

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA



ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SAN JOSÉ, CUYUMALCA - CHOTA, 2023

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

Autor:

Ruiz Idrogo, Edwin Franklin

Asesor (ORCID: 0000-0001-5854-9731) Valverde
Sarmiento, Alan Omar

Chimbote – Perú

2025

Palabras claves

Tema:	Actividad física, calidad de vida
Especialidad	Physical education

Keywords

Theme:	Physical activity, quality of life.
Specialty	Education.

Línea de investigación

Línea del Programa:	Educación general
Área	Ciencias sociales
Subárea	Ciencias de la Educación
Disciplina	Educación General

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD



USP
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "**ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ, CUYUMALCA - CHOTA, 2023**" del (a) estudiante: **RUIZ IDROGO EDWIN FRANKLIN**, identificado(a) con Código N° **1116101347**, se ha verificado un porcentaje de similitud del **28%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 28 de mayo de 2025

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR



NOTA: Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

Titulo

**Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa
San José, Cuyumalca - Chota, 2025**

**Physical activity and quality of life in students of the San José Educational
Institution, Cuyumalca - Chota, 2025**

Resumen

Se considera que la actividad física favorece el desarrollo y también la salud física como mental. La presente investigación tiene como propósito Determinar la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025. La investigación es de tipo básica, descriptivo correlacional, cuya población fue no probabilística, conformada por 128 estudiantes, de la entidad educativa en referencia, para el recojo de los datos se utilizó dos cuestionarios uno para medir la actividad física y el otro para medir la calidad de vida del estudiante, validados a través del juicio de expertos. Luego de evaluadas las variables, se concluyó que la actividad física se relaciona significativamente con la calidad de vida que tienen los estudiantes de la población en referencia.

Abstract

Physical activity is considered to promote development and also physical and mental health. The purpose of this research is to determine the relationship between physical activity and quality of life of students of the San José Educational Institution, Cuyumalca - Chota, 2025. The basic, descriptive, correlational research, whose population was non-probabilistic, made up of 128 students, from the educational entity in reference, for the collection of the data, two questionnaires were used, one to measure the physical activity and the other to measure the quality of life of the student, validated through the judgment of experts. After evaluating the variables, it was concluded that physical activity is significantly related to the quality of life of students in the reference population.

Introducción:

En los últimos años se considera la actividad deportiva y el ejercicio como parte del estado de vida saludable, por consiguiente se estudió la relación de actividad física y calidad de vida, al respecto se desarrollaron investigaciones nacionales e internacionales, que se detallarán a continuación.

Al respecto, en Colombia- Barranquilla, Ávila y Rangel (2022), investigaron acerca de la actividad física y el rendimiento escolar, teniendo como objetivo relacionar las variables propuestas en alumnos del nivel básico, la pesquisa fue básica, descriptiva de diseño correlacional, aplicaron un cuestionario como instrumento a una muestra de 267 alumnos, aplicados los instrumentos concluyeron: Entre las variables propuestas se obtuvo que existe relación. Asimismo, afirman que la actividad física como estrategia pedagógica estimula el desarrollo de procesos físico y fisiológicos que tienen que ver con la cognición por consiguiente también con el aprendizaje, la concentración, la fijación y el recuerdo de la información que recibe el sujeto, es decir, incide de manera positiva en el aprendizaje escolar

También en la península Ibérica- Vallejo y Alguacil (2022), partiendo de la idea de la importancia de la autoestima en la actividad física y el aprendizaje en cuanto a rendimiento escolar se refiere, elaboran una investigación cuyo propósito de los autores fue: Identificar la influencia de la autoestima, el

autoconcepto, la actividad física en el rendimiento escolar, La investigación fue cuantitativa, experimental de diseño pre experimental, los autores usaron como técnica la encuesta, como instrumento el cuestionario IPAQ y el AF5, en una población de 632 estudiantes de educación básica, aplicados los instrumentos, abordaron a las conclusiones siguientes: La actividad física deportiva, influye de modo preponderante en el rendimiento escolar, en la autoestima y el autoconcepto, asimismo favorece todo trabajo de inclusión y abordaje de los problemas de género y sugieren el desarrollo de políticas públicas deportivas mas adecuadas.

En España, García et al. (2021), quien tuvo como propósito establecer la relación entre la condición física global, la coordinación motriz y la calidad de vida percibida en adolescentes. El enfoque de la investigación fue de tipo descriptivo con un diseño transversal; en el estudio el autor consideró un instrumento, que permitió evaluar la condición física, la coordinación motriz y la calidad de vida percibida. El investigador trabajó con una población de 1037 adolescentes, entre 14 y 16 años, obteniendo como resultados que la condición física y la coordinación motriz influyen significativamente en la calidad de vida observada por los adolescentes. Finalmnete concluye el autor, que una mayor condición física y mejor coordinación motriz pueden ser mejor calidad de vida en en la población de referencia, resaltando la importancia de estas variables para el bienestar general de los adolescentes.

También, en Ecuador, Rodríguez et al (2022), interesado en evidenciar la trascendencia y significancia de la actividad física en el contexto educativo, refiere que es una actividad que fomenta el bienestar integral de los alumnos de secundaria, Por consiguiente estudió las secuelas en el aspecto cognitivo, como en la concentración, la fijación y la conservación del recuerdo y la auto valoración, el propósito de su pesquisa, fue establecer la relación entre

actividad física y rendimiento académico, la investigación fue básica, descriptiva y de revisión sistemática en revistas de alto impacto, en investigaciones relacionadas con las variables en mención, al respecto, los autores trabajaron con una muestra de 16 trabajos, entre las conclusiones de los autores fue que la actividad física fomenta un buen rendimiento académico, de modo especial en lo que corresponde a la atención y concentración

En la Universidad Nacional de Chimborazo Lupera (2019), ejecutó una pesquisa con el objetivo: determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes universitarios. La investigación fue de enfoque analítico y de campo y nivel descriptivo y diseño de corte transversal de enfoque cuantitativo. El autor trabajó con una muestra probabilística de 63 estudiantes, de los dos primeros semestres de la Facultad de Ingeniería de la obteniendo como conclusión que los estudiantes de los primeros semestres presentan un nivel de actividad física intenso, determinó también que la calidad de vida de estos estudiantes es buena, determinando que existe relación positiva entre la actividad física intensa y una percepción favorable de la calidad de vida entre los universitarios.

También en el Perú se desarrollaron investigaciones, entre ellos, Mejía (2022) en su tesis de maestría, tuvo como objetivo evaluar la relación entre actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del bachillerato de una unidad educativa de Santa Elena. Utilizó una metodología con diseño no experimental, de tipo básico, de corte transversal correlacional, con una población de 120 estudiantes, utilizó un cuestionario con escala tipo Likert. Con los resultados se logró determinar que existe una relación entre la actividad física y la calidad de vida, con los resultados obtenidos se tuvo un $p = 0,00 < 0.05$ rechazando la hipótesis H_0 y se acepta H_1 , permitiendo evidenciar la relación que existe de la actividad física en la calidad de vida, obteniendo una relación $Rho = 0,979$ en conclusión, se consideró que existe una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida

Adicionalmente, Arboleda, (2023) en su tesis de maestría, tuvo como objetivo identificar la relación de la actividad físico-deportiva y la autoestima de estudiantes. La metodología utilizada fue el método de estudio fue hipotético deductivo, de tipo básica con un enfoque cuantitativo y de diseño no experimental transversal, de nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 100 alumnos, los resultados de correlación entre ambas variables obteniendo un Rho de Spearman= .998, con una significancia= .001, concluyendo que hay una correlación positiva muy alta entre la actividad físico-deportiva y la autoestima de estudiantes de secundaria en una institución educativa, Chiclayo 2022.

En este sentido, Villanueva (2023), La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa. Para este estudio, se optó por una investigación básica bajo el paradigma positivista, utilizando un diseño no experimental, descriptivo, correlacional de corte transversal. La población del estudio estuvo conformada por 175 estudiantes de cuarto grado de educación secundaria. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a todos los estudiantes de la población para conformar la muestra. La recolección de datos se realizó mediante dos cuestionarios validados, diseñados para evaluar tanto la actividad física como la calidad de vida de los participantes. Los resultados revelaron que el nivel de actividad física entre los estudiantes es predominantemente bueno, con un 49.1% alcanzando este nivel. Al desglosar los resultados por dimensiones, se observó que la frecuencia de la actividad física también es buena en un 48.0%, la intensidad de la actividad física es buena en un 41.7%, y la duración de la actividad física es regular en un 42.9%. En cuanto a la calidad de vida, los resultados mostraron que un 82.3% de los estudiantes reportan una calidad de vida buena. Específicamente, la calidad de vida física fue considerada buena por un 74.3% de los estudiantes, mientras que la calidad de vida psicológica fue baja en un 53.1%, y la calidad de vida social fue buena en un 50.9%. El

análisis del coeficiente de correlación Rho de Spearman ($p = 0.473$) indicó que existe una asociación positiva media entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes, lo que permite concluir que la actividad física se relaciona de manera positiva y significativa, aunque de forma moderada, con la calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa 83006 “Andrés Avelino Cáceres” en Baños del Inca durante el 2023.

En este tema en la Universidad San Pedro, se ejecutó un estudio; Díaz G. (2023), Observando que usualmente los jóvenes en la sierra son sedentarios no practican deporte y presentan bajo rendimiento propuso como objetivo: Determinar la relación entre actividad física y rendimiento académico en estudiantes de primero de secundaria. Institución Educativa N° 88188-Huataullo. 2023. El estudio fue básico, descriptivo, con diseño correlacional, para lo cual se trabajó con una población de 121 estudiantes, la muestra se obtuvo de modo no aleatorio, por conveniencia, equivalente a 31 estudiantes, para evaluar la variable actividad física se aplicará una escala de Likert de Campojé (2018), los resultados se correlacionarán con el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados abordaran a la conclusión: Existe relación entre Actividad física y rendimiento académico en estudiantes

Propuestos los antecedentes, se define la actividad física de las personas en Latinoamérica fue de gran interés para los investigadores en los últimos años, pero existen dos corrientes aquellas sustentan el desarrollo de eventos técnicos y cuya denominación se enmarca en las ciencias del deporte, y aquellas que las sustentan con un carácter académico o pedagógico y básicamente formativo, y se denominan educativas. (Murcia, 2010)

Menciona Murcia (2010) que la profunda influencia de los medios masivos de comunicación, de la telemática, de la digitalización. en los procesos de información contemporáneos hacen presentir un nuevo panorama social, un panorama que no descansa ya en las instituciones tradicionalmente consideradas socializadoras: la escuela, la familia, la iglesia, y afines, sino que

se presenta como un gigantesco complejo de efectos psicológicos que cataliza la atención de las grandes multitudes; los medios de comunicación. Según Cortés (1992) y Mejía (1993), son en efecto los nuevos procesadores de la cultura, los fabricantes de ella. En tal sentido las manifestaciones de la actividad física humana han alcanzado niveles insospechados de difusión conocimiento y práctica que no podemos desconocer como elementos emergentes de la disciplina. Por tanto, refiere Murcia (2010) hablar en esta época posmoderna de educación física limitando tal actividad al espacio pedagógico o de deporte como aceptación genérica de competencia, significa no tener en cuenta el nuevo escenario que la historia evidencia. Es necesario reconocer el nuevo contexto cultural y sus manifestaciones en relación a la actividad física humana; pero sobre todo elaborar las teorías partiendo de esa realidad, de ese sentir enraizado en lo corporal de las comunidades. En tal sentido, Murcia (2010), establece que la actividad física humana sólo podrá concebirse como práctica cultural cuando sea interpretada y enriquecida a partir de las manifestaciones propias de los grupos sociales.

Los enfoques tecnocráticos que centran su atención en estereotipos preestablecidos, y que favorecen sólo la práctica privilegiada de la actividad, serán obsoletos si no parten de considerar la perspectiva popular, el referente y el significado cultural. De igual manera lo serán aquellos enfoques que limiten la práctica al campo escolar como institución social, dado que la dinámica cultural es lo que relativiza el conocimiento y un conocimiento alejado del micro y macroentorno social es un conocimiento sin sentido, sin razón de ser.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para

desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

OMS (2018) considera la Actividad Física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas se podría que se refiere a cualquier movimiento corporal producido por el cuerpo, gracias a la contracción. Cuando la actividad se estructura y sistematiza con el objetivo de mejorar alguna de las funciones orgánicas le denominamos ejercicio, y cuando se somete a una serie de reglas preestablecidas entraríamos en el mundo del juego o del deporte.

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir (Guillen, 2002)

Guzmán, Clavijo y Bernal (2011), definieron que la actividad física es el movimiento del cuerpo generado por la contracción esquelética que a su vez produce un desgaste de energía por encima de los niveles normales (p. 3).

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal realizados por el sistema musculo esquelético; por consiguiente, producen un gasto de energía por encima del metabolismo basal, la actividad física se suele definir según el ámbito en que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos, y en las tareas domésticas. Por otro lado, el ejercicio se encuentra dentro de actividad física en tiempo libre, estas actividades son planificado, repetitivo y estructurado que tiene como meta mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. (Vidarte, et.al. 2011).

La actividad física se pone a disposición de las posibilidades del individuo, conociendo y atendiendo sus motivaciones y necesidades. La actividad física es cualquier movimiento voluntario de contracción muscular, con un gasto energético mayor al reposo, además resalta que la actividad física es un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componente y determinante bilógicos y psico –sociocultural, dentro de las actividades físicas encontramos el deporte, ejercicio físico, bailes, actividades de recreación, actividades cotidianas. (Vidarte, et.al. 2011)

Márquez y Garatachea (2013), indico que la actividad física es el movimiento total que conlleva, a que la persona desgaste una cantidad de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, poniendo en funcionamiento los grupos musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructuradas.

La actividad física ocurre cuando la contracción muscular voluntaria, generando que el cuerpo entre en movimiento y produzca gasto energético por encima del nivel de reposos también mencionan que el ejercicio físico, el juego y otras actividades rutinarias de la vida diaria, exigen que el cuerpo entre en movimiento. (Márquez y Garatachea ,2013)

En este contexto, Vidarte et al. (2011), señalaron también que “la actividad física es todo tipo de movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos, lo cual originan gasto de energía. Esto se da durante sus actividades rutinarias del día, excepto cuando duerme o descansa” (p. 205). En tal sentido, Pérez (2014), menciona que la actividad física ocurre al producirse contracción muscular voluntaria, generando que el cuerpo entre en movimiento y produzca gasto energético por encima del nivel de reposo. También mencionan que el ejercicio físico, el juego y otras actividades rutinarias de la vida diaria, exigen que el cuerpo entre en movimiento (p. 23).

En tal sentido, Escalante (2011), indico que la actividad física es el movimiento total, que conlleva, a que la persona desgaste una cantidad de energía mayor a

la tasa del metabolismo basal, poniendo en funcionamiento los grupos musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructuradas (p. 5).

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. (OMS, 2022).

La OMS (2018), considero como actividad física “la contracción muscular esquelética, cuando el cuerpo entra en movimiento y produce un gasto de energía. También manifestó que el ejercicio y las actividades físicas realizadas en el tiempo de ocio, es una parte de la actividad física”.

La sociedad actual plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellas capacidades relacionadas con el cuerpo y su actividad motriz dentro de los márgenes de la salud, pues estas resultan determinantes para el desarrollo integral de la persona. (García, et al., 2021)

Toda actividad física es necesario e indispensable para el cuidado de la salud del ser humano y por ende contribuye a mejorar su calidad de vida; en la actualidad la inactividad física (sedentarismo) y el consumo de alimentos chatarra ponen en riesgo la salud de los niños, niñas y jóvenes, ocasionando diversos tipos de enfermedades tales como: cardiopatía, obesidad, depresión y problemas respiratorios. El hacer actividad física, implica tener hábitos de práctica permanentes, no menor de 5 veces por semana o 150 minutos semanales. Consiste en realizar juegos recreativos, deportes adaptados o ejercicios programados según sus posibilidades. Estas recomendaciones son válidas para todos los y las estudiantes de 5 a 17 años tanto en la escuela, como en la familia o la comunidad.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (OMS, 2022)

Según la OMS (2018), sobre la actividad física para mejorar los estilos de vida refiere. La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas. Actividad física y salud guía para padres y madres. (Márquez y Garatachea ,2013)

Para la OMS (2022). La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico; como también reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes; como también, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal, fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea, fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física). Refiere también que la actividad física mejora la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

En tal sentido, propone Calero y González (2014) que la teoría de la actividad física, requiere que la integración de los conocimientos teórico-prácticos de gran importancia para el profesional de la cultura física, permitiendo la interpretación de los principios, objetivos, fundamentos, los conceptos esenciales de la materia, los métodos, medios y procedimientos para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física y el deporte.

Al respecto, continúa, Calero y González (2014) se debe considerar habilidades motrices deportivas que algunos autores llaman específicas. define como: ...”el curso del movimiento que se realiza conscientemente, con un grado de perfeccionamiento relativo, con buena coordinación y exactitud con economía y objetividad, con lo cual, las acciones y rendimientos del alumno se caracterizan de forma directa en la clase o se anticipan directamente en otras manifestaciones deportiva” p (65).

Por consiguiente, el autor referido, establece las dimensiones tales como:.

Frecuencia de la actividad física, definida como el número de veces que se lleva a cabo una actividad durante un lapso de tiempo determinado, responde a la pregunta ¿qué tan a menudo se realiza la actividad? (por ejemplo, 2 veces por semana). Probablemente esta sea la característica más difícil de cumplir ya que requiere dedicar un lapso de tiempo para su realización; suspender o cancelar otras actividades, vestirse adecuadamente para la práctica, trasladarse al lugar de la misma, ducharse, etc. Todo esto, representa un verdadero desafío para los estilos de vida actuales. (Zamarripa et al., 2014)

Intensidad de la actividad física: Esta categoría es la actividad física que presenta mayores controversias entre los expertos, debido a los tipos de instrumentos que se pueden utilizar para medirla que van de lo subjetivo a lo objetivo, e incluso mixtos. La intensidad expresa generalmente el sentimiento subjetivo de qué tan duro o cuán “duramente” una actividad física es percibida

por una persona. (Zamarripa et al., 2014). Se refiere al grado de esfuerzo que exige una actividad física y es igual a la potencia necesaria para realizarla. Es la variable más importante y difícil de medir”. Al respecto, el autor se refirió a la intensidad como una calidad de esfuerzo máximo que demanda realizar actividad física siendo semejante a la potencia (actividad física de corta duración hasta tres minutos y 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente), siendo la variable de mayor importancia y la más complicada de evaluar.

Duración de la actividad física: Es el plazo de tiempo que se invierte en una actividad, responde a la pregunta ¿cuánto tiempo? (por ejemplo, 30 minutos). La duración total de la actividad físico-deportiva es quizás más importante que la intensidad y el contexto de práctica para mejorar la salud de las personas, ya que las actividades moderadas de mayor duración presentan resultados similares a los de intensidad vigorosa de menor duración. (Zamarripa et al., 2014). Definió el autor como el tiempo asignado a la actividad física practicada, existen dos formas de realizar la actividad física: la primera es continua que puede ser en un tiempo de 30 minutos por 5 días a la semana y la segunda es intermitente realizado en sesiones de 10 minutos con descanso de 3 minutos por sesión.

Los estudios referidos a la calidad de vida han abarcado aspectos de carácter económico – social y de salud, incluso los estudios internacionales se refieren a la calidad de servicios con los que cuenta un país o región. Además, la calidad de vida se ha asociado con la salud física y la mayoría de los instrumentos de la calidad de vida giran alrededor de esta. Entonces, esto marca la necesidad de estudiar a la niñez y adolescencia tratando de ver desde el lente que ellos logran ver y percibir su propia vida.

Olson & Barnes (1982) plantean que una característica común de los estudios de la calidad de vida, constituye la elevación de la satisfacción como dominios de las experiencias vitales de los individuos. Cada dominio se enfoca sobre una

faceta particular de la experiencia vital, como por ejemplo vida marital y familiar, amigos, domicilio y facilidades de vivienda, educación, empleo, religión, entre otros. En este sentido tenemos a Peña, L. (2020) quien señala que cuando se han satisfecho las necesidades básicas de alimento, vivienda, trabajo, salud, etc., para la mayor parte de los miembros de una comunidad, en un contexto determinado, recién es que comienza el verdadero el interés por la calidad de vida. Por ello se insiste en que es preciso dejar de centrarnos en las necesidades de déficit y empezar a trabajar en el crecimiento personal, las realizaciones de las potencialidades, el bienestar subjetivo y otros temas similares

“Calidad de vida es un estado de satisfacción general, que proviene de la realización de las potencialidades de la persona”. De acuerdo con esto, podría considerarse que estas potencialidades tienen que ver desde la satisfacción de las necesidades básicas hasta la realización de los proyectos y metas que cada persona se va fijando en determinada etapa de la vida. (Ardila, 2003).

Según Gómez y Sabeh (2010), el interés por la Calidad de Vida ha existido desde tiempos inmemorables. Sin embargo, la aparición del concepto como tal y la preocupación por la evaluación sistemática y científica del mismo es relativamente reciente. La idea comienza a popularizarse en la década de los 60 hasta convertirse hoy en un concepto utilizado en ámbitos muy diversos, como son la salud, la salud mental, la educación, la economía, la política y el mundo de los servicios en general.

Según Urzúa y Caqueo (2012), el concepto de calidad de vida ha comenzado a utilizarse cada vez más en el campo de las evaluaciones en salud o como medida de bienestar. Pese a esto, no existe una definición única del concepto ni una completa diferenciación con otros conceptos similares, siendo frecuentemente mal utilizada. El presente trabajo presenta una revisión teórica del concepto, así como una clasificación de los distintos modelos de definiciones, incluyendo una propuesta de modelo centrado en la evaluación

cognitiva. Se desarrollan también los principales problemas de la investigación en el área de la calidad de vida.

La calidad de vida es un constructo multidisciplinario, puesto que para su conceptualización no se apoya en un solo campo de la ciencia o de la investigación; sino que, por el contrario, múltiples profesionales de distintos campos de investigación son involucrados al estudiar la calidad de vida. (Gonzaga, 2018).

La OMS en el año 1966 durante el Foro Mundial de la Salud en Ginebra se definió la Calidad de Vida como: La percepción que un individuo tiene de su lugar de existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación de sus objetivos, expectativas, criterios y preocupaciones. Todo ello para equilibrar su salud física, su estado psicológico, su grado de independencia, sus relaciones sociales, los factores ambientales y las creencias personales.

La Calidad Vida en un constructo multidimensional y multidisciplinarias, lo que propone es valorarse desde la complementariedad de los enfoques objetivo y subjetivo. Lo que consideran tomar en consideración las condiciones y circunstancias objetivas en que se desarrolla la vida de los individuos y grupos sociales, y la evaluación subjetiva o percepciones de los propios individuos. La calidad de vida está vinculada con los factores económicos, sociales y culturales en el contexto que se desarrolla el individuo. En la década de los noventa se implementó el concepto de calidad de vida relacionada con la salud (CVRS); lo cual se define como: El valor asignado a la duración de la vida, modulado por las limitaciones, estado funcional, percepciones y oportunidades sociales y que se ven relacionadas con las enfermedad, tratamiento, lesiones y políticas sanitarias. (Gómez, 2009)

Ardila (2003), la calidad de vida se considera como: una combinación de elementos objetivos y de valoraciones que de ellos hace el sujeto, los cuales

interactúan entre sí. no obstante, la construcción de una definición tiene que integrar ciertos aspectos subjetivos, como intimidad, expresión de sentimientos, seguridad percibida, productividad personal, salud percibida, así como objetivos, como bienestar material, relaciones armónicas con la comunidad ambiente y salud objetiva.

La calidad de vida se asocia con el bienestar físico, los aspectos materiales, sociales, emocionales y el desarrollo alcanzado por los individuos o las sociedades. Es decir que podríamos definir a la calidad de vida como la posibilidad de vivir la vida en forma plena, satisfactoria, digna, con libertad, bienestar y felicidad. Los impedimentos físicos o enfermedades pueden limitar nuestra calidad de vida.

Según las diferentes investigaciones revisadas, la calidad de vida, es multidimensional desde la interrelación entre una serie de dominios o dimensiones; teniendo en cuenta el contexto y la situación que cada individuo le asigna, se establecerá la relación entre los dominios (Jurado, 2009)

Olson& Barnes (1982). sobre la teoría plantea que una característica común de los estudios de la calidad de vida, compone la elevación de las satisfacciones en los dominios de las experiencias vitales de los individuos; donde cada dominio se orienta sobre la faceta particular de la experiencia vital. Grimaldo (2012) refiere que es la manera que emplea cada persona para satisfacer estos dominios constituye un juicio individual subjetivo del modo en que satisface sus necesidades y logra sus intereses dentro el medio en que se desarrolla. Es por ello que el individuo busca satisfacer de forma objetiva y subjetiva sus diferentes necesidades.

En este sentido tenemos los diferentes dominios según Grimaldo (2012):

Dominio bienestar económico. Es la satisfacción en relación a los medios materiales que tiene la vivienda de manera externa para vivir cómodamente; lo que implica contar con los medios económicos para poder cubrir los gastos de

una alimentación familiar adecuada, satisfacer las necesidades de vestido, recreativas, educativas y de salud de todos los integrantes de la familia.

Dominio amigos, vecindario y comunidad. Es la satisfacción con aquellos amigos que frecuenta el individuo en la zona donde se encuentra viviendo, en el lugar donde trabaja, donde practica deporte, con quienes comparte las fiestas, reuniones, actividades de la institución educativa, entre otros y finalmente el tiempo que comparte con ellos. Aquellas facilidades que brinda la comunidad para poder realizar actividades cotidianas.

Dominio vida familiar y vida extensa. Es la relación de afecto con cada miembro de la familia, el número de integrantes que tiene, las responsabilidades domésticas, la capacidad del hogar para poder brindar seguridad afectiva y satisfacer las necesidades de amor por parte de cada miembro y finalmente el tiempo que pasa con ellos.

Dominio educación y ocio. Determina el grado de satisfacción percibida dependiendo de la situación escolar actual y del grado de estudios alcanzados. Es la cantidad de tiempo libre del cual dispone el individuo, para realizar actividades deportivas, como por ejemplo practicar fútbol, gimnasia, natación, vóley, básquet y demás; actividades recreativas como lo son tocar guitarra, asistir a cines, obras de teatro, etc. y otras actividades como dibujar, componer, crear, tejer, cocer etc.

Dominios medios de comunicación. Es aquella satisfacción percibida con respecto a los medios con los que cuenta la persona para comunicarse con las demás personas y al contenido de los programas de televisión, la radio y el uso del internet.

Dominio religión. Se refiere al grado de satisfacción percibida de la vida religiosa de la familia y sus miembros, la frecuencia de la asistencia a misa, la relación que tiene con Dios, el tiempo que emplea para él, etc.

Domino salud. Hace referencia a la satisfacción percibida tanto a la salud física como a la psicológica del mismo individuo y de los demás integrantes de su familia.

Según el Ministerio de Salud para mejorar las condiciones de vida se debe enfocar desde el ámbito social, teniendo como resultado el bienestar de las personas, esto requiere organizar, promover acciones y servicios en general dando buen uso al tiempo libre y participación de los ciudadanos. Sobre las dimensiones de la calidad de vida, se consideró:

Dimensión física, significa **p**racticar algún deporte o realizar alguna actividad física aporta muchos beneficios para tu salud, tanto física como mental. Diversos estudios indican que la práctica de una actividad física regular, estable y moderada incrementa la calidad de vida, ayuda a incorporar estilos de vida más saludables y reduce o incluso elimina factores de riesgo asociados al sedentarismo. En tal sentido, la dimensión física es la percepción del estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento. Según lo entendido por la Organización Mundial de la Salud señalo que, en esta dimensión, una persona es saludable físicamente cuando el cuerpo se encuentra sano sin enfermedad. (OMS, 2018). Se va asociar a la percepción del estado físico o la salud, entendida como la ausencia de la enfermedad o sus síntomas.

También se tiene la dimensión psicológica, según la Organización Mundial de la Salud infirió que la dimensión psicológica es lo que la persona intuye con respecto al conocimiento, la fe que profesa, mitos, leyendas y afloro de emociones y del cómo puede controlarse para asumirlo con actitud de resiliencia. Al respecto, arpio et al. (2013), mencionaron que: como consecuencia de lo antes expresado, podemos establecer que la dimensión psicológica de la calidad de vida se asocia críticamente con el estudio de los modos en que los procesos de configuración histórica del comportamiento psicológico resulta en formas efectivas (competencias) de satisfacción de los

requerimientos funcionales que los ambientes culturalmente contruidos imponen a los individuos sin que esto conlleve la perdida de la salud biológica ni la alteración del bienestar social. (p. 10)- esta dimensión se asocia al estado cognitivo y afectivo del individuo, lo que llamamos el miedo, depresión, la ansiedad, la incomunicación, la baja autoestima, la incertidumbre, falta de concentración.

Otra dimensión es la social, al respecto, la Organización Mundial de la Salud (2013), definió que “La percepción del individuo de las relaciones interpersonales y de los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico - paciente, el desempeño laboral”. En tal sentido la Organización Mundial de la Salud definió que la dimensión social es lo que percibe una persona con respecto a cómo se desenvuelve dentro de la sociedad de acuerdo con su profesión u oficio que desempeñe y como cumple un rol importante. Considerándose las relaciones interpersonales y roles sociales del individuo, bajo las condiciones que garanticen su bienestar.

El estudio ejecutado, se justifica en los aspectos, teórico, social metodológico y científico. Se justifica de forma teórica, porque presenta la teoría de la actividad física humana y la teoría de los dominios de la Calidad de Vida de Olson& Barnes 1982 y presenta la relación entre la actividad física y calidad de vida, y resalta la importancia porque formar parte de la vida del estudiante el cual es necesario para tener buenas condiciones de salud.

Presenta justificación social, debido a que los beneficiarios directos y participes de este estudio serán los estudiantes de la institución, asimismo reflejará en la institución educativa una reflexión propuesta para mejorar la interacción social, y de esta manera también aporta a la vida saludable, del estudiante y su equipo de trabajo.

Justificación metodológica: Se justifica metodológicamente, debido a que para describir la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes se aplicará

instrumentos validados que recogen información con precisión, y por ende, su análisis generará información relevante para otros estudios.

Se justifica de manera científica, primeramente, porque se aplicará el método científico para conseguir los objetivos planteados, y finalmente los resultados podrán dar a conocer cómo se relaciona la actividad física con la calidad de vida en los estudiantes.

A nivel internacional la prevalencia de obesidad en niños y adolescentes españoles en un estudio realizado ALADINO (Alimentación, actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad) indica ha ido en aumento en las últimas décadas hasta estabilizarse en los últimos años, en valores en torno al 18% en niños de 7 y 8 años, según la última encuesta del estudio. (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [AESAN], 2019)

En función a las variable propuestas se observó la problemática siguiente: Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física (Organización Mundial de la Salud, [OMS, 2022]). Asimismo, alrededor del 26% de la población española realiza actividad física insuficiente para mantenerse saludable, según los resultados de un estudio de la organización mundial de la salud, las mujeres españolas tienen una actividad física mucho menor que los hombres y, así, un 30% de ellas muestra niveles insuficientes, frente al 22% de los varones (OMS, 2018). También, en Latinoamérica a nivel mundial es el que tiene la mayor población con una actividad física insuficiente, para mantener una calidad de vida saludable. Por lo que en Brasil que lidera, donde su población es el que menos se ejercita ni siquiera en cantidades mínimas, para mantener un buen estado de salud, y, por ende, repercute en su calidad de vida, con un riesgo alto de contraer diversas enfermedades por el aumento del sedentarismo. (OMS, 2018)

Así mismo en el contexto chileno, por el uso de automóviles a disminuido la actividad física, así mismo por una dieta inadecuada y el sedentarismo se ha producido un aumento abrupto de obesidad en la población. (Salinas y Vio, 2003). La perspectiva tradicional presenta al deporte, con sus múltiples y variadas expresiones como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad. Este punto de vista, actúa como un determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad contemporánea (Quiroga, 2001).

El deporte según Noguera (1995) es más que una práctica física, o una forma de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, es un elemento educativo que constituye un importante fenómeno social. Actualmente, solo uno de tres peruanos mayores de 15 años realiza algún tipo de actividad física, situación que constituye un factor de riesgo para las enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión, cardiopatías, cáncer, entre otras, dijo Alejandro Saco, director de la Promoción de la Salud del Ministerio de Salud (Minsa) Añadió que la mayoría de los peruanos no cumple con los 150 minutos de actividad física semanal, que es lo recomendable para tener una vida saludable.

En los últimos años el país cuenta con diversas normas que sustentan o contribuyen a la actividad física; así, el estado establece el desarrollo y promoción de manera orgánica y descentralizada el deporte en general como actividad física de persona en sus diferentes disciplinas y modalidades, promover y coadyuvar a la enseñanza y práctica obligatoria de la educación física de las etapas del sistema educativo y la promoción del deporte a través de sus diferentes componentes. Así mismo, establece la promoción de la actividad física de los alumnos en la cantidad mínima diaria establecida para cada edad, en las instituciones de educación básica regular y encarga a los gobiernos locales que implementen juegos infantiles en parques y espacios públicos. En el ámbito educativo el estado reconoce entre los fines de la

educación el desarrollo de aprendizaje en los campos del arte, la educación física y los deportes; y en el ámbito universitario promueve la práctica del deporte y la recreación como factores educativos coadyuvantes a la formación y desarrollo de la persona. Nuestra región Cajamarca no es ajena a esta realidad, la ausencia de planificaciones orientadas a la calidad de vida dentro del área de Educación física que se hacen ausentes en varios planteles de nuestra localidad. En tal sentido en lo que respecta a la institución, se ha observado, la deficiente actividad física que realizan los estudiantes, lo cual conlleva a una deficiente calidad de vida de los estudiantes, trae como consecuencia adquisición de diversas enfermedades, así como el sobrepeso.

Por los motivos expuestos es necesario demostrar la importancia de la actividad física debe estar integrada en un programa de ejercicio cuya finalidad sea crear un estilo de vida saludable, es decir, mejorar la calidad de vida de la persona, previniendo el desarrollo de ciertas enfermedades o volver a padecer alguna. Por consiguiente se formula el problema de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025?. Siendo los problemas específicos: ¿Cuál es el nivel de actividad física, de los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota 2025?, ¿Cuál es el nivel de calidad de vida en estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota 2025?, ¿Existe relación entre actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca – Chota 2025?

Por consiguiente, las variables de estudio son: Actividad física y Calidad de vida, definidas conceptualmente:

Actividad física, Es un conjunto de movimientos corporales orientado a un gasto energético vital para el ser humano, que comprueban su impacto benéfico sobre el bienestar y la calidad de vida del hombre. (Escalante, 2011)

Calidad de vida, la posibilidad de vivir la vida en forma plena, satisfactoria, digna, con libertad, bienestar y felicidad. Los impedimentos físicos o enfermedades pueden limitar nuestra calidad de vida. (Mejía, 2022)

Operacionalmente se definen como:

Actividad física. La medición de la variable actividad física se realizará a través de tres dimensiones frecuencia, intensidad y duración, cada uno con sus indicadores, propuestas por: Zimmerman.

Calidad de vida. La medición de la variable calidad de vida se realizará a través de la evaluación de tres dimensiones: trabajo en equipo, practica de valores y expresión comunicativa, donde cada uno tiene sus indicadores los cuales serán evaluados a través de una ficha de observación

En tal sentido se plantea la hipótesis general: Entre actividad física y calidad de vida existe relación directa, en estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025. Consiguientemente las hipótesis específicas: El nivel de actividad física , es promedio en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025; el nivel de calidad de vida es promedio en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025, el nivel de actividad física se relaciona con el nivel de calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025.

En efecto se formularon los objetivos, el general: determinar cuál es la relación entre la actividad física y calidad de vida en estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025, por consiguiente los objetivos específicos: identificar el nivel de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025; identificar el nivel de calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025; relacionar el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025.

Metodología

1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

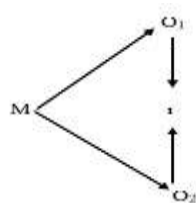
El tipo de investigación por su finalidad es básico, “cuyo propósito es acrecentar los conocimientos teóricos, sin interesarse en sus en sus posibles aplicaciones prácticas” (Cabanillas, 2019, p. 58)

“Por su alcance temporal es transeccional porque se recolectó datos en un momento único” (Hernández et al. 2010, p. 151).

Por su profundidad la investigación es descriptiva – correlacional: El estudio descriptivo busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (Hernández et ál. 2010, p.92).

Porque describirá a cada una de las variables con rigurosidad científica, además buscará establecer el grado de relación entre las dos variables (Hernández et al., 2010).

Diseño de investigación. El diseño de investigación es No Experimental, de carácter descriptivo transversal correlacional; porque se dan detalles minuciosos de la relación que existe entre actividad física y calidad educativa en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota. Analizando cada variable en su verdadera naturaleza, sin ser manipulada y establecer su nivel correlacional. Cuyo diagrama es el siguiente:



M: Población de
estudiantes de la Institución Educativa
San José, Cuyumalca - Chota, 2023
Ov1: Variable: Actividad física
Ov2: Variable: Calidad de vida **r:** Coeficiente de correlación

2. Población y muestra

Estuvo constituida por 190 estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2023, distribuidos tal como sigue en la tabla 1.

Tabla 1

Escolares de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025

Grado	SECCION	f
1°	A	17
	B	17
2°	A	20
	B	18
3°	A	20
	B	20
4°	A	23
	M	20
5°	A	14
	B	15
Tabla		184

Fuente: Nomina de matrícula 2025

Muestra: De la población general se seleccionó una muestra aleatoria simple con un nivel de certeza del 95% y un error menor a 0.05, la fórmula de cálculo es la siguiente:

$$n' = \frac{z^2pq}{e^2}$$

Dónde:

n' = muestra temporal Z= valor de nivel confianza,

p=proporción

q= 1-p e=

error

En un principio se calcula la muestra temporal n'

$$n' = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(0.05)^2}$$
$$n' = 384$$

Ahora al evaluar que $n'/N > 0.5$ (N= población)

$$\frac{384.16}{190} = 1.54 > 0.5$$

Aplicamos la fórmula:

$$n = \frac{n'}{1 + \frac{n'}{N}}$$

Dónde: n= muestra

real, n' = muestra

temporal y

N = Población

$$n = \frac{384.16}{1 + \frac{384.16}{190}}$$

n = 128 estudiantes

Piloto. Se consideró a 31 estudiantes.

3. Técnicas e instrumentos de investigación

La encuesta “esta técnica consiste en obtener información de las personas mediante preguntas que se plantean en un cuestionario estructurado” (Cabanillas, 2019, p. 197).

Cuestionario. se formalizan de manera escrita con un listado de preguntas para recoger información de la muestra de estudio teniendo en cuenta las variables que se va medir. (Cabanillas, 2019). Se utilizará dos cuestionarios ambos con 21 ítems y 3 dimensiones para evaluar la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes. Cada ítem del cuestionario se considerará si el estudiante realiza esa actividad siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca o nunca (puntuación que va de 5 a 1)

“La validez se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir” (Hernández et ál., 2010. p. 200).

“La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales” (Hernández et ál., 2010. p. 200)., por ende, se espera que la confiabilidad de los instrumentos presente un valor superior a 0.70 para que se aceptable su aplicación.

La validez se realiza a través de juicio de expertos, al respecto se consideró a 3 docentes en el área de educación física; y la confiabilidad, mediante la aplicación de una prueba piloto.

4. Procesamiento y análisis de la información

El trabajo de investigación se inició con la definición de variables a través de la revisión bibliográfica en diversas bibliotecas. La evaluación de las variables se hará mediante la aplicación del Cuestionario de actividad física y el cuestionario de Calidad de vida, luego los datos obtenidos se sistematizaron en la hoja de cálculo de Excel 2023.

Para responder a las hipótesis se procedió a través de la estadística descriptiva e inferencial, es decir se usó: Tablas de frecuencia y porcentajes, se obtuvo la media, mediana y moda, para la comprobación de hipótesis se procederá a

través del Coeficiente de correlación de Pearson. Usando el SPSS 25

Resultados

Correlación entre variables

Tabla 2

Correlación de variables e actividad física y calidad de vida en escolares de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025

		Actividad física	Calidad de Vida
Actividad física	Correlación de Pearson	1	,856**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	31	31
Calidad de Vida	Correlación de Pearson	,856**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	31	31

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En referencia al objetivo general, sobre la correlación entre las variables, calidad de vida y actividad física, se observa en la tabla 2 y figura 1 que existe correlación significativa, positiva, entre Actividad Física y Calidad de Vida, con una puntuación de ,856** y un nivel de significancia bilateral de ,000, de esta manera se confirma la correlación de las variables en la población de estudios de la entidad educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025. Por consiguiente, interesa desarrollar actividad física para fomentar la calidad de vida de los estudiantes.

.

Actividad Física Tabla 3

Nivel de actividad física en escolares de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025

Nivel	f	%
Bueno	3	10
Regular	28	90
Malo		
Total	31	100

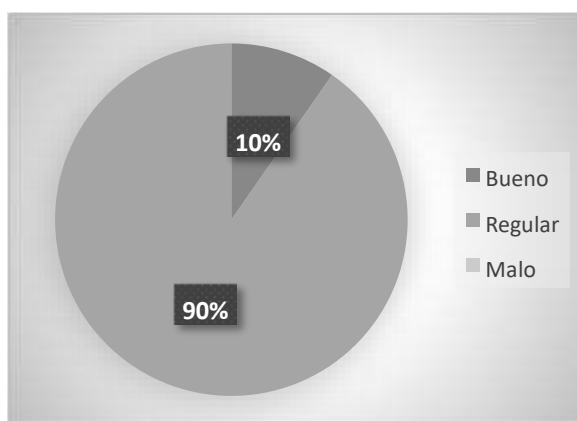


Figura 1. Nivel de actividad física en escolares de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025.

Evidencia la tabla 3 y figura 1, que con mayor frecuencia (90%) los escolares presentan un nivel regular de actividad física, y un 10% de los escolares presentan un nivel Bueno de actividad física. Lo cual significa que se debe estimular a que los estudiantes logren mayormente un nivel Bueno en actividad física.

Calidad de vida Tabla 4

Nivel de calidad de vida en escolares de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025

Nivel	f	%
-------	---	---

Bueno	2	7
Regular	27	90
Malo	1	3
Total	30	100

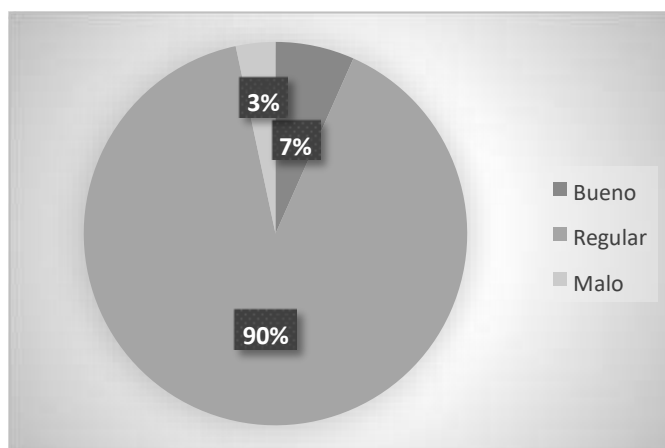


Figura 2: Nivel de calidad de vida en escolares de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025

En cuanto a Calidad de vida se observa en la tabla 4 y figura 2, que el 90% de escolares presenta un nivel promedio de Calidad de Vida, el 7% un nivel bueno y el 3% presenta un nivel malo, por consiguiente, se observa que requieren mejorar su nivel de Calidad de Vida, siendo una alternativa la estimulación de actividad física

Actividad física y Calidad de Vida

Tabla 5

Nivel de actividad física y calidad de vida en escolares de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025

Nivel	Actividad física	Calidad de vida
-------	------------------	-----------------

	f	%	f	%
Bueno	3	10	2	7
Regular	28	90	27	90
Malo			1	3
Total	31	100	30	100

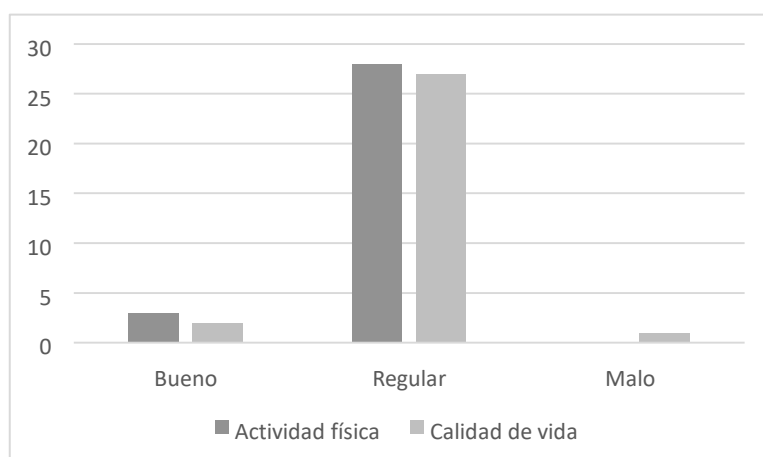


Figura 3: Nivel de actividad física y calidad de vida en escolares de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025

Se observa en la tabla 5 y figura 3 que la actividad física y calidad de vida, presentan puntuaciones semejantes, en el nivel bueno se ubican el 10% y 7% en actividad física y calidad de vida respectivamente, como también, en el nivel promedio logran los estudiantes de la entidad educativa en referencia el 90% tanto en actividad física, calidad de Vida.

Tabla 6

Estadísticos descriptivos sobre actividad física y calidad de vida en escolares de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación	Varianza
Actividad física	31	52	87	72,48	10,969	120,325
Calidad de Vida	31	53	85	70,71	10,774	116,080

N válido (por lista)	31					
----------------------	----	--	--	--	--	--

Se observa en la tabla 6 que los puntajes mínimo y máximo son semejantes igualmente ocurre con la media y la desviación estándar, es decir se desarrollan de modo semejante en las personas, tanto actividad física como Calidad de Vida, es decir, mejora -el nivel de actividad física y la calidad física.

Análisis y Discusión

Estudio realizado refieren la importancia de las actividad física como también evidencian su importancia en la calidad de vida de las personas puesto que influye en aspectos como el estado físico y fisiológico. Al respecto Según la OMS (2018), la actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes, lo cual se corrobora con los estudios realizados.

En tal sentido, entre los estudios que sustentan la relación entre actividad física y calidad de vida en Colombia- Barranquilla, Ávila y Rangel (2022), demostraron que existe relación. afirman que la actividad física como estrategia pedagógica estimula el desarrollo de procesos físico y fisiológicos que tienen que ver con la cognición por consiguiente también con el aprendizaje, la concentración, la fijación y el recuerdo de la información que recibe el sujeto, es decir, incide de manera positiva en el aprendizaje escolar y por ende en el bienestar de la persona, de esta manera influye en

la calidad de vida de la persona. También Vallejo y Alguacil (2022), partiendo de la idea de la importancia de la autoestima en la actividad física y el aprendizaje en cuanto a rendimiento escolar, abordaron a conclusiones tales como: La actividad física deportiva, influye de modo preponderante en el rendimiento escolar, en la autoestima y el autoconcepto, asimismo favorece todo trabajo de inclusión y abordaje de los problemas de género y sugieren el desarrollo de políticas públicas deportivas mas adecuadas. Es decir fomenta también la actividad física.

También en el Perú se desarrollaron que corroboran los resultados logrados, tales como Mejía (2022) en su tesis de maestría, tuvo como objetivo evaluar la relación entre actividad física y la calidad de vida en los estudiantes y consideró que existe una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida. Igualmente el estudio de Villanueva (2023), que tuvo como propósito: establecer la relación entre la actividad física y la calidad de vida, los resultados revelaron que el nivel de actividad física entre los estudiantes es predominantemente bueno, con un 49.1% alcanzando este nivel. En cuanto a la calidad de vida, los resultados mostraron que un 82.3% de los estudiantes reportan una calidad de vida buena. Específicamente, la calidad de vida física fue considerada buena, asimismo sostuvo la existencia de una asociación positiva media entre la actividad física y la calidad de vida de los escolares, lo que permite concluir que la actividad física se relaciona de manera positiva y significativa, con la calidad de vida de los estudiantes.

Por consiguiente, las conclusiones observadas, en los estudios antes mencionados corroboran los resultados de la presente investigación en los que se establece que existe relación significativa entre Calidad de Vida y Actividad Física en estudiantes de la población de estudio, es decir se confirma la hipótesis propuesta, lo cual concuerda también con la referencia de la OMS (2022): la actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico; como también reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes; como también, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal, fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea, fortalece los

músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física). Refiere también que la actividad física mejora la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el bienestar y equilibrio de la persona.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- 1) Entre la actividad física y calidad de vida en estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025, existe correlación significativa y positiva.
- 2) El nivel de actividad física de los escolares de la población de estudios de la entidad educativa en referencia, se evidencia que en un 90% es promedio y un 10% se ubica en un nivel alto.
- 3) El nivel de calidad de vida es 'promedio en un 90% de los escolares de la Institución Educativa en referencia
- 4) Se determinó que existe relación entre el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida en los escolares de la entidad educativa en referencia.

Recomendaciones

- A la Unidad de Gestión Educativa Local, se sugiere desarrollar programas de actualización para docentes, sobre el desarrollo de la actividad física y sus concomitantes.
- Al director de la Institución educativa, estimular el desarrollo de proyectos educativos, integradores sobre actividad física que fomente mejorar la calidad de vida de los escolares.
- Fomentar en las Escuelas de Familia el desarrollo de actividades que promuevan la calidad de vida y estrategias de actividad física para la familia.
- A los egresados de la Universidad San Pedro, desarrollar investigaciones sobre esta temática de modo que los saberes se enriquezcan y se contextualicen en la comunidad académica

Agradecimiento

A Dios por su bondad infinita y estar junto a mí y mi familia en los momentos difíciles y trascendentes.

A mi familia por estimularme siempre a lograr mis metas en bien de nuestros hijos y para la alegría de mis padres.

1. Referencias Bibliográficas

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [AESAN]. (2019). *Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España*.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe_Aladino_2019.pdf

Alvis, et al (2017). *Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú*. Scielo
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342017000100005

- Álvarez, C. (2018). *Brasil es el país de toda América Latina en donde menos ejercicio hace su población* [periódico].
<https://www.elperiodico.com/es/sanidad/20180905/brasil-america-latinamenos-ejercicio-hace-poblacion-7018741>
- Arboleda, J. (2023). *Actividad físico-deportiva y autoestima en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa, Chiclayo - 2022*. [Tesis de maestría, Universidad César vallejo]. Repositorio Institucional.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/108899/Arboleda_PJE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ardila, R. (2003). *Calidad de vida: Una definición integradora*. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 35(2). Pp. 161-161.
http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/love/Gestion_12P/80535203_calidad_de_vida_conceptos_redalyc.pdf
- Ávila y Rangel (2022). *Correlación Entre la Actividad Física y el Rendimiento Académico*. Tesis para obtener la Maestría en Educación. Universidad de la Costa. Barranquilla.
- Ballester, Francisco y CALVO, Ángel R. *Cómo elaborar planes para la mejora de la convivencia*. EOS, 2007, pág. 158.
- Bir Ley, V., Aragonés, M., Barba, M. (2015).
https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/PrevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.
- Bolaños Ch (2015) con su tesis titulada: *La construcción de reglas de convivencia entre estudiantes de secundaria en una escuela de Lima*. Perú
- Bunge, M. (2000). *La investigación científica: su estrategia y su filosofía*. México, D.F.: Siglo XX I Editores
- Cabanillas, R. (2019). *Investigación Educativa. Arquitectura del Proyecto de Investigación y del Informe de Tesis*. Cajamarca. Martínez Compañón Editores S.R.L.

- Cabello, C (2018). *Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes de V Ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de la universidad Cesar Vallejo*. [En sus tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Calero Morales, S. y González Catalá, S. (2014). *Teoría y metodología de la educación física*. Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE
- Cascales (2019): *Incidencia de la práctica de la actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar*. España,
- Carpio, C., Pacheco, V. Flores, C. y Canales, C. (2000). *Calidad de vida: un análisis de su dimensión psicológica*. 14 (2) pp. 3.15.
https://www.researchgate.net/publication/242412517_Calidad_de_vida_Un_analisis_de_su_dimension_psicologica_Quality_of_life_An_analysis_of_its_psychological_dimension
- Chorres (2017) con su tesis titulada: *Calidad de vida y depresión en el adulto mayor que asiste al centro de salud I-4 Santa Julia-Piura 2017*.
- Cortés, Carlos Eduardo (1992). *Culturas y destinatarios: un acceso a través de la validación de mensajes*. Revista Signo y pensamiento 22.
- Cueva, B y Romero, B (2018): *Nivel de convivencia escolar en estudiantes de educación primaria de instituciones educativas rurales*. Huarmaca, Piura.
- Díaz G. (2023). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de primero de secundaria*. Institución Educativa N° 88188- Huataullo. 2023. Tesis para obtener el Título de Licenciado en educación. Universidad San Pedro.
- Escalante, Y. (2011). *Actividad Física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública*. Scielo. 85 (4).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-

57272011000400001

- Fernández B (2015) *Convivencia escolar*. Un estudio en la provincia de Sevilla (España). <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/1445>
- García, E., Rosa, A., y Nieto, L. (2021). *Relación entre condición física global, coordinación motriz y calidad de vida percibida en adolescentes españoles*. [Artículo, Universidad Católica de Colombia]. <https://repository.ucatolica.edu.co/entities/publication/5b1b969b-e35d-495db6c6-d74f32850441>
- Gonzaga, A. (2018). *Nivel de autoestima en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N°047 Daniel Alcides Carrion Vaqueria - San Jacinto - Tumbes, 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio institucional <https://hdl.handle.net/20.500.13032/5208>
- Grimaldo Muchotrigo, M. P. (2012). *Calidad de Vida en estudiantes de secundaria de la ciudad de Lima*. *Revista Avances En Psicología*, 20(1), 89–102. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2012.v20n1.1946>
- Guillen, M., Linares D. (2002). *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. Panamericana.
- Guzmán, C; Clavijo, M; Bernal, J. (2011). [https://es.scribd.com/document/52562867/LIBRO-SOBRE-Actividad Fisica](https://es.scribd.com/document/52562867/LIBRO-SOBRE-Actividad-Fisica).
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGrawHill.
- Jurado, P. (2009). **Calidad de vida y procesos educativos**. *Revista de Educación Inclusiva* 2(2) p. 6 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3011803.pdf>
- Lupera, C. (2019). *Actividad Física y calidad de vida en universitarios, Escuela Politécnica Nacional*. [tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo] repositorio Institucional.

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5926/1/UNACH-EC-FCS-CULTFISC-2019-0014.pdf>

Márquez, S. y Gartachea, N. (2013). *Actividad física y salud*.
<https://www.eesnsrmadrededios.edu.pe/wp-content/uploads/2020/10/ACTIVIDAD-FISICA-Y-SALUD.pdf>

Mejía, A. (2022). *Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la Institución Educativa, 2022*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional.
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109712/Mej%
3%ada_MAA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109712/Mej%c3%ada_MAA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mejía, Marco Raúl (1993). *Una escuela para la nueva época*. *Revista Educación y modernidad*, p.p. 85-142.

Murcia Peña, N. (2010). *Hacia una teoría de la actividad física humana que parta la elaboración común del concepto*. *Revista Educación Física y Deporte*, 18(1), 73–80. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.4579>

Nogueda, I. (1995). *Enseñanza del deporte y Educación Física. Perfiles educativos*, (68). <https://www.redalyc.org/pdf/132/13206820.pdf>

Olson & Barnes (1982). *Escala de calidad de vida de Olson & Barnes*, Adaptado por Grimaldo M. (2012-Lima)-Perú

Organización Mundial de la Salud (2022). *Actividad física*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (2018). *Actividad física*.
<https://calzadosicura.com/beneficios-de-la-actividad-fisica/>

Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.
pdf;jsessionid=B6B0A80409D4C78E97E61DF67AD8D1A0?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=B6B0A80409D4C78E97E61DF67AD8D1A0?sequence=1)

- Palomino (2018). *Mejoramos las relaciones interpersonales entre estudiantes para el logro de aprendizajes en la I.E. “José Eusebio Merino y Vences”* [Tesis de pregrado]
- Peña, L. (2020). *Relación entre calidad de vida y autoestima de los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la I.E “San Miguel Arcángel” San Miguel de El Faique – 2018.* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio institucional <https://hdl.handle.net/20.500.13032/15940>
- Pérez, S. (2014). *Actividad física y salud: aclaración conceptual.* Efdeportes. (193). <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracionconceptual.htm>
- Quiroga, S. (2001). *Entre la cultura popular y el deporte.* Efdeportes. <https://www.efdeportes.com/efd30/deporte.htm>
- Rodríguez A. et. Al (2022). *El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria.* Rev. Dom. Cien., ISSN: 2477-8818 Vol 7, núm. 2, Abril-Junio 2022, pp. 642-661.
- Rosa M. estudio Aladino 2013: *estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España 2013.* Agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición. Ministerio de Sanidad, servicios sociales e igualdad. Madrid, 2014.
- Salinas, J. y Vio, F. (3003). *Promoción de salud y actividad física en Chile: política prioritaria.* Scielo. 14 (4). <https://www.scielo.org/pdf/rpsp/v14n4/18134.pdf>
- Sánchez et al (2015) es su tesis de pregrado titulada: *La actividad física y el deporte como medio para el desarrollo personal y social en jóvenes escolares.*
- Stein (León 2016) en su tesis doctoral titulada: *Relación entre Actividad Física, Salud Percibida, Bienestar Subjetivo, Depresión y Enfermedades Crónicas en Personas Mayores.*

- Uribe (2015): *La convivencia escolar desde la perspectiva de la resiliencia: un apoyo a la gestión educativa*. Colombia,
- Vidarte, J; Vélez, C; Sandoval, C; Alfonso, M. (2011). *Actividad física: estrategia de promoción de la salud*. Scielo. 16 (1) pp. 202 – 218.
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Zamarripa, J., Ruiz, F., López, J. y Fernández, R. (2014). *Frecuencia, Duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre*. Revista digital del centro del profesorado. 7(14), 3-12.
- Vallejo, A. G., & Alguacil Jimenez, M. (2022). *Influencia de la Actividad FísicoDeportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes*. 204, 120–128.
<file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/DialnetRelacionEntreElNivelDeActividadFisicaYElRendimient-8718467.pdf>

2. Anexos

Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Item	Escala de medición
V. 1: Actividad física	La actividad física es contemplada como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. (Devís y Cols, 2000)	La medición de la variable actividad física se realizará a través de tres dimensiones: frecuencia, intensidad y duración, cada uno con sus indicadores.	Frecuencia de la actividad física	Practica actividades físicas recreativas diariamente. Desarrolla actividades de juego más de tres veces por semana. Practica algún deporte varias veces a la semana Realiza trotes varias veces por semana. Participa de los juegos con sus compañeros.	1 - 7	
			Intensidad de la actividad física	Camina a buen ritmo y a grandes distancias. Trota o corre a buen ritmo distancias considerables Participa en competencias deportivas. Realiza actividades físicas exigentes. Realiza ejercicios de preparación exigente.	8 - 14	
			Duración de la actividad física	Desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada. Realiza actividades físicas con muy poco espacio. Desarrollan diversas actividades físicas en una misma jornada. Participa constantemente de todas las actividades de juego durante las clases. Desarrollan actividades físicas por periodos prolongados.	15 - 21	
V. 2 Calidad de vida	La actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. (OMS, 2022)	La medición de la variable calidad de vida se realizará a través de la evaluación de tres dimensiones: trabajo en equipo, practica de valores y expresión comunicativa, donde cada uno tiene sus indicadores los cuales serán evaluación a través de una ficha de observación	Física	Habilidad socio motriz. Hábitos alimenticios. Problemas de salud. Higiene personal.	1- 7	Likert Siempre (5) Casi siempre (4) Algunas veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1)
			Psicológica	Ansiedad. Tolerancia Autocontrol.	8-14	
			Social	Relaciones de integración. Autonomía. Participación Colaboración	15 - 21	

Anexo 2. Matriz de consistencia

Problema	Variables	Objetivos	Hipótesis	Metodología
¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025?	Actividad física	Objetivo general Determinar cual es la relación entre la actividad física y calidad de vida en estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025.	Hipótesis General Entre actividad física y calidad de vida existe relación directa, en estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025.	Tipo de Investigación: Básica, descriptiva Diseño de Investigación: No experimental, descriptivo correlacional Población y Muestra: 190 estudiantes, muestra aleatoria de 128 estudiantes. Técnica e Instrumento de recolección de datos: Encuesta / Cuestionario
¿Cuál es el nivel de actividad física, de los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025? ¿Cuál es el nivel de calidad de vida en estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025? ¿Existe relación entre actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025?	Calidad de vida	Objetivos Específicos Identificar el nivel de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025. Identificar el nivel de calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025. Relacionar el nivel de actividad física y el nivel de calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025.	Hipótesis específicas El nivel de actividad física , es promedio en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025. El nivel de calidad de vida es promedio en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025. El nivel de actividad física se relaciona con el nivel de calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025.	

Anexo 3. Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario para la actividad física

Indicaciones: El presente cuestionario tiene como objeto recabar información acerca de la percepción de actividad física, te suplico lea cuidadosamente y marque con una X el número que mejor exprese tu opinión, de acuerdo a la siguiente escala:

Siempre (5), Casi siempre (4), Algunas veces (3), Casi nunca (2) y Nunca (1)

Dimensiones / Ítems		Valoración				
D1: FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA		5	4	3	2	1
1	Práctica actividades físicas recreativas diariamente.					
2	Corres durante 30 minutos 5 veces por semana					
3	Desarrolla actividades de juego más de tres veces por semana.					
4	Realizas caminatas dos o tres veces por semana					
5	Práctica algún deporte varias veces por semana.					
6	Realiza trotes varias veces por semana.					
7	Participa de los juegos con sus compañeros.					
D2: INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA		5	4	3	2	1
8	Camina a buen ritmo y a grandes distancias.					
9	Trota o corre a buen ritmo distancias considerables.					
10	Corres 50 metros sin detenerte					
11	Conduces un balón de básquet en sig sag					
12	Participa de competencias deportivas					
13	Realiza actividades físicas exigentes					
14	Realiza ejercicios de preparación exigente.					
D3: DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA		5	4	3	2	1
15	Desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada.					
16	Realiza actividades físicas con muy poco espacio.					
17	Bailas durante 10 minutos con ritmos rápidos					
18	Desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada.					
18	Juegas con tus compañeros durante todo el recreo					
20	Participa constantemente de todas las actividades de juego durante las clases.					

21	Desarrollas actividades físicas por periodos prolongados.					
----	---	--	--	--	--	--

Cuestionario para la calidad de vida

Indicaciones: El presente cuestionario tiene como objeto recabar información acerca de la calidad de vida, te suplico lea cuidadosamente y marque con una X el número que mejor exprese tu opinión, de acuerdo a la siguiente escala:

Siempre (5), Casi siempre (4), Algunas veces (3), Casi nunca (2) y Nunca (1)

ITEMS		Valoración				
D1: FÍSICA		1	2	3	4	5
1	Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía					
2	Te sientes cando en todo momento.					
3	Te enfermas de manera seguida					
4	Consumes alimentos saludables.					
5	Comes pausadamente y masticas bien					
6	Aseas tu cuerpo todos los días					
7	Te aseas después de jugar.					
D2: PSICOLÓGICA		1	2	3	4	5
8	Te muestras ansioso para salir al recreo.					
9	Sientes ansias para salir del colegio.					
10	Tienes tolerancia al jugar con tus amigos.					
11	Toleras estar sentado durante las clases.					
12	Soportas estar solo durante cinco horas en tu casa.					
13	Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora					
14	Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula					
D3: SOCIAL		1	2	3	4	5
15	Te integras al grupo con facilidad.					
16	Participas en juegos grupales.					
17	Te esfuerzas por superarte para mejorar tus logros.					
18	Organizas tu tiempo para tus tareas escolares.					
19	Participas en actividades lúdicas					
20	Colaboras con la limpieza y orden de tu cas					
21	Participas en fechas cívicas del colegio.					

Base de datos

Actividad física y calidad de vida en estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2025.

Actividad física		Calidad de vida	
Puntaje	Nivel	Puntaje	Nivel
56	Regular	55	Regular
66	Regular	65	Regular
55	Regular	54	Regular
75	Regular	74	Regular
86	Bueno	85	Bueno
78	Regular	77	Regular
67	Regular	66	Regular
83	Regular	82	Regular
86	Regular	85	Regular
69	Regular	68	Regular
78	Regular	78	Regular
66	Regular	65	Regular
77	Regular	76	Regular
82	Regular	81	Regular
52	Regular	53	Regular
66	Regular	67	Regular
55	Regular	54	Regular
75	Regular	74	Regular
86	Bueno	85	Bueno
78	Regular	77	Regular
67	Regular	66	Regular
83	Regular	82	Regular
86	Bueno	85	Bueno
69	Regular	68	Regular
78	Regular	77	Regular

66	Regular	65	Regular
77	Regular	76	Regular
82	Regular	81	Regular
52	Regular	53	Regular
66	Regular	65	Regular
53	Regular	53	Regular

Anexo 4. Evaluación de Juicio de expertos

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

Facultad de Educación y Humanidades

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: **María Evelyn Cerna Gálvez**

Fecha: **30-Mar-2024** Especialidad: **Educación Física** Nombre del instrumento evaluado: **Cuestionario de Actividad Física** Autor del instrumento: **Ruiz Idrogo, Edwin Franklin**

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

“Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2023”

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

II.- Aspectos a evaluar: (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?			16		
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				17	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			16		

Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				17	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				17	
Sumatoria parcial					64	87
Sumatoria Total		170 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.85 (Siendo la valoración máxima en 1)				

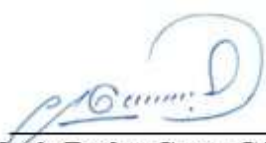
Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

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

Intervalo	Resultado
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

Coeficiente de Validez		
170	=	0.85

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


María Evelyn Cerna Gálvez
Magister en Educación
DNI. 26729962

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

Facultad de Educación y Humanidades

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS I.-

Información General:

Nombres y apellidos del validador:

María Evelyn Cerna Gálvez Fecha: **30-Mar-2024** Especialidad: **Educación Física** Nombre del instrumento evaluado: **Cuestionario de Calidad Educativa**
Autor del instrumento: **Ruiz Idrogo, Edwin Franklin**

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

“Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2023”

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

II.- Aspectos a evaluar: (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?			16		
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				17	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			16		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				17	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				17	
Sumatoria parcial					64	87
Sumatoria Total		170 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.85 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

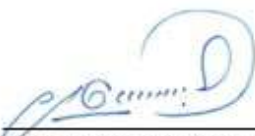
Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

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

Intervalo	Resultado
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

Coeficiente de Validez		
170	=	0.85

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


María Evelyn Cerna Gálvez
Magister en Educación
DNI. 26729962

Víctor Manuel Merino Ramírez
Fecha: **10-Mar-2024** Especialidad:
Educación Física

Nombre del instrumento evaluado: **Cuestionario de Actividad Física**

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

Facultad de Educación y Humanidades

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS I.-

Información General:

Nombres y apellidos del validador:

Autor del instrumento: **Ruiz Idrogo, Edwin Franklin**

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

“Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución

Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2023”

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

II.- Aspectos a evaluar: (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?			16		
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				17	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			16		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				17	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				17	
Sumatoria parcial					64	87
Sumatoria Total		170 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.85 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

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

Intervalo	Resultado
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

Coeficiente de Validez		
170	=	0.85

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


Víctor Manuel Merino Ramírez
Magister en Administración de la Educación
DNI. 27164304

Víctor Manuel Merino Ramírez

Fecha: **10-Mar-2024** Especialidad: **Educación Física**

Nombre del instrumento evaluado: **Cuestionario de Calidad de Vida**

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

Facultad de Educación y Humanidades

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS I.-

Información General:

Nombres y apellidos del validador:

Autor del instrumento: **Ruiz Idrogo, Edwin Franklin**

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

“Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución

Educativa San José, Cuyumalca - Chota, 2023”

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

II.- Aspectos a evaluar: (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?			16		
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				17	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			16		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				17	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				17	
Sumatoria parcial					64	87
Sumatoria Total		170 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.85 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

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

Intervalo	Resultado
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

Coeficiente de Validez		
170	=	0.85

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


Víctor Manuela Merino Ramírez
Magister en Administración de la Educación
DNI. 27164304

Facultad de Educación y Humanidades
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

Nombres y apellidos del validador: **Homero Aníbal Silva Escalante**

Fecha: **10-Mar-2024** Especialidad: **Educación Física**

Nombre del instrumento evaluado: **Cuestionario de Actividad Física**

Autor del instrumento: **Ruiz Idrogo, Edwin Franklin**

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

**“Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa San José,
Cuyumalca - Chota, 2023”**

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

II.- Aspectos a evaluar: (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?			16		
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				17	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			16		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				17	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				17	
Sumatoria parcial					64	87
Sumatoria Total		170 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				

Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)	0.85 (Siendo la valoración máxima en 1)
--	---

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



Intervalo	Resultado
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

Coeficiente de Validez		
170	=	0.85



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


Homero Anibal Silva Escalante
Doctor en Educación
DNI. 26612706

Facultad de Educación y Humanidades
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

1. Información General

Nombres y apellidos del validador: **Homero Aníbal Silva Escalante**

Fecha: **10-Mar-2024** Especialidad: **Educación Física**

Nombre del instrumento evaluado: **Cuestionario de Calidad de Vida**

Autor del instrumento: **Ruiz Idrogo, Edwin Franklin**

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

**“Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa San José,
Cuyumalca - Chota, 2023”**

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

II.- Aspectos a evaluar: (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?			16		
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				17	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			16		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				17	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	

Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				17	
Sumatoria parcial					64	87
Sumatoria Total		170 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.85 (Siendo la valoración máxima en 1)				

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



Intervalo	Resultado
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

Coeficiente de Validez		
170	=	0.85

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


Homero Aníbal Silva Escalante
Doctor en Educación
DNI. 26612706

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
Ruiz Zedrogo Edwin Franklin		473 693 57	REY-GLS@USP.SANPEDRO.COM
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
☒ Tesis	☐ Trabajo de Suficiencia Profesional	☐ Trabajo Académico	☐ Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional			
☐ Bachiller	☒ Título Profesional	☐ Título Segundo Especialidad	☐ Maestría ☐ Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
Actividad Física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa San José - Cuyumalca Chota - Cajamarca 2025			
5. Programa Académico			
Educación Secundaria en la especialidad de Educación Física			
6. Tipo de Acceso al Documento			
☒ Acceso Público * (archivo repositorio.usp.edu.pe/institucional)		☐ Acceso restringido * (archivo repositorio.usp.edu.pe/institucional/tesis/)	
(*) En caso de restringido sustentar motivo.			

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS¹

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.²




Firma

Chimbote

Referente

- Según Resolución de Consejo Directivo N°001-2019-CD-0021-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, del 6 de mayo del 2019.
- Ley N°20039 Ley que reglamenta el Repositorio Institucional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Universidad de San Pedro y el DSI-USP-CPA.
- El autor otorga el consentimiento expreso y público a la Universidad San Pedro una licencia de acceso libre y gratuita, para que se pueda hacer llegar el trabajo en la web y almacenar en el Repositorio Institucional Digital. Resguardando siempre los derechos de autor y propiedad intelectual de acuerdo y en el Anexo de la Ley 20039.
- En caso de que el autor otorga la licencia de acceso libre y gratuita a su trabajo de investigación, se le otorga el derecho de acceso a la obra en la plataforma USP-CPA DIGITAL, donde se encuentra el archivo digital.
- La Universidad (USP-CPA) es una organización institucional sin fines de lucro que presta el servicio de acceso a la información de los usuarios en formato de servicios digitales y de servicios de almacenamiento de datos en la nube, por lo tanto, no tiene fines de lucro y no se permite el uso comercial de los datos almacenados en la nube.
- Según el artículo 152 del artículo 157 del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales (RNT) y por consiguiente, los autores y autores de la investigación tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los resultados en sus repositorios institucionales, preservando el acceso a la información y a la investigación.

Nota: En caso de haber sido otorgado, se preserva de acuerdo a la Ley 20039 y el DSI-USP-CPA.

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ, CUYUMALCA - CHOTA, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

28%	28%	%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
4	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	3%
5	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uceva.edu.co Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	idoc.pub Fuente de Internet	1%
10	1library.co Fuente de Internet	1%

repositorio.continental.edu.pe

11	Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.unprg.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
13	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
14	repository.uniminuto.edu Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	archivosdemedicinadeldeporte.com Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.uade.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
18	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
19	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
20	catalogo.pedagogica.edu.co Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.unicesmag.edu.co:8080 Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
repositorio.autonoma deica.edu.pe		

25	Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	scielo.isciii.es Fuente de Internet	<1 %
28	bibliometria.ucm.es Fuente de Internet	<1 %
29	dspace.otalca.cl Fuente de Internet	<1 %
30	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
31	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
33	eprints.uanl.mx Fuente de Internet	<1 %
34	eresmama.com Fuente de Internet	<1 %
35	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	repository.ucc.edu.co Fuente de Internet	<1 %
37	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
38	buleria.unileon.es Fuente de Internet	<1 %
	revistas.udc.es	

39	Fuente de Internet.	<1 %
40	www.coursehero.com Fuente de Internet.	<1 %
41	www.goldsgymperu.com Fuente de Internet.	<1 %
42	www.isciii.es Fuente de Internet.	<1 %

☐ Excluir citas ☐ Apagado ☐ Excluir coincidencias < 10 words
☐ Excluir bibliografía ☐ Activo

