

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



**Actividad física y calidad de vida en estudiantes de segundo de
secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba.**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación
Secundaria en la Especialidad de Educación Física.

Autor:

Saavedra Perez, Yerly Antony

Asesor(a):

Zamora Rojas, Alix

Código ORCID

0000-0002-5816-5022

CAJAMARCA – PERÚ

2022

Índice General

Índice General.....	i
Palabras clave:	iv
Título.....	v
Resumen.....	vi
Abstract	vii
Introducción	9
Metodología	19
Resultados	21
Análisis y discusión	39
Conclusiones y recomendaciones	41

Índice de Tablas

Tabla 1 Línea de investigación.	iv
Tabla 3 Muestra, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.	20
Tabla 4 Muestra, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.	20
Tabla 5 Pruebas de Normalidad (niñas).	22
Tabla 6 Pruebas de Normalidad (niños).	22
Tabla 7 Correlación: Actividad física – Calidad de vida (niñas).	23
Tabla 8 Correlación: Actividad física – Calidad de vida (niños).	23
Tabla 9 Prueba de Normalidad (niñas).	24
Tabla 10 Prueba de Normalidad (niños).	25
Tabla 11 Correlación: Flexibilidad – Calidad de vida (niñas).	25
Tabla 12 Correlación: Flexibilidad – Calidad de vida (niños).	26
Tabla 13 Prueba de Normalidad (niñas).	27
Tabla 14 Prueba de Normalidad (niños).	27
Tabla 15 Correlación: Abdominales – Calidad de vida (niñas).	28
Tabla 16 Correlación: Abdominales – Calidad de vida (niños).	29
Tabla 17 Prueba de Normalidad (niñas).	30
Tabla 18 Prueba de Normalidad (niños).	30
Tabla 19 Correlación: Salto horizontal – Calidad de vida (niñas).	31
Tabla 20 Correlación: Salto horizontal – Calidad de vida (niños).	32
Tabla 21 Normalidad (niñas).	33
Tabla 22 Normalidad (niños).	33
Tabla 23 Correlación: Velocidad – Calidad de vida (niñas).	34
Tabla 24 Correlación: Velocidad – Calidad de vida (niños).	34
Tabla 25 Prueba de Normalidad (niñas).	35
Tabla 26 Prueba de Normalidad (niños).	36
Tabla 27 Correlación: Consumo máximo de oxígeno - Calidad de vida (niñas).	37
Tabla 28 Correlación: Consumo máximo de oxígeno – Calidad de vida (niños).	37
Tabla 29 Resultado de evaluación, variable: actividad física (niñas).	65

Tabla 30 Resultado de evaluación, variable: actividad física (niños).....	66
Tabla 31 Resultado de evaluación, variable: Calidad de vida (niñas).	67
Tabla 32 Resultado de evaluación, variable: Calidad de vida (niños).	68

Palabras clave:

Tema:	Actividad física, Calidad de vida
-------	-----------------------------------

Especialidad	Educación
--------------	-----------

Key words:

Theme:	Physical activity, Cognitive performance
--------	--

Specialty	Education.
-----------	------------

Línea de investigación**Tabla 1***Línea de investigación.*

Línea De investigación	Teoría y métodos educativos
Área	Ciencias sociales
Sub área	Ciencias de la Educación
Disciplina	Educación General

Fuente: Res. Consejo Universitario N°. 4201 – 2019. USP/CU.

Título

Actividad física y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba.

Resumen

El título de la tesis expuesta es: Actividad física y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota; su propósito fue: Determinar cuál es el nivel de relación existente en actividad física - calidad de vida, en alumnos (2do) de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba; y la hipótesis, “la actividad física se interrelaciona con la calidad de vida, en alumnos de (2do) de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba; esta fue contrastada estadísticamente con la prueba de “Pearson” en los casos paramétricos y Spearman en los no paramétricos, en una investigación de cohorte transversal. La investigación, de diseño no experimental, nivel descriptivo correlacional, usó dos muestras estadísticas independientes, conformadas por 15 estudiantes de segundo de secundaria se logró determinar que la dimensión Flexibilidad (variable actividad Física), esta interrelacionada con calidad de vida en (2do) de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, (El valor del coeficiente Spearman $p = 0,006$).

Abstract

The title of the thesis exposed is: Physical activity and quality of life in second year high school students, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota; Its purpose is: To determine the level of existing relationship in physical activity - quality of life, in students (2nd) of secondary school, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba; and the hypothesis, "physical activity is interrelated with quality of life, in students of (2nd) secondary school, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba; this was statistically contrasted with the "Pearson" test in parametric cases and Spearman in non-parametric cases, in a cross-sectional cohort study. The research, of non-experimental design, correlational descriptive level, used two independent statistical samples, made up of 15 second-year high school students, it was possible to determine that the Flexibility dimension (Physical Activity variable), is interrelated with quality of life in (2nd) of high school, IE Jorge Chávez Dartnell, (The value of the Spearman coefficient $p = 0.006$).

Introducción

Antecedentes y fundamentación científica

Antecedentes.

A nivel internacional

Gómez (2019), realizó una investigación que tuvo el objetivo de evaluar “calidad de vida” en relación con la salud física y mental de alumnos. La metodología fue “aplicada” teniendo como población muestral 255 estudiantes a quienes se les midió la salud mental y física, la misma que fue favorable porque se observó que los alumnos tienen mayor nivel de salud que las alumnas y calidad de vida que las mujeres. Llegándose a la conclusión: que la implementación de estrategias apropiadas y aplicadas por expertos son independientes al resultado de la salud mental, por eso hay garantía en el éxito de la estrategia didáctica, porque se garantiza que los estudiantes logren ser profesionales íntegros.

Ewertz, Miranda y Morales (2020) presentan un trabajo de investigación que tuvo el objetivo de evaluar cómo influye la actividad física en la calidad de vida de alumnos. Con Metodología investigativa descriptiva, transversal, observacional, retrospectivo, la muestra fue no probabilística. La población fue igual que la muestra (145) estudiantes con una mediana de edad de 19 años. Conclusión: la actividad física no fue determinante en la mejora de la calidad de vida (D. Físico= 68,9; D. Psicológico=62,2; D. Social=70,2), a excepción del D. Medio-ambiental=79,9).

Lupera (2019), en su investigación Determinó la calidad de vida frente a la práctica del incremento en la actividad física. El estudio metodológico fue aplicado, población de 10000 estudiantes, muestra de 63 estudiantes de Fac. Ingeniería). La misma que tuvo desviación estándar de 0.432. Con investigación analítica, descriptiva-transversal, test e instrumento (IPAQ).

Cuya conclusión, fue que según los estudios realizados la actividad física fue intensa durante la aplicación y de acuerdo a esto su calidad de vida se comprobó que fue buena, ósea que se comprobó que si hay relación entre las variables planteadas.

A nivel nacional

Cabello (2018), planteó en su investigación determinar si hay relación entre actividad física-calidad de vida en alumnos de primaria. Su metodología fue aplicada de tipo básico, no experimental, correlacional, con una población muestral (120) alumnos V ciclo primaria; aplicación de dos escalas de medición tipo Likert; con Rho de Spearman. Como conclusión se obtuvo que es positivo y relevante la intervención de la actividad física frente a la calidad de vida; por la significancia de 0,000 hubo rechazo de la H_0 ; entonces la hipótesis planteada por el autor es la aceptada estadísticamente.

Gordillo (2021) planteó en su investigación el objetivo de encontrar si existe relación relevante entre actividad física y calidad de vida en alumnos de secundaria. Cuya metodología fue aplicada, descriptiva-correlacional, no experimental, con muestra (18) alumnos, aplicándose encuesta y cuestionario para calidad de vida (escala Likert). Sustentación de teoría OMS, hipótesis de Rho de Spearman, cuyo resultado es que si existe relación entre variables; se demostró con Rho de Spearman 0.472 que significa que, si hay un buen grado de relación entre las dos variables, correlación positiva media. Concluyendo que un porcentaje importante de estudiantes tiene alta calidad de vida.

Sánchez (2017) en su trabajo investigativo se formuló el objetivo de demostrar que “la actividad física” tiene asociación con “la calidad de vida”. Metodología empleada fue cuantitativa-descriptiva de tipo asociativa, transversal - prospectiva; población-muestra de (143) alumnos, se utilizó el Cuestionario “*Short Form SF 36 Health Survey v.2*”. Las las dimensiones resultaron ser significativas mayores a 0.05 finalmente se demostró la asociación relevante

entre actividad física y autopercepción de la calidad de vida y se determina la relación de salud y actividad física en los alumnos universitarios.

A nivel local

No se evidenciaron trabajos afines al presente.

Fundamentación científica

Actividad física

Definición de actividad física

Kent (2003), manifiesta que en la década anterior fueron estándares las formas e instrumentos que median la actividad física, lo mismo que fue realizado en el tiempo libre. Ejercicio físico era considerado como “actividad física” y hacer de manera planificada o estructurada tenía como fin actuar en pro del físico de alguien.

Cabe señalar que la condición física es sinónimo de bienestar y que favorece el estado activo de un individuo, es el rendimiento que tiene en el ejercicio una persona. Los componentes de resistencia son: cardiorrespiratoria, resistencia en músculos, tener flexibilidad, coordinación y equilibrio y tener bienestar psico-emocional (p.67).

La actividad física depende de la demanda metabólica significativa. Que comprenden el entrenamiento (competencias), trabajos agotadores, labores del hogar y actividades que conllevan esfuerzo físico (p.67).

Lopez, Serra y Ribeiro (2019) realizaron un estudio científico donde tuvieron el objetivo de comprobar que actividad física realizada en pro del rendimiento académico tienen relación directa, con ejercicios realizados en casa y aprendizaje de estos en clase.

Actividad física es la realización de movimientos en la que existe contracción muscular e incremento de gasto energético, tienen dos categorías:

- Actividad-base: actividades de la vida diaria, actos ligeros, p.e. caminar lentamente, levantar pequeños objetos, pero estos son dirigidos a un tipo de persona “se considera que los solo hacen actividad-base, son inactivos”(p.56).
- Actividad física que mejora de la salud es la que se hace superando la actividad-base, p.e “caminar energéticamente”, “saltar”, “bailar”, etc. (p.56).

¿Qué incluye la actividad física?

- A) Ejercicio físico es recrearse, ejercitándose en momentos libres (p.56).
- B) Deporte es la actividad física guiada por reglamentos en combinación con ejercicio y bajo competición (p.56).
- C) Educación física: instrumento pedagógico que tiene fundamentos científicos y filosóficos que benefician a la salud (p.56).

¿A qué se refiere la actividad física estudiantil?

Son los ejercicios que realizan los estudiantes y que se espera constituir hábitos creados para que se realicen siempre en pro de la salud. (Cantú, 2006) citado por (Vargas, 2018), porque según la Organización Mundial de la Salud, OMS (2013) los jóvenes deben realizar actividad física y tener alimentación saludable (60 minutos diarios).

Cuáles son los beneficios de la actividad física

Quispe (2021), relaciona actividad física se relaciona con equilibrio, apetito y reducir la acumulación de grasa corporal. Refiere que el ejercicio o actividad física aumenta el consumo de calorías y el metabolismo basal, reduce el apetito, ocasiona pérdida de grasa corporal del 98%, con dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo y menos de un 75% de la grasa (p.67).

Actividad física - Rendimiento académico

González (2004) refiere que rendimiento académico es un factor importante en la educación pero esto tiene muchas dimensiones, es relativo por todo esto es difícil de ser inducido a los estudiantes (p.44).

Guardia (2004) indica cuatro áreas que benefician al rendimiento académico:

- Relajante y fortalecedor de autoestima y cognición.

- Fortalece el autocontrol y motivación.

(p.97).

Calidad de vida (Dimensiones socio-económicas).

Determinan la calidad de vida, el alimento, vivienda, vestido y otros. Esto influye en la toma de decisiones respecto a su producción y goce.

Sobre esto Bandura citado por Quispe (2021), realizó una teoría “*social-cognitiva*”: “*la satisfacción es medida por las aspiraciones y expectativas del individuo*”.

La satisfacción es la actitud que se tiene alguien frente al entorno o medio ambiente y mediante su capacidad y posibilidad, se obtiene lo que se desea (Rodríguez y García, 2005).

Calidad de vida es un término sociolaboral indicador de rendimiento personal, es decir, como indicador de que se puede obtener en relación al coste/beneficio y rentabilidad económica. Tomando como referencia treinta años anteriores, se atribuye interés medico al nivel de calidad de vida de un individuo. Nieto(2004).

Grimaldo (2010) señaló que referirse a “*calidad de vida*” es orientarse a algo multidimensional, p.e. nivel de educación, alimentación y abrigo de alguien (p.89).

Veenhoven (2001) definiciones de calidad de vida.

- a. Entorno: condiciones externas.
- b. Acción: manera de afrontar problemas.
- c. Resultado: Condiciones, Capacidad.

Calidad y condiciones de vida

Calidad se refiere a lo material e inmaterial de la persona, se define como las pertenencias materiales que tiene una persona bajo sus posibilidades económicas.

Grimaldo (2010) refirió que Olson, D., y Barnes, H. (1982), modelo al que se accede para investigar “la calidad de vida tiene 11 dimensiones:

Medio que rodea, familia, creencia, relaciones amicales, relaciones extensivas, nivel educativo, disposición de dinero, tener salud, lar, distracción, comunicación.

Circunstancias para “calidad de vida”

Santos (2017) factores:

- a. Ambiental
El medio que nos rodea son las condiciones que determinan el desarrollo (p.78). Principal motivo migratorio.
- b. Social
La relación con los demás, trabajos, entorno familiar, relación con padres (p.79).

A ello debemos añadir

Dimensiones

Romera (2002) señala:

- a. Social: emociones.
- b. Interpersonal: medio ambiente.**
- c. Bienestar: vivienda y capacidad de ahorro.

- d. Desarrollo personal: Intelecto, situación laboral.
- e. Bienestar físico.
- f. Inclusión social
- g. Derechos: estudio, trabajo, realización, etc.

Justificación

Justificación teórica:

Teóricamente la investigación se sustenta en la aplicación de la teoría sobre la noción de calidad de vida basada en la satisfacción de necesidades humanas, propuesta por Bandura (1978), según la cual, la satisfacción es medida en relación con las aspiraciones y expectativas del individuo, hecho que nos dio alcances para el establecimiento de los ítems del instrumento de medición de la calidad de vida en los estudiantes que conformaron la muestra de estudio, y que, seguramente servirá de insumo para otras investigaciones.

Justificación práctica y metodológica:

El aspecto práctico y metodológico encuentra importancia por las innovaciones y reajustes planteados a los instrumentos y test de otros autores con el propósito de adaptarlos a nuevos contextos.

Justificación científica:

Su importancia científica se basa en el rigor científico existente durante su desarrollo.

Justificación social:

La investigación también aporta de manera decidida al desarrollo social, pues en la medida en que exista calidad de vida, existe también salud y por lo tanto la gente es más feliz.

Problema

Conocedores que la calidad de vida y la salud tienen una relación sumamente importante, siendo los beneficios de una buena salud muchos: mayor acceso a la

educación, al mercado laboral, incremento en la productividad y el patrimonio, etc., surge la preocupación de proponer estudios que se encaminen en esa dirección. Sin embargo, como ya lo hace notar Garro (2016), la mayoría de estudiantes tienen mala calidad de vida o baja calidad de vida; los estudiantes tienen una percepción negativa sobre el logro de sus intereses y bienestar económico, etc. Este problema también fue identificado a través de una evaluación diagnóstica en la Institución Educativa por lo que se formuló el problema a investigar.

¿Qué relación existe entre la actividad física y la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota?

Conceptualización y operacionalización de variables

Definición conceptual

Variable 1: Actividad física.

Se define como todo movimiento físico producido por los denominados músculos esqueléticos que requiere gasto de energía para trasladarse de un lugar a otro, simplemente porque en el caso del ejercicio se refiere a diversas actividades físicas, pero es planificado, repetitivo y realiza diferentes objetivos organizados. como rutinas de compilación. A diferencia de los deportes que estudiamos, la condición física atlética se basa en la competencia en disciplinas como el fútbol y el baloncesto (Perea y López, 2019).

Variable 2: Calidad de vida

Calidad de vida general definida como el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella (Ferrans, 1990).

Definición operacional

Variable 1: Actividad física

Variable de tipo cuantitativa, con discriminación de sexo (niños, niñas), y dimensiones definidas a partir del uso de los siguientes Tests: Test de flexibilidad, test de abdominales, test de salto horizontal, test de velocidad, test de Course Navetta.

Variable 2: Calidad de vida

Variable de tipo categórica ordinal, medida por medio de una ficha de observación considerando las siguientes dimensiones: Dimensión física, dimensión psicológica, dimensión social y Dimensión social; de acuerdo con la siguiente escala valorativa: nivel bajo (12 - 20), nivel medio (21 - 28), nivel alto (29 - 36).

Hipótesis

La Actividad física se relaciona de manera significativa con la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

Objetivos**Objetivo general**

Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

Objetivos específicos

- Determinar la relación entre la dimensión flexibilidad de la variable actividad física y la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.
- Determinar la relación entre la dimensión abdominales de la variable actividad física y la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

- Determinar la relación entre la dimensión salto horizontal de la variable actividad física y la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.
- Determinar la relación entre la dimensión velocidad de la variable actividad física y la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.
- Determinar la relación entre la dimensión Course Navetta de la variable actividad física y la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

Metodología

Tipo de investigación

La investigación, por sus características, es de enfoque cuantitativo “dado que se cuantifican o miden numéricamente las variables estudiadas. Usa la recolección de datos para probar la hipótesis, con base en valoración cualitativa y el análisis estadístico” (Arévalo, 2005).

En cuanto al nivel de la investigación; es decir, el grado de profundidad con que se aborda el estudio es correlacional, toda vez que se establecen relaciones entre dos variables, en este caso, trata de conocer si la variable actividad física está asociada con la variable calidad de vida de los estudiantes (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Instrumentos

Ficha de observación

Se utiliza cuando el investigador quiere medir, analizar o evaluar un determinado objeto, es decir, obtener información de esa persona. Se puede utilizar para medir la situación, las acciones y los sentimientos externos e internos de una persona. También se puede utilizar para evaluar redes sociales o gestionar métricas (Arias, 2020).

Fuentes de información

La información fue obtenida directamente a partir de la aplicación de fichas de observación sobre las variables actividad física y calidad de vida.

Procedimiento y análisis de la información

El procesamiento de datos a partir de la información obtenida de la muestra, se realizó por medio de estadísticos descriptivos (frecuencias, porcentajes), para caracterizar la relación existente entre las variables actividad física y Calidad de vida, la prueba paramétrica de coeficiente de correlación Rho de Pearson y la

prueba no paramétrica coeficiente de correlación Rho de Spearman para muestras independientes. La herramienta tecnológica estadística utilizada fue el SPSS v25.

Diseño muestral

En la investigación se utilizó un muestreo no probabilístico intencional o de conveniencia, quedando la muestra conformada por 15 (7 varones y 8 mujeres), a partir de una población de 67 en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota; Tablas 3 y 4:

Población

Tabla 2

Muestra, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

Grado	Sexo		Total
	H	M	Cant.
2do	7	8	15
3er	19	9	28
4to	14	10	24
	40	27	67

Fuente: Nómina de matrícula del año 2021.

Muestra

Tabla 3

Muestra, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

Grado	Sexo		Total
	H	M	Cant.
2do	07	08	15

Fuente: Nómina de matrícula del año 2021.

Prueba estadística inferencial

Para la contrastación de las hipótesis estadísticas se utilizó el estadístico paramétrico Pearson y no paramétrico Spearman, para grupos independientes, referidos a todas las dimensiones de la variable actividad física y la variable calidad de vida.

Resultados

Prueba de hipótesis

Actividad física – Calidad de vida

Planteamiento de hipótesis

H0: Hipótesis nula

La actividad física, no se correlaciona con la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

H1: Hipótesis alterna

La actividad física, se correlaciona con la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

Nivel de significancia

El nivel de significancia, convencionalmente: 0.05

Prueba estadística

Tabla 4
Pruebas de Normalidad (niñas).

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física (niñas)	,996	8	1,000
Calidad de vida (niñas)	,918	8	,410

Fuente: Tabla 29 y Tabla 31

De acuerdo con la prueba Shapiro-Wilk, con $p_1 = 1,000$ y $p_2 = 0,410 > 0,05$ hay normalidad para actividad física y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota, por lo que se elige la prueba estadística paramétrica de correlación para muestras independientes de Pearson.

Tabla 5
Pruebas de Normalidad (niños).

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	,904	7	,355
Calidad de vida	,806	7	,047

Fuente: Tabla 30 y Tabla 32

De acuerdo con la prueba Shapiro-Wilk, con $p_1 = 0,355$, $p_2 = 0,047$ no hay normalidad para actividad física y Calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota, por lo que se elige la prueba estadística no paramétrica de correlación para muestras independientes rho de Spearman.

Cálculo del p valor y toma de decisión

Tabla 6

Correlación: Actividad física – Calidad de vida (niñas).

		Actividad física (niñas)	Calidad de vida (niñas)
Actividad física (niñas)	Correlación de Pearson	1	-,044
	Sig. (bilateral)	.	,917
	N	8	8
Calidad de vida (niñas)	Correlación de Pearson	-,044	1
	Sig. (bilateral)	,917	.
	N	8	8

Fuente: Tabla 29 y Tabla 31.

De acuerdo con la Tabla 7, para $p = 0,917$ del coeficiente de correlación de Pearson, no se acepta la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador.

Tabla 7

Correlación: Actividad física – Calidad de vida (niños).

		Actividad física (niños)	Calidad de vida (niños)
Actividad física (niños)	Coeficiente de Correlación Rho de Spearman	1,000	-,299
	Sig. (bilateral)	.	,514
	N	7	7
Calidad de vida (niños)	Coeficiente de Correlación Rho de Spearman	-,299	1,000
	Sig. (bilateral)	,514	.
	N	7	7

Fuente: Tabla 30 y Tabla 32.

De acuerdo con la Tabla 8, para $p = 0,514$ del coeficiente de correlación de Spearman, no se acepta la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador.

Dimensión: Flexibilidad – Calidad de vida

-Planteamiento de hipótesis

H01: Hipótesis nula

La flexibilidad, no se correlaciona con la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

H11: Hipótesis alterna

La flexibilidad, se correlaciona con la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

Nivel de significancia

El nivel de significancia, convencionalmente: 0.05

Prueba estadística

Tabla 8
Prueba de Normalidad (niñas).

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Flexibilidad (niñas)	,808	8	,035
Calidad de vida (niñas)	,918	8	,410

Fuente: Tabla 29 y Tabla 31

De acuerdo a la prueba de Shapiro-Wilk, con $p_1=0.035$, $p_2=0.410$ no hay normalidad para flexibilidad y Calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge

Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota, por lo que se elige la prueba estadística no paramétrica de correlación para muestras independientes rho de Spearman.

Tabla 9
Prueba de Normalidad (niños).

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Flexibilidad (niños)	,828	7	,077
Calidad de vida (niños)	,806	7	,047

Fuente: Tabla 30 y Tabla 32

De acuerdo a la prueba de Shapiro-Wilk, con $p_1=0.077$, $p_2=0.047$ no hay normalidad para flexibilidad y Calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota, por lo que se elige la prueba estadística no paramétrica de correlación para muestras independientes rho de Spearman.

Cálculo del p valor y toma de decisión

Tabla 10
Correlación: Flexibilidad – Calidad de vida (niñas).

		Flexibilidad (niñas)	Calidad de vida (niñas)
Flexibilidad (niñas)	Coefficiente de Correlación Rho de Spearman	1,000	,989
	Sig. (bilateral)	.	,006
	N	8	8
Calidad de vida (niñas)	Coefficiente de Correlación Rho de Spearman	,989	1,000

Sig. (bilateral)	,006	.
N	8	8

Fuente: Tabla 29 y Tabla 31.

De acuerdo con la Tabla 11, para $p = 0,006$ del coeficiente de correlación de Spearman, se acepta la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador.

Tabla 11

Correlación: Flexibilidad – Calidad de vida (niños).

		Flexibilidad (niños)	Calidad de vida (niños)
Flexibilidad (niños)	Coefficiente de	1,000	0,208
	Correlación Rho de		
	Spearman		
	Sig. (bilateral)	.	,655
	N	7	7
Calidad de vida (niños)	Coefficiente de	0,208	1,000
	Correlación Rho de		
	Spearman		
	Sig. (bilateral)	,655	.
	N	7	7

Fuente: Tabla 30 y Tabla 32.

De acuerdo con la Tabla 12, para $p = 0,655$ del coeficiente de correlación de Spearman, no se acepta la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador.

Dimensión: Abdominales – Calidad de vida

Planteamiento de hipótesis

H02: Hipótesis nula

La dimensión abdominales, no se correlaciona con la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

H12: Hipótesis alterna

La dimensión abdominales, se correlaciona con la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

Nivel de significancia

El nivel de significancia, convencionalmente: 0.05

Prueba estadística

Tabla 12

Prueba de Normalidad (niñas).

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Abdominales (niñas)	,794	8	,025
Calidad de vida (niñas)	,918	8	,410

Fuente: Tabla 29 y Tabla 31

De acuerdo a la prueba de Shapiro-Wilk, con $p_1=0.025$, $p_2=0.410$ no hay normalidad para abdominales y Calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota, por lo que se elige la prueba estadística no paramétrica de correlación para muestras independientes rho de Spearman.

Tabla 13

Prueba de Normalidad (niños).

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Abdominales (niños)	,874	7	,200
Calidad de vida (niños)	,806	7	,047

Fuente: Tabla 30 y Tabla 32

De acuerdo a la prueba de Shapiro-Wilk, con $p_1=0.200$, $p_2=0.047$ no hay normalidad para abdominales y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota, por lo que se elige la prueba estadística no paramétrica de correlación para muestras independientes rho de Spearman.

Cálculo del p valor y toma de decisión

Tabla 14

Correlación: Abdominales – Calidad de vida (niñas).

		Abdominales (niñas)	Calidad de vida (niñas)
Abdominales (niñas)	Coefficiente de	1,000	,242
	Correlación Rho de		
	Spearman		
	Sig. (bilateral)	.	,563
	N	8	8
Calidad de vida (niñas)	Coefficiente de	,242	1,000
	Correlación Rho de		
	Spearman		
	Sig. (bilateral)	,563	.
	N	8	8

Fuente: Tabla 29 y Tabla 31.

De acuerdo con la Tabla 15, para $p = 0,563$ del coeficiente de correlación de Spearman, no se acepta la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador.

Tabla 15*Correlación: Abdominales – Calidad de vida (niños).*

		Abdominales (niños)	Calidad de vida (niños)
Abdominales (niños)	Coefficiente de	1,000	0,534
	Correlación Rho de		
	Spearman		
	Sig. (bilateral)	.	,217
	N	7	7
Calidad de vida (niños)	Coefficiente de	0,534	1,000
	Correlación Rho de		
	Spearman		
	Sig. (bilateral)	,217	.
	N	7	7

Fuente: Tabla 30 y Tabla 32.

De acuerdo con la Tabla 16, para $p = 0,217$ del coeficiente de correlación de Spearman, no se acepta la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador.

Dimensión: Salto horizontal – Calidad de vida

Planteamiento de hipótesis

H3: Hipótesis nula

La dimensión salto horizontal, no se correlaciona con la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

H13: Hipótesis alterna

La dimensión salto horizontal, se correlaciona con la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

Nivel de significancia

El nivel de significancia, convencionalmente: 0.05

Prueba estadística

Tabla 16

Prueba de Normalidad (niñas).

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Salto horizontal (niñas)	,982	8	,970
Calidad de vida (niñas)	,918	8	,410

Fuente: Tabla 29 y Tabla 31

De acuerdo a la prueba de Shapiro-Wilk, con $p_1=0.970$, $p_2=0.410$, hay normalidad para salto horizontal y Calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota, por lo que se elige la prueba estadística paramétrica de cálculo del coeficiente de correlación Pearson para muestras independientes.

Tabla 17

Prueba de Normalidad (niños).

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Salto horizontal (niños)	,968	7	,881
Calidad de vida (niños)	,806	7	,047

Fuente: Tabla 30 y Tabla 32

De acuerdo a la prueba de Shapiro-Wilk, con $p_1=0.881$, $p_2=0.047$ no hay normalidad para abdominales y Calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota, por lo que se elige la prueba estadística no paramétrica de correlación para muestras independientes rho de Spearman.

Cálculo del p valor y toma de decisión

Tabla 18

Correlación: Salto horizontal – Calidad de vida (niñas).

		Salto horizontal (niñas)	Calidad de vida (niñas)
Salto horizontal (niñas)	Coeficiente de Correlación Rho de Pearson	1	,168
	Sig. (bilateral)	.	,690
	N	8	8
Calidad de vida (niñas)	Coeficiente de Correlación Rho de Pearson	,168	1
	Sig. (bilateral)	,690	.
	N	8	8

Fuente: Tabla 29 y Tabla 31.

De acuerdo con la Tabla 19, para $p = 0,690$ del coeficiente de correlación de Pearson, no se acepta la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador.

Tabla 19*Correlación: Salto horizontal – Calidad de vida (niños).*

		Salto horizontal (niños)	Calidad de vida (niños)
Salto horizontal (niños)	Coefficiente de	1,000	-,617
	Correlación Rho de		
	Spearman		
	Sig. (bilateral)	.	,140
	N	7	7
Calidad de vida (niños)	Coefficiente de	-,617	1,000
	Correlación Rho de		
	Spearman		
	Sig. (bilateral)	,140	.
	N	7	7

Fuente: Tabla 30 y Tabla 32.

De acuerdo con la Tabla 20, para $p = 0,140$ del coeficiente de correlación Rho de Spearman, no se acepta la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador.

Dimensión: Velocidad – Calidad de vida

A) Planteamiento de hipótesis

H04: Hipótesis nula

La dimensión velocidad, no se correlaciona con la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, de la I.E. Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota

H14: Hipótesis alterna

La dimensión velocidad, se correlaciona con la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, de la I.E. Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota

B) Nivel de significancia

El nivel de significancia, convencionalmente: 0.05

C) Prueba estadística

Tabla 20

Normalidad (niñas).

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Velocidad (niñas)	,904	8	,313
Calidad de vida (niñas)	,918	8	,410

Fuente: Tabla 29 y Tabla 31

De acuerdo a la prueba de Shapiro-Wilk, con $p_1=0.313$, $p_2=0.410$, hay normalidad para velocidad y Calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota, por lo que se elige la prueba estadística paramétrica de cálculo del coeficiente de correlación Pearson para muestras independientes.

Tabla 21

Normalidad (niños).

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Velocidad (niños)	,893	7	,293
Calidad de vida (niños)	,806	7	,047

Fuente: Tabla 30 y Tabla 32

De acuerdo a la prueba de Shapiro-Wilk, con $p_1=0.293$, $p_2=0.047$ no hay normalidad para velocidad y Calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota, por lo que se elige la prueba estadística no paramétrica de correlación para muestras independientes rho de Spearman.

Cálculo del p valor y toma de decisión

Tabla 22

Correlación: Velocidad – Calidad de vida (niñas).

		Velocidad (niñas)	Calidad de vida (niñas)
Velocidad (niñas)	Coefficiente de	1	,220
	Correlación Rho de		
	Pearson		
	Sig. (bilateral)	.	,601
	N	8	8
Calidad de vida (niñas)	Coefficiente de	,220	1
	Correlación Rho de		
	Pearson		
	Sig. (bilateral)	,601	.
	N	8	8

Fuente: Tabla 29 y Tabla 31.

De acuerdo con la Tabla 23, para $p = 0,601$ del coeficiente de correlación de Pearson, no se acepta la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador.

Tabla 23

Correlación: Velocidad – Calidad de vida (niños).

		Velocidad (niños)	Calidad de vida (niños)
Velocidad (niños)	Coefficiente de	1,000	-,299
	Correlación Rho de		
	Spearman		
	Sig. (bilateral)	.	,514
	N	7	7
Calidad de vidas (niños)	Coefficiente de	-,299	1,000
	Correlación Rho de		
	Spearman		
	Sig. (bilateral)	,514	.
	N	7	7

Fuente: Tabla 30 y Tabla 32.

De acuerdo con la Tabla 24, para $p = 0,514$ del coeficiente de correlación Rho de Spearman, no se acepta la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador.

Dimensión: Consumo máximo de oxígeno – Calidad de vida

Planteamiento de hipótesis

H05: Hipótesis nula

La dimensión consumo máximo de oxígeno, no se correlaciona con la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, de la I.E. Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota

H15: Hipótesis alterna

La dimensión consumo máximo de oxígeno, se correlaciona con la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, de la I.E. Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota

Nivel de significancia

El nivel de significancia, convencionalmente: 0.05.

Prueba estadística

Tabla 24

Prueba de Normalidad (niñas).

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Consumo máximo de oxígeno (niñas)	,914	8	,382
Calidad de vida (niñas)	,918	8	,410

Fuente: Tabla 29 y Tabla 31

De acuerdo a la prueba de Shapiro-Wilk, con $p_1=0.382$, $p_2=0.410$, hay normalidad para consumo máximo de oxígeno y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota, por lo que se elige la prueba estadística paramétrica de cálculo del coeficiente de correlación Pearson para muestras independientes.

Tabla 25
Prueba de Normalidad (niños).

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Consumo máximo de oxígeno (niños)	,847	7	,115
Calidad de vida (niños)	,806	7	,047

Fuente: Tabla 30 y Tabla 32

De acuerdo a la prueba de Shapiro-Wilk, con $p_1=0.115$, $p_2=0.047$ no hay normalidad para Consumo máximo de oxígeno y Calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota, por lo que se elige la prueba estadística no paramétrica de correlación para muestras independientes rho de Spearman.

Cálculo del p valor y toma de decisión

Tabla 26

Correlación: Consumo máximo de oxígeno - Calidad de vida (niñas).

		Consumo máximo de oxígeno (niñas)	Calidad de vida (niñas)
Consumo máximo de oxígeno (niñas)	Coefficiente de	1	-,408
	Correlación Rho de Pearson		
	Sig. (bilateral)	.	,316
	N	8	8
Calidad de vida (niñas)	Coefficiente de	-,408	1
	Correlación Rho de Pearson		
	Sig. (bilateral)	,316	.
	N	8	8

Fuente: Tabla 29 y Tabla 30.

De acuerdo con la Tabla 27, para $p = 0,316$ del coeficiente de correlación de Pearson, no se acepta la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador.

Tabla 27

Correlación: Consumo máximo de oxígeno – Calidad de vida (niños).

		Consumo máximo de oxígeno (niños)	Calidad de vida (niños)
Consumo máximo de oxígeno (niños)	Coefficiente de	1,000	,131
	Correlación Rho de Spearman		
	Sig. (bilateral)	.	,780
	N	7	7
Calidad de vida (niños)	Coefficiente de	,131	1,000
	Correlación Rho de Spearman		
	Sig. (bilateral)	,780	.
	N	7	7

Fuente: Tabla 30 y Tabla 32.

De acuerdo con la Tabla 28, para $p = 0,780$ del coeficiente de correlación Rho de Spearman, no se acepta la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador.

Análisis y discusión

Análisis

En referencia a la prueba de relación entre la variable actividad física y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota, las pruebas estadísticas coeficiente de correlación de Pearson y el coeficiente de correlación rho de Spearman con los valores respectivos de $p_1 = 0,917$ y $p_2 = 0,514$ indicaron que no existe correlación. Así mismo, considerando las dimensiones: Flexibilidad, Abdominales, Salto horizontal, Velocidad y Consumo máximo de oxígeno de la variable Actividad Física, se logró establecer que sólo existe relación entre la dimensión Flexibilidad y la variable Calidad de Vida para el caso de niñas ($p=0,006$ del coeficiente de correlación de Spearman), no existiendo correlación en los demás casos. Este resultado podría deberse a que los estudiantes podrían presentar una percepción positiva de sí mismos, sin embargo, la práctica indica lo contrario; así, por ejemplo, el estudiante considera que tiene mucha fuerza y bastante energía, pero en la práctica su rendimiento en salto largo o velocidad, etc, están por debajo de los estándares para su edad. Por otro lado, es importante tener en cuenta que algunos ítems del instrumento que mide a la variable calidad de vida, pertenecen por ejemplo a la dimensión social, con ítems como el de la predisposición para integrarse fácilmente al grupo, que de manera directa pareciera que no tienen relación con sus capacidades de flexibilidad, salto largo, etc, salvo que el docente de educación física oriente sus estrategias pedagógicas, hacia el logro de una concepción de relación directa por parte del estudiante sobre estos aspectos.

Discusión

Teniendo en cuenta la enorme importancia de la calidad de vida en el ser humano, en su afán de buscar la felicidad, a partir de percepciones como el de sentirse con fortaleza, energía, activo, pleno en salud, con habilidades y destrezas para desarrollar

diferentes ejercicios físicos, etc. es que diversos autores han dedicado sus esfuerzos a través de investigaciones que buscan lograr tal ansiada calidad de vida, pero a través de las actividades físicas. Así, mencionamos a Gómez (2019), quien conjuga a la calidad de vida con la salud mental y física, y hace hincapié que los resultados son dependientes de la implementación de estrategias apropiadas y aplicadas por expertos, garantizándose de ese modo el desarrollo de estudiantes como seres humanos íntegros. En el caso de Ewertz, Miranda y Morales (2020) se logra demostrar la influencia de la actividad física moderada en la calidad de vida. Este trabajo planteó en primera instancia la existencia de correlación entre ambas variables actividad física y calidad de vida; resultado contrario al que obtuvimos en nuestra investigación, sin embargo debemos tener en cuenta que los contextos son diferentes además de los instrumentos de evaluación que también presentaron marcadas diferencias. Cabe mencionar también a Cabello (2018), quien en una investigación similar a la nuestra, logra demostrar la existencia de relación entre las variables actividad física y calidad de vida, sin embargo, tal relación se muestra débil. En el mismo caso nombramos a Gordillo (2021) quien logra establecer una relación un tanto más acentuada. Estos resultados un tanto divergentes entre las investigaciones mencionadas nos sugieren recomendar llevar a cabo investigaciones similares diversificando los instrumentos de recojo de información, así como caracterizando de manera clara el contexto de desarrollo.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

La investigación permitió abordar a las siguientes conclusiones:

- La dimensión Flexibilidad de la variable Actividad Física, se relaciona con la calidad de vida en niñas de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota (El valor de $p = 0,006$ del coeficiente de correlación de Spearman). Para $p = 0,655$ del coeficiente de correlación de Spearman, no se acepta la hipótesis alterna respectiva para el caso de niños.
- Para los valores de $p_1 = 0,563$, $p_2 = 0,217$ del coeficiente de correlación de Spearman, no se acepta la Hipótesis alterna entre la dimensión abdominales y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.
- Para los valores $p_1 = 0,690$, $p_2 = 0,140$ del coeficiente de correlación de Spearman, no se acepta la Hipótesis alterna entre la dimensión salto horizontal y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.
- Para los valores de $p_1 = 0,601$, $p_2 = 0,514$ del coeficiente de correlación de Pearson en el primer caso y Spearman en el segundo, no se acepta la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador entre la dimensión velocidad y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.
- Para los valores $p_1 = 0,316$, $p_2 = 0,780$ del coeficiente de correlación de Pearson en el primer caso y de Spearman en el segundo, no se acepta la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador entre la dimensión consumo máximo de oxígeno y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.
- Para los valores $p_1 = 0,917$, $p_2 = 0,514$ del coeficiente de correlación de Pearson en el primer caso (niñas) y de Spearman en el segundo (niños), no se aceptan las Hipótesis del investigador entre actividad física y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

Recomendaciones

En base a las conclusiones obtenidas se recomienda:

- Analizar las causas de no existencia de relación entre actividad física y calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.
- Replicar la investigación realizada, considerando muestras homogéneas y heterogéneas que conduzcan a caracterizar mejor los resultados de la investigación.
- Replicar la investigación realizada, diversificando los instrumentos de evaluación tanto para la variable actividad física, así como para la variable calidad de vida.
- Replicar la investigación realizada, considerando otros grados de estudio del nivel secundario de la Institución Educativa Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.

Referencias Bibliográficas

- Aadahl, L., Toft, P., & Jorgensen, T. (2011). Does a population-based multifactorial lifestyle intervention increase social inequality in physical activity? *The Inter study*, 45(3):209–15.
- Arias, J. (2020). *Técnicas es instrumentos de investigación científica*. Arequipa: Enfoques Consulting EIRL.
- Brown, R. (2011). Exercising choice. *The economic determinants of physical activity*, 73(3):383–90.
- Cabello, C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes*. Lima, Perú: UCV.
- De los Santos, E. (2017). *Factores que influyen en la calidad de vida* . recuperado de <http://parquesalegres.org/biblioteca/blog/factores-que-influyen-en-la-calidad-devida/#>.
- Ewertz, C., Miranda, C., & Morales, C. (2020). *Actividad Física Y Calidad De Vida*. Santiago, Chile: Universidad del desarrollo.
- Ferrans, C. (1990). Development of a quality of life index for patients wit cancer. *Oncology Nursing*, 15 - 21.
- Garro, N. (2016). *Calidad de vida en estudiantes de educación secundaria*. Chimbote: Universidad San Pedro.
- Gómez, J. (2019). *Calidad De Vida En Relación Con La Salud Física Y Mental En Estudiantes*. Barranquilla: Universidad de la Costa.
- Gómez, M., & Sabeh, E. (s.f.). *Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica*. Universidad de Salamanca.
- González, I. (2004). Realización de un análisis discriminante explicativo del rendimiento. *Revista de investigación educativa*, 22 (1), 43-59.

- Gordillo, W. (2021). *Relación Entre La Actividad Física Y La Calidad De Vida En Los Estudiantes*. Arequipa, Perú: Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa.
- Grimaldo, M. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un. *Pensamiento Psicológico*, 8 (15), 22.
- Guardia, J. (2004). La actividad Deportiva como instrumento y agente de formación académica en la educación superior. *Revista de Educación*, 335, 95-103.
- INEI. (2017). *Condiciones de Vida en el Perú*. Lima Perú: Informe Técnico N° 4.
- Kent, J. (2003). *Educación Física*. Obtenido de Velocidad: <http://educacfisica.blogspot.com/2008/09/blog-post.html>.
- Lopez, B., Serra, A., & Ribeiro, P. (2015). *Puede el ejercicio físico mejorar el rendimiento académico*. Obtenido de <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2015/03/15/puedel-ejerciciofisicomejorar-el-rendimiento-academico/>.
- Lupera, H. (2019). *Actividad Física Y Calidad De Vida*. Riobamba, Ecuador: Universidad Nacional De Chimborazo.
- Montero, J. (2006). *Calidad de vida oral en población general*. Universidad de Granada.
- Nieto, J., & Otros. (2004). *Psicología para Ciencias de la Salud*. México: Mc Graw-Hill.
- OMS. (2013). *Investigaciones para una cobertura sanitaria*. Organización Mundial de la Salud.
- Pavón, A. (2004). *Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva*. España: Universidad de Murcia.
- Perea , A., & López, G. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista médico científica de la secretaría de salud Jalisco*, 121 - 125.

- Quispe, M. (2021). *Actividad Física y la Formación Integral en Estudiantes Futbolistas*. Lima, Perú: UNE.
- Rodríguez, N., & García, M. (2005). La noción de Calidad de Vida desde diversas perspectivas. *Revista de investigación* , N° 57.
- Romera, M. (2002). Calidad de vida en el contexto familiar: dimensiones e implicancias políticas. *Intervención psicosocial 2003*, 12. (1), 47 – 63.
- Sánchez, R. (2017). *Nivel De Actividad Física Y Su Asociacion Con La Autopercepción De La Calidad De Vida En Estudiantes*. Lima, Perú: universidad norbert wiener.
- Somarriba, M. (2008). *Aproximación a la medición de la calidad de vida social e individual en la Europa Comunitaria*. España: Universidad de Valladolid.
- Urzúa, A., & Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30 (1), 61 - 71.
- Vargas, W. (2018). *Actividad física y autoconcepto personal en los cadetes de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú*. Lima, Perú: UNE.
- Veenhoven, R. (2001). *Calidad de vida y felicidad no es exactamente lo mismo*. Centro Scientifico Editore.

Anexo 1

Matriz de operacionalización (variables).

Variable 1	Dimensiones	Indicadores
Actividad física	Flexibilidad	- Expresado en cm (3 intentos, anotar el mejor de los tres)
	Abdominales	- 1 min (1 intento, n° de repeticiones)
	Salto horizontal	- Expresado en cm (2 intentos, anotar el mejor de los dos)
	Velocidad	- 20 m (1 intento)
	Consumo máximo de oxígeno	- Test de Course Navetta 20 m (1 intento)

Variable 2	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala de medición
Calidad de vida	Dimensión física	<ul style="list-style-type: none"> - Predisposición - Actividades 	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía - Me siento cansado en todo momento - Me siento delicado de salud de manera seguida - Tengo facilidad para realizar diferentes tipos de ejercicios físicos - Me siento contento con mi talla y peso 	<ul style="list-style-type: none"> - Ordinal: Bajo: [12 - 20] Medio: [21 - 28] Alto: [29 - 36]
	Dimensión psicológica	<ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad - Tolerancia - Serenidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Me siento ansioso para salir al recreo - Siento ansias para salir del colegio - Tolero estar sentado durante las clases - Me mantengo sereno ante situaciones complicadas - Me siento bien cumpliendo mis deberes de estudiante 	
	Dimensión social	<ul style="list-style-type: none"> - Integración - Participación - Predisposición 	<ul style="list-style-type: none"> - Me integro al grupo con facilidad - Participo en actividades de juegos lúdicos - Participo en fechas cívicas del colegio - Me muestro predispuesto para hacer nuevos amigos - Me llevo bien con todos mis compañeros 	
	Bienestar emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Control de emociones - Fuerza de voluntad - Decisión - Autoconocimiento - Control emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Tengo facilidad para controlar mis emociones - Tengo fuerza de voluntad - Sé decir no, tanto a sí mismo como a los demás - Conozco mis puntos fuertes y débiles - Me ofendo fácilmente 	

Anexo 2. Matriz de consistencia

Problema	Variables	Objetivos	Hipótesis	Metodología
¿Qué relación existe entre la actividad física y la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota?	Variable 1: Actividad física	Objetivo general: Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.	Hipótesis General: La Actividad física se relaciona de manera significativa con la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.	Tipo de Investigación: Básica Diseño de Investigación: No experimental Población y Muestra: Población: 67 niños de 2do a 4to grado de educación secundaria Muestra: 15 niños de 2do grado de educación secundaria.
Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota?	Variable 2: Calidad de vida	Objetivos Específicos: - Determinar la relación entre la dimensión flexibilidad de la variable actividad	Hipótesis especificas (De ser el caso)	Técnica e Instrumento de recolección de datos: Observación, ficha de observación

		<p>física y la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar la relación entre la dimensión abdominales de la variable actividad física y la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota. - Determinar la relación entre la dimensión salto horizontal de la variable actividad física y la calidad de vida, en estudiantes 		
--	--	--	--	--

		<p>de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar la relación entre la dimensión velocidad de la variable actividad física y la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota. - Determinar la relación entre la dimensión Course Navetta de la variable actividad física y la calidad de vida, en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge 		
--	--	---	--	--

		Chávez Dartnell, Chuyabamba, Chota.		
--	--	--	--	--

Anexo 1

Ficha de observación – variable: Calidad de vida.

Institución Educativa : IE Jorge Chávez, Chota
Sección : 2^{do}
Temática : Calidad de vida
Responsable : Yerly Antony Saavedra Pérez
Fecha :

Nombre del niño..... Edad..... Sexo.....

Nunca = 1, a veces = 2, siempre = 3

N°	Ítem	Escala		
		1	2	3
	Dimensión física			
1	Posee conocimiento léxico, precisión conceptual y capacidad expresiva verbal.	1	2	3
2	Demuestra capacidad de adquirir, conservar y recuperar conocimientos adquiridos.	1	2	3
3	Demuestra habilidades para integrar información, generar conceptos alternativos y condensar información.	1	2	3
	Dimensión psicológica			
4	Demuestra habilidades de análisis, síntesis y organización viso-espacial, a tiempo controlado.	1	2	3
5	Demuestra habilidades de formación de conceptos y categorías a partir de material visual.	1	2	3
6	Demuestra capacidades de reconocimiento y organización perceptiva a tiempo controlado.	1	2	3
	Dimensión social			

7	Demuestra memoria inmediata y Dimensión social, indicando habilidades de secuenciación, planificación, alerta y flexibilidad cognitiva.	1	2	3
8	Posee capacidad de retener y combinar dos tipos de información, organizarla y elaborar un conjunto organizado según consignas.	1	2	3
9	Demuestra habilidades de razonamiento numérico, agilidad en el manejo y reorganización de la información, atención y memoria a corto término.	1	2	3
Bienestar emocional				
10	Demuestra habilidades de rapidez asociativa, aprendizaje, percepción visual, coordinación viso-manual, atención, motivación y resistencia frente a tareas repetitivas.	1	2	3
11	Demuestra habilidades de rapidez asociativa, aprendizaje, percepción visual, coordinación viso-manual, atención, motivación y resistencia frente a tareas repetitivas.	1	2	3
12	Posee atención selectiva, y planificación en la búsqueda ordenada versus desordenada de información.	1	2	3

Escala valorativa	
Bajo	12 – 20
Medio	21 – 28
Alto	29 – 36



USP
Universidad San Pedro
Filia Cajamarca

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombre y Apellidos del validador: Julio Cotrina Guevara

Fecha: 25/11/2022 Especialidad: Educación

Nombre del instrumento evaluado: Ficha de observación

Autor del instrumento: Saavedra Pérez, Yerly Antony

Teniendo como base los criterios que a continuación se presentan, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

Actividad física y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Información General: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Esta formulado con lenguaje apropiado?				17	
Objetividad	¿Esta expresado con conductas observadas?			16		



USP

Universidad San Pedro
Faja Cajamarca

Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			14		
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?			16		
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?		13			
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?			16		
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				17	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?		13			
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?		13			
Sumatoria parcial			39	78	34	
Sumatoria Total		151 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x 0.005)		0.755 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento:

Reorientar estrategias



Promover la investigación y generación de teorías

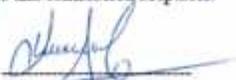
III. **Calificación global:** Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80 – 0,89	Validez buena
0,90 – 1,00	Validez muy buena

Coefficiente de Validez

151	=	0,755
-----	---	-------

Nota: El instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.


Firma del experto
Grado Académico: Magister
DNI: 27575825



UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombre y Apellidos del validador: Carlos Enrique Moreno Huamán

Fecha: 25/11/2022

Especialidad: Educación

Nombre del instrumento evaluado: Ficha de observación

Autor del instrumento: Saavedra Pérez, Yerly Antony

Teniendo como base los criterios que a continuación se presentan, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

Actividad física y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Información General: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?			16		
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?			15		



USP

Universidad San Pedro
Filial Cajamarca

Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			14		
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?			16		
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?		13			
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?			16		
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?			16		
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?			14		
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?		13			
Sumatoria parcial			26	123		
Sumatoria Total		149 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x 0.005)		0.745 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento:

Valorar aspectos en cantidad y calidad



Generar pautas de generación de investigación y teorías

III. **Calificación global:** Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80 – 0,89	Validez buena
0,90 – 1,00	Validez muy buena

Coefficiente de Validez

149	=	0,745
-----	---	-------

Firma del experto
Grado Académico: Doctor
DNI: 26644699

Nota: El instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.



UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombre y Apellidos del validador: Christian Edison Murga Tirado

Fecha: 25/11/2022 Especialidad: Educación

Nombre del instrumento evaluado: Ficha de observación

Autor del instrumento: Saavedra Pérez, Yerly Antony

Teniendo como base los criterios que a continuación se presentan, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

Actividad física y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba.

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Información General: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?			15		
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			14		



UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombre y Apellidos del validador: Christian Edison Murga Tirado

Fecha: 25/11/2022 Especialidad: Educación

Nombre del instrumento evaluado: Ficha de observación

Autor del instrumento: Saavedra Pérez, Yerly Antony

Teniendo como base los criterios que a continuación se presentan, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

Actividad física y calidad de vida en estudiantes de segundo de secundaria, IE Jorge Chávez Dartnell, Chuyabamba.

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Información General: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?			15		
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			14		



Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?			16		
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?		13			
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?			16		
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?			16		
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?			14		
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?		13			
Sumatoria parcial			26	108	17	
Sumatoria Total		150 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x 0.005)		0.75 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento:

Valorar aspectos de cantidad y calidad

Generar pautas para la investigación



USP
Universidad San Pedro
Filia Cajamarca

III. **Calificación global:** Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

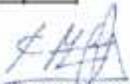
Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80 – 0,89	Validez buena
0,90 – 1,00	Validez muy buena

Coefficiente de Validez

Nota: El instrumento podrá ser considerado a

150	=	0,75
-----	---	------

 partir de una calificación aceptable.


Firma del experto
Grado Académico: Magister
DNI: 45580650



I.E: "JORGE CHAVEZ DARNELL"



**SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR TRABAJO DE INESTIGACION
DENTRO DE LA INSTITUCION**

SR. ADELINDA GUEVARA CUBAS

**DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "JORGE CHAVEZ
DARNETNELL"**

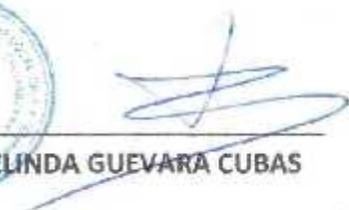
Yo **YERLV ANTONY SAAVEDRA PEREZ**,
identificado con DNI: 71622059 con domicilio en la
comunidad de cabracancha. Ante Ud. Respetuosamente me
presento y expongo:

Que siendo bachiller en educación de la escuela profesional de la "facultad de educación y humanidades" USP, me encuentro desarrollado el trabajo de investigación con el fin de optar el grado de licenciado en educación física, para la cual decidí realizar un trabajo sobre "**actividades físicas y calidad de vida**" por lo tanto, solito permiso para realizar dicho trabajo de investigación, la cual será únicamente con fines de estudios de investigación.

POR LO EXPUESTO

Ruego a Ud. Acceder a mi solicitud

Chota 10 de junio 2022



ADELINDA GUEVARA CUBAS

Anexo 2

Tabla 28

Resultado de evaluación, variable: actividad física (niñas).

	Test de Flexibilidad			Abdominales			Salto horizontal			Velocidad		Test Course Navetta (Consumo máximo de oxígeno)		Total
	1er intento (cm)	2do intento (cm)	3er intento (cm)	Mejor Intento	Nº de repeticiones (1 min)	Valor	1er intento	2do intento	Mejor Intento	1 intento (20 m)	Valor	1 intento (ml.kg.min)	Valor	
1	38	42	41	42	30	30	163	153	163	2.42	2	35.6	36	273
2	38	37	42	42	29	29	178	173	178	2.40	2	36.9	37	288
3	40	37	37	40	29	29	157	169	169	2.38	2	44.2	44	284
4	43	43	40	43	29	29	175	174	175	2.45	2	50.2	50	299
5	34	34	31	34	30	30	164	165	165	2.40	2	38.2	38	269
6	41	38	40	41	30	30	159	161	161	2.38	2	43.2	43	277
7	33	32	35	35	27	27	172	169	172	2.39	2	46.3	46	282
8	24	23	23	24	27	27	155	153	155	2.41	2	50.1	50	258
				301		231			1338		16		344	2230

Anexo 3

Tabla 29

Resultado de evaluación, variable: actividad física (niños).

	Test de Flexibilidad			Abdominales			Salto horizontal			Velocidad		Test Course Navetta (Consumo máximo de oxígeno)		Total
	1er intento (cm)	2do intento (cm)	3er intento (cm)	Mejor Intento	Nº de repeticiones (1 min)	Valor	1er intento (cm)	2do intento (cm)	Mejor Intento	1 intento (m/s)	Valor	1 intento (ml.kg.min)	Valor	
1	25	22	24	25	27	27	184	185	185	3.33	3	39.5	40	280
2	35	39	37	39	29	29	170	162	170	3.30	3	40.1	40	281
3	34	28	32	34	26	26	194	169	194	3.31	3	45.7	46	303
4	37	40	37	40	25	25	186	180	186	3.28	3	47.9	48	302
5	34	37	35	37	30	30	177	171	177	3.26	3	50.5	51	298
6	41	38	40	41	25	25	188	182	188	3.20	3	51	51	308
7	23	25	25	25	26	26	198	170	198	3.32	3	39.8	40	292
				241		188			1298		21		316	2064

Anexo 4

Tabla 30

Resultado de evaluación, variable: Calidad de vida (niñas).

	Dimensión física				Dimensión psicológica				Dimensión social			Bienestar emocional				Total	
	It 1	It 2	It 3	S1	It 4	It 5	It 6	S2	It 7	It 8	It 9	S3	It 10	It 11	It 12		S4
1	2	3	2	7	3	2	3	8	2	3	2	7	3	3	1	7	29
2	2	3	1	6	1	3	3	7	3	2	2	7	1	1	3	5	25
3	2	2	3	7	3	3	3	9	1	2	1	4	3	1	3	7	27
4	3	1	3	7	2	2	1	5	1	3	3	7	3	1	1	5	24
5	2	2	2	6	3	3	3	9	1	3	1	5	2	1	3	6	26
6	3	1	2	6	3	1	1	5	3	1	1	5	1	1	1	3	19
7	2	3	2	7	2	3	1	6	1	2	3	6	2	2	2	6	25
8	1	2	3	6	1	3	3	7	1	3	3	7	2	1	1	4	24
				<u>52</u>				<u>56</u>				<u>48</u>				<u>43</u>	<u>199</u>

Anexo 5

Tabla 31

Resultado de evaluación, variable: Calidad de vida (niños).

	Dimensión física				Dimensión psicológica				Dimensión social			Bienestar emocional				Total	
	It 1	It 2	It 3	S1	It 4	It 5	It 6	S2	It 7	It 8	It 9	S3	It 10	It 11	It 12		S4
1	2	3	1	6	3	2	2	7	1	2	1	4	1	2	1	4	21
2	3	3	2	8	1	3	3	7	1	1	2	4	3	1	2	6	25
3	2	1	3	6	1	1	1	3	3	2	1	6	2	1	3	6	21
4	3	2	1	6	2	2	2	6	1	1	2	4	3	2	2	7	23
5	1	2	3	6	2	3	1	6	1	3	1	5	2	3	3	8	25
6	1	1	1	3	1	2	1	4	3	2	1	6	3	2	3	8	21
7	3	1	2	6	3	3	1	7	1	2	2	5	1	2	1	4	22
				<u>41</u>				<u>40</u>				<u>34</u>				<u>43</u>	<u>158</u>