3	<b>Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-16</b> Submitted works	1%
4	<b>hdl.handle.net</b> Internet	1%
5	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Internet	1%
6	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Internet	<1%
7	<b>Mountain Lakes High School on 2023-09-29</b> Submitted works	<1%
8	<b>thefreelibrary.com</b> Internet	<1%

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.



9	Universidad Cesar Vallejo on 2021-08-23	<1%
	Submitted works	
10	repositorio.unsa.edu.pe	<1%
	Internet	
11	Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2023-12-13	<1%
	Submitted works	
12	researchgate.net	<1%
	Internet	
13	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
	Internet	
14	Universidad Cesar Vallejo on 2018-10-15	<1%
	Submitted works	
15	Paula Iglesias Campos, Vicente Morell-Mengual, Lorena Caballero-Gas...	<1%
	Crossref	
16	Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle on 2022-0...	<1%
	Submitted works	
17	Universidad Privada San Juan Bautista on 2023-02-03	<1%
	Submitted works	
18	upc.aws.openrepository.com	<1%
	Internet	
19	uncedu on 2023-11-10	<1%
	Submitted works	
20	core.ac.uk	<1%
	Internet	

21	Universidad Internacional Isabel I de Castilla on 2022-09-02 Submitted works	<1%
22	Universidad Catolica De Cuenca on 2022-11-15 Submitted works	<1%
23	Universidad San Ignacio de Loyola on 2022-07-30 Submitted works	<1%
24	tesis.ucsm.edu.pe Internet	<1%
25	Corporación Universitaria del Caribe on 2019-07-29 Submitted works	<1%
26	Submitted works	<1%
27	Universidad Catolica de Santo Domingo on 2019-09-30 Submitted works	<1%
28	Universidad Internacional Isabel I de Castilla on 2023-09-08 Submitted works	<1%
29	repositorio.upao.edu.pe Internet	<1%
30	redicces.org.sv Internet	<1%
31	repositorio.upn.edu.pe Internet	<1%
32	Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2022-11-29 Submitted works	<1%

33	Universidad Católica San Pablo on 2019-09-26	<1%
	Submitted works	
34	Universidad Nacional San Agustín on 2018-01-28	<1%
	Submitted works	
35	"Conference Abstracts", Culture, Health & Sexuality, 2013	<1%
	Crossref	
36	antonionarino on 2021-06-05	<1%
	Submitted works	
37	repositorio.uta.edu.ec	<1%
	Internet	
38	Universidad Autónoma del Perú on 2022-07-22	<1%
	Submitted works	
39	Universidad Internacional de la Rioja on 2024-01-04	<1%
	Submitted works	
40	repositorio.unc.edu.pe	<1%
	Internet	
41	uncedu on 2023-12-28	<1%
	Submitted works	
42	Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO on 2023-10-22	<1%
	Submitted works	
43	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-11	<1%
	Submitted works	
44	Universidad Internacional de la Rioja on 2013-12-16	<1%
	Submitted works	

45	<b>ri.ues.edu.sv</b> Internet	<1%
46	<b>Universidad Femenina del Sagrado Corazón on 2023-05-25</b> Submitted works	<1%
47	<b>es.scribd.com</b> Internet	<1%
48	<b>repositorio.uch.edu.pe</b> Internet	<1%
49	<b>repositorio.udaff.edu.pe</b> Internet	<1%

## Anexo 6: Evidencia fotográfica



# IMPERIUM



# IMPERIUM



**IMPERIUM CENTER**  
**IMPERIUM CENTER**