

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



**“Actividad física y calidad de vida en primer año de la
Institución Educativa N° 88046 – Cambio Puente, 2021”**

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

Autor:

Andrade Arias, Luis Wilmer

Asesor (ORCID: 0000-0001-5854-9731)

Valverde Sarmiento, Alan

Chimbote - Perú

2024

ÍNDICE

PALABRAS CLAVE	iii
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD.....	iv
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN,	8
METODOLOGÍA	30
RESULTADOS.....	34
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	42
CONCLUSIONES	44
RECOMENDACIONES	45
AGRADECIMIENTO	46
BIBLIOGRAFÍA.....	49
ANEXOS	50

PALABRAS CLAVE

TEMA	Actividad física- Calidad de vida
ESPECIALIDAD	Educación Secundaria en la especialidad de Educación Física

KEYWORDS

TOPYC	Physical Activity- Quality of Life
SPECIALTY	Secondary Education in the Physical Education Specialty

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

LÍNEA	<u>Teoría y métodos educativos.</u>
ÁREA	<u>Ciencias de la Educación.</u>
SUB ÁREA	<u>Ciencias de la Educación.</u>
DISCIPLINA	<u>Educación en General.</u>

**VICERRECTORADO
INVESTIGACIÓN**

DE

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 primer año de la Institución Educativa N° 88046 - Cambio Puente, 2021**" del (a) estudiante: **ANDRADE ARIAS LUIS WILMER**, identificado(a) con Código N° **2008075790**, se ha verificado un porcentaje de similitud del **29%**, 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, 29 de Enero 2024.

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.

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

“Actividad Física y Calidad de Vida en primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa N°88046 - Cambio Puente 2021”

“Physical Activity and Quality of Life in the first year of Secondary Education of the Educational Institution N°88046 - Cambio Puente 2021”.

RESUMEN

El propósito de este estudio fue determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer año de secundaria que asisten a la Institución Educativa N° 88046. A los estudiantes del primer año de educación secundaria de la mencionada Institución Educativa se les aplicaron dos encuestas a veinticinco estudiantes del primer año de educación secundaria como parte de esta técnica no experimental, que empleó lo hipotético deductivo como método. Los resultados de la recopilación de datos revelaron una correlación entre las dos variables investigadas, lo que respalda la hipótesis general. Los resultados nos señalan que el 88% de los estudiantes tienen una adecuada actividad física, mientras que el 12% de los estudiantes indican que tienen una moderada actividad física. Y lo que concierne a los niveles de la calidad de vida, nos indica que 96% de estos estudiantes llevan un nivel regular y el 4% cualifica que su nivel de calidad de vida es malo. Lo cual evidencia la relación significativa entre dichas variables.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and quality of life in first year high school students attending the Educational Institution N° 88046. Two surveys were applied to twenty-five students in the first year of secondary education of the mentioned educational institution as part of this non-experimental technique, which employed the hypothetical, deductive method. The results of the data collection revealed a correlation between the two variables investigated, which supports the general hypothesis. The results indicate that 88% of the students have adequate physical activity, while 12% of the students indicate that they have moderate physical activity. Regarding the levels of quality of life, 96% of the students have a regular level of quality of life and 4% qualify that their level of quality of life is poor. This shows the significant relationship between these variables.

INTRODUCCIÓN

Uno de los puntos más fundamentales en la vida del ser humano desde sus inicios de vida es estar vinculado tanto directa como indirectamente con el deporte; teniendo en cuenta al fútbol en los niños y al vóleibol en las niñas. La actividad física y calidad de vida son dos aspectos que no se pueden desvincular porque van de la mano y son muy importantes. Desde ahí surge la urgencia de indagar y evaluar tanto la preparación física y ponerla en práctica para un mejor desempeño de los estudiantes, que es la finalidad del estudio. Para lo cual se consiguieron los siguientes antecedentes: a nivel nacional e internacional y se observa que se han desarrollado distintos estudios sobre la actividad física y calidad de vida.

El propósito de este estudio, la cual se describió en la tesis de Hurtado (2020), Actividad Física y Estrategias de enfrentamiento del estrés en Estudiantes de 8° grado de una Escuela Básica, Ecuador 2019, fue de definir la interrelación entre la actividad física y los mecanismos de afrontamiento del estrés. El paradigma cuantitativo descriptivo correlacional sirve como base para el estudio. Los hallazgos demuestran que dichos alumnos generalmente no desarrollan la actividad física en un método sistemático, y se examina en el marco amplio de los adolescentes y jóvenes. También demuestran que los estudiantes no emplean constantemente formas de abordar los problemas relacionados con el equilibrio socioemocional. En general, se puede concluir que los métodos son utilizados por el 63,8% de las personas con bajos índices de actividad física, el 85,9% de personas que indican niveles moderados, el 85,7% las personas que muestran índices altos de actividad física y el 100% de las personas con niveles intensos, dependiendo de la situación.

De acuerdo a la tesis de Luque y Villanueva (2020), “Calidad de vida y Autocuidado en Pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2”, Servicio de Endocrinología, Hospital “María Auxiliadora”, Bogotá 2020. El objetivo general de este estudio fue conocer la asociación entre el grado de autocuidado y la calidad de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. El estudio utilizó una metodología personas. Los datos recopilados evidenciaron que el nivel de autocuidado ha sido deficiente en 48,6% y que sus dimensiones: alimentación deficiente 50,8 % y

actividad física deficiente 45,2 % fueron igualmente deficientes. El nivel fue regular en el 54,8% de los casos para la segunda variable de Calidad de vida. La conexión mediante Rho de Spearman, que tuvo un valor de 0,721, permitió verificar que hay una estrecha relación entre el grado de autocuidado y la calidad de vida.

Para Garay y Tello (2021), en su tesis, El nivel de Actividad Física y el IMC de trabajadores de una empresa limeña, 2021. El objetivo era determinar una relación entre los índices de actividad física de los empleados y el IMC. Según los hallazgos, el 67 % de los participantes realizaban niveles moderados de actividad física, el 27% niveles bajos y el 6% niveles altos. Adicionalmente, se determina que existe una asociación moderadamente adversaria que hay entre el IMC de los trabajadores y su grado de actividad física en una empresa limeña en el año 2021. Empresa de Lima en 2021, existe una correlación marginalmente negativa entre el IMC de los empleados y los índices de actividad física.

Por su parte Baldeon y García (2021), en su investigación Calidad de Vida en la Salud de personas de la tercera edad, sobre un programa de asistencia solidaria. La banda de Shilcayo, 2021. La finalidad del estudio fue evaluar la salud y la calidad de vida de las personas de la tercera edad inscritos en el Programa Nacional de Asistencia Solidaria de La Banda de Shilcayo. Un análisis cuantitativo directo utilizando una metodología descriptiva no experimental. Los resultados mostraron que la calidad de vida y la salud física de las personas de la tercera edad varió de regular (57,8%) a mala (21,7%). Las personas califican su función física como mala y regular el 37,3% en lo que respecta al factor de salud física. La mayoría de las personas mayores perciben su salud mental como mala (59%) o regular (49%).

Por otra parte Chafloque y Luque (2021), en su tesis Calidad de Vida de personas con lumbalgia, atendidos en un consultorio médico particular de Barranca, 2020. La investigación se llevó a cabo en un consultorio médico privado, el estudio consistió en incluir personas con dolor lumbar en un estudio descriptivo, transversal, y se utilizó como instrumento metodológico para la recolección de datos

a través del test y el cuestionario. Y los que sufrían dolor mostraban un grado típico de calidad de vida.

Para Paredes (2020), en su tesis denominada “La actividad física y las TIC en estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N° 20011 Teniente Coronel Alfredo Bonifaz, Rímac, 2020”, Su propósito fue establecer la asociación entre la actividad física y TIC en alumnos de tercero de ESO del I.E N°2001 Teniente Coronel Alfredo Bonifaz, Rimac, 2020, paradigma cuantitativo, nivel fundamental, correlacional descriptivo fue el objetivo principal del estudio. TIC en alumnos de 3° de ESO del I.E N°20011 Teniente Coronel Alfredo Bonifaz, Rímac 2020, paradigma cuantitativo, nivel fundamental, correlacional descriptivo fue el objetivo principal del estudio. Los resultados mostraron que el 98,9% de la actividad física se realiza en un nivel deficiente, pero que cuando se alcanza ese nivel, el 68,9% del uso de las TIC se encuentra en un nivel medio y el 83,1% en un nivel bajo en cuanto a las dimensiones. Esto concluye de que efectivamente existe una asociación sustancial, fuerte e inversa de acuerdo a Rho de Spearman=-.821.

Para Vera (2020), en su tesis Programa de Actividad Física en las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to año de secundaria, I.E. N°7215, la finalidad principal de esta ardua investigación fue dar a conocer el impacto que el programa de ejercicio físico tenía en las habilidades condicionales de los alumnos de I.E. 7215 de quinto año de secundaria. El estudio es de enfoque cuantitativo cuasi-experimental. Los resultados descubiertos luego del análisis y procesamiento estadístico de datos muestran que la implementación del Programa de Actividad Física destaca considerablemente las capacidades condicionales de los alumnos de quinto año del nivel secundario, I.E. N°7215.

Para Campojo (2018), Su investigación de carácter descriptivo y correlacional, tuvo como propósito dar a conocer la relación entre la Actividad Física y el Rendimiento Escolar en estudiantes de 3er grado de secundaria en una escuela de Pueblo Libre. Los datos recopilados de este análisis descriptivo y el coeficiente de correlación Rho de Spearman muestran una correlación significativa

entre bachillerato del éxito académico de los estudiantes y sus niveles de actividad física, con un resultado de $Rho=,437^{**}$ interpretado como una relación moderada entre las variables y una $p=0.00$ ($p<0.05$), rechazando la hipótesis nula.

En lo concerniente a la fundamentación, se ha organizado a partir de las variables. La Actividad Física y la Calidad de vida.

La OMS (2018), consideró como Actividad Física " A la contracción del músculo esquelético, que ocurre cuando el cuerpo realiza un movimiento y comienza a gastar energía". Asimismo mencionó que la actividad, el ejercicio y las actividades físicas practicadas en los momentos libres, también forman parte de la Actividad Física".

Rosselli (2018), tanto la actividad física programada como la estructurada y la no estructurada es el movimiento general que sugiere que cada persona o individuo utiliza más energía que su tasa metabólica basal.

Ley, Aragonés y Barba (2015), lo definen a la Actividad Física, que se da al generar un estrés muscular controlado, la cual produce que el movimiento del cuerpo produzca gasto energético más que el nivel en reposo. Asimismo indicaron que cuando el cuerpo realiza movimientos a través de la práctica física, el juego y las actividades cotidianas del día a día quema calorías.

Delgado (2012), Considera a la actividad física, que son movimientos corporales que se llevan a cabo en un tiempo determinado, trabajándolo al cuerpo más de lo debido, ya sea en el trabajo o en momentos libres, generando el aumento de consumo de energía y el metabolismo basal, representa una solución para combatir el aburrimiento, el cansancio. Asimismo reduce la grasa corporal y controla manteniendo el peso corporal.

Vidarte, Velez, Sandoval y Alfonso (2011), señalan que la actividad física, es el movimiento del cuerpo que se produce por los músculos esqueléticos, originando gaste energético. Esto se da mediante las actividades cotidianas del día a día, a excepción de cuando estás descansando.

Martín (2007), la actividad física, que se lleva a cabo mediante el movimiento corporal repetitivo y deliberado para mejorar su resistencia física, es todo aquel movimiento que se produce por los músculos esqueléticos y que aumentará su desgaste energético.

Caspersen, Powell, Christenson (1985), Sostiene que la Actividad Física es el movimiento corpóreo causado por el sistema muscular, y la cantidad de energía gastada por los músculos depende de su masa. Asimismo menciona que el movimiento corporal tiene características: intensidad, duración y frecuencia.

Flores (2009), Actividad física, son los movimientos corporales que pueden ser planificados o naturales y que son producidos por la contracción del músculo esquelético, que se realiza mediante las actividades de la vida cotidiana, acelerando el gasto de energía.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015). La constante práctica de actividad física nos conlleva a sostener un peso equilibrado a su talla. Para lograr el equilibrio energético y controlar el peso, agregó que un peso equilibrado es un elemento decisivo en el gasto de energía.

En cuánto a la importancia de la Actividad Física tenemos.

Es muy importante el desenvolvimiento constante de la actividad física, con el objetivo primordial de tener una vida de calidad, prevenir y disminuir diversas enfermedades; como: diabetes, cardiopatía coronaria, osteoporosis, hipertensión y algunos tipos de enfermedad cancerosa.

Hay que educar a nuestros líderes para que puedan implementar políticas que utilicen el ejercicio físico como medicina preventiva promoviéndolo, practicándolo y evaluándolo.

Según los estudios más recientes, las personas adultas que realizan mayor actividad física pueden vivir de 10 a 25 años más.

En las últimas décadas manifiestan que la actividad física, aunque sea realizado de forma moderada, pero continua, puede retardar los efectos del envejecimiento. Alrededor de media hora haciendo ejercicio regular, como caminar a paso ligero tres o cuatro veces por semana, pueden revertir diez años de envejecimiento al mismo tiempo que mejoran los sistemas muscular, esquelético y cardiorrespiratorio.

Entre los beneficios de la Actividad Física.

Diversos estudios indicaron que aquellos que hacen ejercicio regularmente tienen una tasa de mortalidad general más baja que aquellos que son inactivos.

Mantener un físico saludable para defenderse de las enfermedades mediante la frecuente práctica de diferentes actividades que impliquen mover el cuerpo en todos los momentos de nuestras vidas.

Son solo algunos de los beneficios que se han obtenido: músculos más fuertes, huesos más compactos, mejor estado de ánimo, mayor reactividad, menor estrés, depresión y ansiedad, fortalece la autoestima y el beneficio relevante para las personas con discapacidades (físicas o mentales).

Impactos psicológicos y mentales positivos que mejoran la capacidad de aprendizaje, el nivel de seguridad en sí mismos, la productividad en el trabajo, el nivel de satisfacción y la capacidad intelectual.

Beneficios de la prevención secundaria y terciaria:

Secundaria; Seguimiento precoz de enfermedades.

Terciaria; Tratamiento de recuperación y prevención de ciertas patologías.

Entre los resultados de la Actividad Física tenemos:

- Actualmente, apenas se avanza; los momentos libres y de diversión están relacionadas en su mayoría con actividades poco activas (sedentarias).
- El sedentarismo, es una forma de vida relacionado con la inactividad física.

- Se ha verificado que estos estilos de vida como el sedentarismo, son una de las causas ubicadas entre las 10 primeras en mortalidad y discapacidad en el mundo que han sido comprobadas.

Entre los efectos de la poca Actividad Física, tenemos:

- La obesidad, que es el cúmulo excesivo de grasa corporal, siendo un indicador de peligro para la enfermedad coronaria.
- La diabetes, se ha observado que la práctica física, aumenta la tolerancia a la glucosa. El ejercicio también provoca un crecimiento de la sensibilidad de los receptores de insulina de músculos y grasas, lo que facilita un mejor y más rápido aprovechamiento de la glucosa.
- La depresión, se ha verificado que la práctica movimientos corporales, podría ayudar a los individuos con depresión, enfermedad definida como un síndrome que afecta a lo afectivo provocando un mal humor y bajo estado de ánimo.
- El cáncer, es un padecimiento que surge por la transformación que alteran a las células, son células malignas las que se reproducen o crecen por falta de actividad física, siendo anormal su forma y tamaño.

Entre los tipos de Actividad Física tenemos.

- La actividad física intensa, requiere de un gran desgaste, provocando una respiración rápida y una subida de la frecuencia cardíaca que puede ser de 150 a 180 p/m.
- Actividad Física Moderada, se refiere a que la actividad física requiere poco esfuerzo provocando una respiración moderada, con una frecuencia cardíaca que puede ser de 100 a 120 p/m (pulsación por minuto).

- Actividad Física Sedentaria, las actividades sedentarias son aquellas en las que las personas se involucran mientras están despiertas y mientras están sentadas o acostadas (y que necesitan relativamente poca energía).

Entre las dimensiones de la Actividad Física tenemos:

- Intensidad, hay unidades utilizadas como minutos y segundos. Según el índice de agotamiento y la intensidad de la actividad física. Utiliza unidades del tiempo como minutos y segundos.
- Frecuencia, debe tener relación con la cantidad de sesiones en que se realiza la actividad física, teniendo en cuenta el tiempo de descanso correspondiente.
- La duración, es el tiempo que se aplica a la actividad física, y se puede realizar de distintas formas, de manera continua, o de manera intermitente, acumulando al día actividades físicas de al menos, 10 minutos de duración. Utilizando medidas como segundos, minutos y horas, la duración ayuda a establecer la intensidad junto con la distancia.

En cuanto a la Historia de la Calidad de Vida tenemos.

La idea fue empleada originalmente a fines de la década de 1960 en el llamado estudio científico del bienestar social realizado por el grupo de Wolfgang Zapf (1984). A continuación, se explicó la relación entre una medida objetiva de los niveles de vida de un sector poblacional y la valoración subjetiva asociada (satisfacción, bienestar), que es como más tarde se definió la noción.

La frase "calidad de vida" se usó mucho en las décadas posteriores, refiriéndose a muchas cosas diversas como el estado de salud, el funcionamiento corporal, el bienestar físico (síntomas), la adaptación psicosocial, el estar bien en general, la satisfacción con la vida y la plenitud. Aunque la definición de "calidad de vida" es ambigua y puede ser adecuada en algunas situaciones, conlleva cierto

peligro definición de " calidad de vida" es ambigua y puede ser adecuada en algunas situaciones, conlleva cierto peligro ideológico. Parece ser fundamentalmente una cuestión lingüística, cultural y fenomenológica, tal vez referente al campo de la filosofía, y como construcción hipotética, desafía el tratamiento científico (Hunt, S. 1997). La palabra "calidad de vida" se conecta con un grupo de circunstancias que hacen que esta vida valga la pena y sea satisfactoria o al punto que se sea placentera y de disfrute que experimenta una persona, particularmente en relación con su bienestar y áreas afines.

La ambigüedad conceptual y su componente subjetivo impidieron el desarrollo de la indagación médica sobre la calidad de vida. Para ser más sofisticado, el primer paso fue separar el tema del estudio de todas las partes de la realidad y usar el término "La Calidad de vida relacionada con la salud", para referirse solo a aquellas facetas de la experiencia diaria que están influenciadas por la salud, la enfermedad y el tratamiento. El término "calidad de vida no relacionada con la salud" se utilizó para describir otros estratos de la vida que no estaban directamente relacionados con la salud, como factores sociales, culturales o políticos. (Fernández, J. 2010).

Entre los significados de Calidad de vida tenemos:

- Minsa (2015), desde la sociedad es el estado de satisfacción experimentado como resultado de los estilos de vida, esperando que en un futuro como expresión del desarrollo humano dominen las voluntades y acciones de personas y servicios.
- Según el MINSA, para cambiar las condiciones y calidad de vida, se debe iniciar a partir de la sociedad, obteniendo el bienestar de las personas, movimiento, promoviendo acciones, utilizando al tiempo con la participación de los ciudadanos con un buen uso al tiempo libre.

- Gonzáles y Garza (2013), consideran a la calidad de vida como una consecución de metas y dándole valor a lo que hacen los sujetos, interactuando entre sí. Integrando ciertos puntos subjetivos como la: intimidad, expresiones afectivas, salud, y objetivos como: productividad personal, bienestar material, relaciones saludables y salud objetiva.
- La percepción de nuestra propia existencia dentro de nuestra sociedad que vivimos, que se hereda de generación tras generación, esto es lo que cada individuo tiene como estilo de vida. (OMS).
- Quality (2013), la óptica sobre la calidad de vida de un individuo o de un sector se refiere a qué tan bien se satisfacen sus necesidades y qué tan probable es que tengan la oportunidad de experimentar la felicidad y la realización personal.
- Jimenez, Tellez y Esguerra (2011), “El sentido de la calidad de vida de una persona se refiere a cuán satisfecha está con sus circunstancias físicas, emocionales, familiares y sociales, así como el significado que le da a su vida”.
- Arias (1998), La vida se ha medido en una variedad de poblaciones de pacientes y utilizando una variedad de herramientas, falta literatura médica sobre adolescentes. La salud física está estrechamente relacionado con la calidad de vida.
- Ardilla (2003), nos menciona que es una sensación de satisfacción general que desarrollarán las potencialidades de la persona. La vida se explica como una “relación de deberes que aportan en hacer la vida más agradable y valiosa" en el diccionario la RAE.

- Schalock, R.L y Verdugo, M.A. (2003), Indican que el “Desarrollo personal, el bienestar emocional, bienestar, habilidades sociales, la autodeterminación, el bienestar físico, material, la inclusión y los derechos” son los elementos de calidad de vida que se desglosan. Verdugo, analiza que la calidad de vida en la etapa adolescente es crucial para poder lograr el éxito en la adultez, siendo autónomo e independiente. Son partes externas involucradas—amigos, compañeros, instructores, vecinos y familiares — la calidad de vida en la fase adolescente se percibe de diferentes maneras. De esta se puede deducir que, el éxito en la adultez va a depender bastante del estilo de vida que llevaron en etapas de desarrollo humano previos, como la toma de decisiones y resolución de problemas.

- Urzua. A. Caqueo, A. (2012), La definición plantea un problema con la calidad de vida, porque la opinión de cada persona y el valor de cada aspecto de su vida determina cómo evoluciona su calidad de vida a lo largo de su vida. Esto concluye que la calidad de vida es algo subjetivo.

La Calidad de Vida en relación con la Salud se tiene:

Teniendo en cuenta, la calidad de vida asociada con la salud se refiere explícitamente a la salud de un individuo y se utiliza para identificar los resultados precisos de la evaluación clínica y la toma de decisiones sobre el tratamiento. Esta utilización básica del concepto surgió en EE.UU. Hace aproximadamente 30 años, con la confluencia de dos líneas de investigación: una de investigación clínica de la medición del “estado funcional” y otra la de la investigación psicológica del bienestar y de la salud mental.

La investigación sobre calidad de vida asociada con la salud fue posible gracias a las actitudes proactivas de los pacientes (impulsadas por su creciente "consumismo" de los servicios de salud y las demandas de los derechos de los pacientes), los avances metodológicos en psicometría, combinación de funciones físicas y medidas de bienestar psicológico.

Como seres humanos, dependemos en gran medida de las interacciones interpersonales positivas que resultan en recompensas pecuniarias o emocionales y aceptación cognitiva para nuestro bienestar. Como resultado, desde la óptica sociológica sobre la calidad de vida, sirve como recordatorio útil de que la medicina no se enfoca únicamente en el paciente individual. La salud de manera colectiva es también una finalidad. Esta teoría nos ha enseñado que ciertos rasgos solo pueden verse cuando se considera el sistema como un todo y no solo sus componentes individuales. Esto también es verdad para el estudio de la salud. Cuestionar la percepción de la persona restringida que tiende a dominar gran parte de las investigaciones contemporáneas referente a la calidad de vida y muestra que no podemos comprender completamente los impulsores de la salud comunitaria haciendo inferencias simples a partir de los datos recopilados de los individuos.

Entre los distintos enfoques de Calidad de vida y salud, tenemos el modelo CIF:

El marco conceptual de la OMS para una nueva interpretación del funcionamiento y la salud es el nuevo modelo de Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud.

La CIF consta de tres elementos importantes: El primer elemento, las funciones y estructuras corporales, está relacionado con las funciones fisiológicas/psicológicas y los elementos anatómicos y es la ausencia o alteración de los mismos lo que concebimos como "dificultades" en funciones y organización. El segundo componente, la actividad, que se refiere a cómo la persona realiza las tareas, y las "limitaciones" de la actividad son los principales retos que la persona tiene para llevar a cabo dichas actividades. El tercer componente, la participación; se refiere a cómo se desarrollan las circunstancias sociales, y las "limitaciones" a la participación son los problemas con los que se encuentra una persona mientras se producen tales desarrollos.

Funciones "relacionadas con el esfuerzo generado por la contracción de los músculos y diferentes grupos de músculos, que se ubican en la parte inferior del cuerpo" es como se describen. Las funciones corporales también se refieren al

desenvolvimiento de las partes internas del cuerpo, como la fuerza muscular de la parte baja del cuerpo. Las áreas de trabajo y participación se refieren a la realización cualquier acción en los que uno se involucra en una situación vital, como pueden ser el caminar o trotar.

Los tres componentes, que se combinan bajo las palabras "funcionamiento" y "discapacidad", dependen del estado de salud y de cómo interactúa con las circunstancias de la persona y su entorno. La frase general "funcionamiento" abarca función, actividad y compromiso, lo que sugiere las características ventajosas de esa relación. Término general que describe las restricciones, los límites y las deficiencias, así como los aspectos negativos de las interacciones de una persona con los demás. Los factores de contexto pueden ser ambientales (externos) o personales (internos). Las características ambientales, sociales, arquitectónicas, la geografía, el clima, las estructuras legales y sociales, etc. Personales son: el sexo, la edad, la biografía personal, profesión, educación, los esquemas de comportamiento, copying, temperamento, etc. Las influencias contextuales tienen un efecto tan profundo en el comportamiento que pueden facilitar o dificultar el funcionamiento. Hasta el momento se pudo jerarquizar a los factores externos mientras que los factores personales están en esa ruta.

Visión de conjunto de la CIF

	<i>Parte 1: Funcionamiento y Discapacidad</i>		<i>Parte 2: Factores Contextuales</i>	
Componentes	Funciones y Estructuras Corporales	Actividades y Participación	Factores Ambientales	Factores Personales
Dominios	Funciones Corporales Estructuras Corporales	Áreas vitales (tareas, acciones)	Influencias externas sobre el funcionamiento y la discapacidad	Influencias internas sobre el funcionamiento y la discapacidad
Constructos	Cambios en las funciones corporales (fisiológicos) Cambios en las Estructuras del cuerpo (anatómicos)	Capacidad Realización de tareas en un entorno uniforme Desempeño/realización Realización de tareas en el entorno real	El efecto facilitador o de barrera de las características del mundo físico, social y actitudinal	El efecto de los atributos de la persona
Aspectos positivos	Integridad funcional y estructural	Actividades Participación	Facilitadores	no aplicable
	Funcionamiento			
Aspectos negativos	Deficiencia	Limitación en la Actividad Restricción en la Participación	Barreras/obstáculos	no aplicable
	Discapacidad			

Fuente: Fernández, J. (2010)

Entre los componentes de la CIF tenemos:

a) Funciones corporales:

- Psicológicos/mentales.
- Sensoriales.
- Voz y habla.
- Sistemas: respiratorio, inmunológico y cardiovascular.
- Sistemas: endocrino, metabólico y digestivo.
- Reproductoras.
- Neuromusculoesqueléticas.
- Piel.

b) Estructuras corporales:

- El sistema nervioso.
- El ojo, el oído y estructuras relacionadas.
- El habla y voz.
- Estructuras de los sistemas cardiovasculares, inmunológicas y respiratorias.
- Sistemas: endocrino, metabólico y digestivo.
- Genitourinarias y reproductoras
- Estructuras relacionadas con el movimiento.
- Piel y estructuras relacionadas.

c) Participación y actividades:

- Aplicación del conocimiento.
- Tareas y demandas generales.
- Diálogo.
- Flexibilidad
- Autocuidado.
- Vida cotidiana.
- Habilidades sociales.
- Participación ciudadana.

d) Factores ambientales:

- Tecnología.
- Medio ambiente y actividades humanas en su entorno.
- Interrelaciones personales.
- Conductas.
- Sistemas, servicios y políticas.

La salud como continuum:

El modelo CIF resulta especialmente útil para encajar en la definición de salud. Desde este punto de vista, la salud es percibida como un continuum que partiendo de una visión física de la salud pasa por una experiencia general de salud y

alcanza la experiencia humana global. La salud permite realizar tareas y, en definitiva, metas en la vida, lo que ayuda a crear una sensación de bienestar.

Existen varios niveles del continuo de la salud —la experiencia física de la salud que permite el funcionamiento (experiencia general de la salud) y logra el bienestar objetivo (experiencia humana) nos permiten probar la claridad de los conceptos comunes relacionados con la salud en los niveles apropiados y determinar el cambio que experimentan en cada fase.

El punto de despegue de esta conceptualización es la visión corpórea, término que sólo es aplicable a la salud y sólo se refiere al cuerpo físico. La definición de salud recientemente aprobada por la OMS para fines métricos, es una óptica operativa que pertenece a una colección de dominios y capacidades inherentes al individuo como entidad biológica.

Para la ICF y en este primer nivel de experiencia corporal, el término tradicional “estado de salud” viene a denotar un perfil específico según las categorías de la ICF (dolor y fuerza muscular), así como un índice que agrega o resume datos de categorías en este primer nivel de experiencia corporal.

Se extiende por igual a los demás niveles del continuo de la salud, convirtiéndose en estado/status funcional (relativo al funcionamiento) y, eventualmente, en estado/status de bienestar. Claro que, sobre cada nivel operan dos perspectivas distintas, la biológica de la salud (objetiva) y la percibida por cada persona (subjetiva).

En cuanto a la Perspectiva subjetiva y objetiva se tiene:

La definición de calidad de vida encapsula la visión de cómo la persona percibe su salud en general, incluidas las áreas relacionadas a la salud y las no relacionadas a la salud.

Y, su vez que Calidad de Vida en relación con la Salud (CVRS), es el punto de vista personal de cómo se vive la salud reducida a los dominios de la salud y los

relacionadas con ella. Dicho de otro modo, y teniendo en cuenta los conceptos de funcionamiento y bienestar dadas anteriormente, se puede decir que la calidad de vida vinculada con la salud, es a la calidad de vida lo que el funcionamiento es al bienestar. Los dominios que conforman el bienestar son iguales a los que componen la calidad de vida. Todos los conceptos dominados aquí incluyen, de una u otra forma, los dominios de la salud y de los aspectos relacionados a la misma. La distinción entre funcionamiento y bienestar y calidad de vida vinculada con la salud es que la primera parte de diferentes perspectivas: subjetiva para calidad de vida conectada con la salud y objetiva para funcionamiento y bienestar. Cuando se crean o utilizan herramientas para medir estas ideas, estas variaciones no son tomadas en consideración, y la mayoría de ellas, denominadas por sus creadores como cuestionarios de preguntas sobre la calidad de vida, no aceptan la percepción subjetiva de la noción.

En cuanto a la Importancia de la calidad de vida se tiene:

- Debido a que sirve como un principio organizador para el progreso de la sociedad en general, pero particularmente para la mejora de los servicios humanos, el estudio sobre la calidad de vida es vital.
- La capacidad de extender significativamente la vida debido a los avances médicos ha llevado a un crecimiento considerable de enfermedades crónicas, lo que ha llevado a la creación de una nueva palabra, como lo muestra un análisis sector por sector.
- La impresión del paciente sobre el impacto de una enfermedad específica o el uso de un tratamiento particular en varios aspectos de su vida, particularmente las implicaciones que tendrá en su bienestar físico, emocional y social. Esto se conoce como la relación entre la salud y calidad de vida.

- Actualmente hay escasez de estudios en el área de la educación, y hay pocas herramientas disponibles para medir cómo los actualmente jóvenes perciben cómo la educación afecta su calidad de vida.

En este sentido, comienzan a desarrollarse estudios sobre los factores vinculados a la eficacia de la escuela, prestando especial atención a aquellos que inciden en el alumno. Comienzan nuevas áreas a incluirse en el currículo, que son de carácter menos académico que los tradicionales y más vinculados a la formación integral de la persona y al mejoramiento de su calidad de vida y sobre todo más vinculados a la formación integral de la persona y la mejora de su calidad vida.

Entre las Dimensiones de la Calidad de vida tenemos:

- **Dimensión Física:** Es la manera que percibe su estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad.
- **Dimensión Psicológica:** Es el concepto de la persona sobre su estado afectivo y cognitivo.
- **Dimensión Social:** Es como percibe el individuo las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como; el apoyo familiar y social, desempeño laboral, relación médico-paciente.
- **Bienestar Emocional:** Sensación de bienestar que permite a una persona desarrollarse en la sociedad y satisfacer sus necesidades de la vida cotidiana.
- **Relaciones Interpersonales:** Viene a ser la totalidad de actividades o acciones que realiza una persona para vivir dentro de la sociedad durante la etapa de vida fortaleciendo el vínculo entre personas de manera permanente.

Se justifica la investigación. Es conocido por todos que en la actualidad a nivel mundial la causa principal de muertes es producida por la pandemia del Covid-19, acompañada de otras afecciones como las pulmonares o cardíacas, ello limita a las

personas a realizar actividades físicas, porque el encierro y las cuarentenas prolongadas, afectó en gran medida al organismo humano, desde inicio en edad temprana en niños y adolescentes, situación que afectará a las personas en un futuro no muy lejano.

Teóricamente el Proyecto de Investigación brindará a las Instituciones Educativas, conocimientos sobre actividad física y calidad de vida, a partir de variada Literatura Bibliográfica, para la recopilación será necesario diseñar cuestionarios válidos y confiables que a la vez sirvan como un aporte a futuras investigaciones sobre el particular, tiene justificación científica por cuánto ayudará a cubrir brechas de conocimiento sobre actividad física y calidad de vida y generar reflexión sobre los resultados de la investigación.

El proyecto tiene justificación social, por cuanto los directamente beneficiarios son los estudiantes de la muestra, los profesores, los padres de familia y la comunidad en general, asimismo los resultados de la investigación servirá para cambiar la realidad del ámbito de estudio, contribuyendo a resolver en gran medida el problema de estudio; finalmente el proyecto tiene aporte científico, por cuanto contribuirá al conocimiento teórico de la actividad física y de los aspectos relacionados con la calidad de vida.

Con respecto al problema. El confinamiento obligatorio producto de la pandemia, ha obligado a niños y jóvenes a no realizar actividades físicas al aire libre, ni grupales, es así que el ejercicio físico en la vida de muchas personas ha ido disminuyendo. A pesar de que la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente, cuenta con la implementación e infraestructura adecuada para que la población estudiantil realice actividad física al aire libre, muchos por el temor a los contagios han ido adoptando hábitos más solitarios y sedentarios, ocasionando cuadros de estrés en muchos estudiantes de temprana edad. Se hace referencia que la actividad física, disminuye riesgos para contraer enfermedades, haciendo actividades de equilibrio, fuerza, intensidad y movimiento, en otras palabras se recomienda estar activo en casa evitando el sedentarismo lo más que se pueda.

De otro lado las consecuencias psicosociales que ocasiona los encierros, afecta negativamente en la calidad de vida de todos los estudiantes, quienes han sido los más vulnerables durante la coyuntura y muchos presentan frecuentemente cuadros de depresión y ansiedad. Por otro lado, la falta de trabajo y el desempleo de los padres, ocasiona directamente bajos niveles de calidad de vida en las personas, causando incertidumbre en su día a día por la escasez de alimento, medicamentos, el alza de precio de los productos, el salario no alcanza para pagar servicios básicos, como el internet, elemento indispensable para que los alumnos sigan estudiando, debido a esto muchos se han visto limitados a continuar con su aprendizaje. En consecuencia, se puede señalar entonces que el problema ha tenido un impacto social, económico y psicológico en los diferentes estratos de la comunidad, donde los más afectados son los estudiantes de la EBR.

En el presente existen evidencias que nos señalan que la actividad física se correlaciona con la calidad de vida de las personas, frente a esta situación se plantea el siguiente problema: ¿Cuál es la relación entre la Actividad Física y Calidad de vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente 2021?

Referente a la definición conceptual de las variables de interés se tiene, que:

Conceptualmente queda definida:

Actividad Física:

Definición Conceptual: Actividad física que involucra los músculos del cuerpo humano, el esqueleto y el sistema neurológico que involucra el uso de energía. (Velasco, 2012).

Definición Operacional: Cuestionario con 18 ítems que medirá las dimensiones intensidad, frecuencia y duración.

Calidad de vida:

Definición Conceptual: La calidad de vida es la noción que tiene la persona sobre el grado de satisfacción de sus emociones, necesidades, su relaciones familiares y sociales (Ardila, 2003).

Operacionalmente se define: Cuestionario con 20 ítems que medirá las dimensiones física, social, psicológica, emocional y relaciones interpersonales.

Las hipótesis tanto generales como específicas:

General: Existe relación significativa entre la actividad física y calidad de vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.

Específicas:

- a) Existe relación significativa entre la actividad física y calidad de vida, dimensión física en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.
- b) Existe relación significativa entre la actividad física y calidad de vida, dimensión psicológica en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.
- c) Existe relación significativa entre la actividad física y calidad de vida, dimensión social en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.
- d) Existe relación significativa entre la actividad física y calidad de vida, dimensión autodeterminación en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.

Los objetivos, tanto general como específicos:

General: Determinar la relación entre Actividad Física y Calidad de Vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.

Específicos:

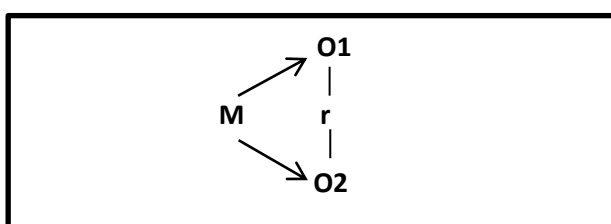
- a) Identificar el nivel de Actividad Física y Calidad de Vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.
- b) Establecer la relación entre Actividad Física y Calidad de Vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.
- c) Establecer la relación entre Actividad Física y Calidad de Vida, Dimensión Psicológica, en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.
- d) Establecer la relación entre Actividad Física y Calidad de Vida, Dimensión Social, en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.
- e) Establecer la relación entre Actividad Física y Calidad de Vida, Dimensión Autodeterminación, en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.

METODOLOGÍA

Tipo y Diseño de Investigación:

El tipo de Investigación, es correlacional porque su propósito es determinar la relación que existe entre dos variables para el caso la variable Actividad Física y la variable Calidad de Vida. (Landeau, 2007, p.58).

El diseño de investigación (Hernández, 2010), cuyo diseño es el siguiente:



Dónde:

M = Muestra.

O1 = Variable X.

O2 = Variable Y.

r = Relación entre las variables de estudio.

Una población es la totalidad de individuos a quienes se generalizan los resultados del estudio.

La población objeto de estudio estará constituido por 50 estudiantes del Primer año de Secundaria de la Institución Educativa N°88046 de Cambio Puente, como se detalla en el siguiente cuadro:

Población de Estudiantes 1° Secundaria

<u>Grado y Sección</u>	<u>Masculino</u>	<u>Femenino</u>	<u>Total</u>
1° A	15	10	25
1° B	13	12	25
Total	28	22	50

Fuente: Nóminas de matrícula Institución Educativa N° 88046

La muestra son los elementos suficientes para garantizar las mismas características del universo o población, para la elección de la muestra se utilizó el muestreo. No Probabilístico por conveniencia.

Muestra de Estudiantes 1° Secundaria

<u>Grado y Sección</u>	<u>Masculino</u>	<u>Femenino</u>	<u>Total</u>
1° "A"	15	10	25

Fuente: Nóminas de matrícula Institución Educativa N° 88046

Técnicas e Instrumentos de Investigación.

Con respecto a la técnica utilizada, es la encuesta porque se persigue indagar la opinión de la muestra sobre actividad física y calidad de vida.

Con respecto a los instrumentos utilizados para el recojo de información es el cuestionario conformado por un conjunto de ítems formulado en forma de pregunta, para la opinión sobre las variables.

La validez estuvo dada por juicio de experto Mg. Walter Adan Bejarano Escalante, docente de la Universidad Cayetano Heredia, quién emitió opinión favorable sobre el instrumento; de esta manera determinando su aplicabilidad.

La confiabilidad, se realizó mediante la técnica estadística Alfa de Cronbach; donde se obtuvo lo siguiente:

Estadísticas de fiabilidad

alfa de cronbach	N° de elementos
0,804	18

Estadísticas de total de elemento

	alfa de cronbach de cada elemento
p1	,791
p2	,798

p3	,782
p4	,785
p5	,773
p6	,801
p7	,777
p8	,806
p9	,812
p10	,788
p11	,784
p12	,800
p13	,797
p14	,803
p15	,787
p16	,803
p17	,814
p18	,803

El coeficiente alfa de cronbach resultó 0,804, la cual evidencia que los ítems del instrumento actividad física son consistentes internamente entre sí. En consecuencia, el instrumento es confiable.

Fiabilidad del instrumento calidad de vida

Estadísticas de fiabilidad

alfa de cronbach	N° de elementos
0,851	20

Estadísticas de total de elemento

alfa de cronbach de cada elemento	
i1	,847
i2	,838
i3	,833
i4	,842

i5	,841
i6	,839
i7	,830
i8	,838
i9	,849
i10	,858
i11	,851
i12	,873
i13	,853
i14	,834
i15	,832
i16	,841
i17	,836
i18	,860
i19	,844
i20	,839

El coeficiente alfa de cronbach resultó 0,851, la cual evidencia que los ítems del instrumento calidad de vida son consistentes internamente entre sí. Por lo tanto el instrumento es confiable.

Con referente al procesamiento y análisis de la información que se realizará utilizando gráficos estadísticos, con su respectivo análisis e interpretación, así como distribución de frecuencias, para establecer la correlación de variables se empleará el coeficiente de correlación de Pearson.

En la discusión de resultados, se confrontará con el marco científico y con el estado de cuestión o antecedentes, y las conclusiones se redactarán de acuerdo a los resultados y los objetivos planificados.

RESULTADOS

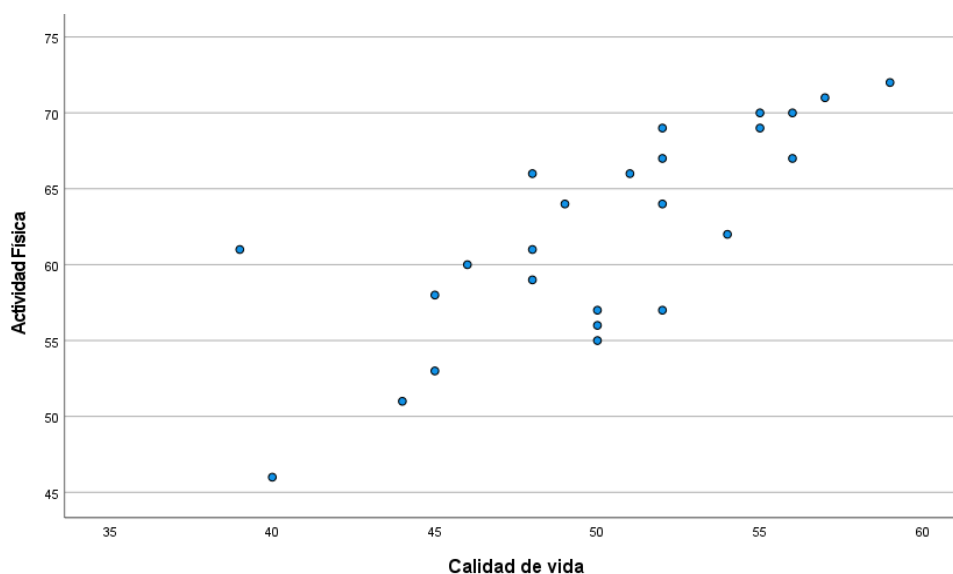
Tabla 1

Determinar la relación entre la Actividad física y calidad de vida en los estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente – 2021.

	Calidad de vida	
Actividad física	Correlación de Pearson	0,762**
	p	0,000
	N	25

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

Figura 1: Determinar la relación entre la Actividad Física y Calidad de vida en los estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente – 2021.



En la tabla 1 y figura 1 se ha determinado un coeficiente de correlación de 0,762 entre la actividad física y la calidad de vida, resultado que señala que la relación es directa con intensidad fuerte, es decir a una fuerte actividad física hay una fuerte calidad de vida,

pero además se ha obtenido un valor $p < 0,05$ con lo cual se evidencia que la relación entre las variables mencionadas existe de manera significativa.

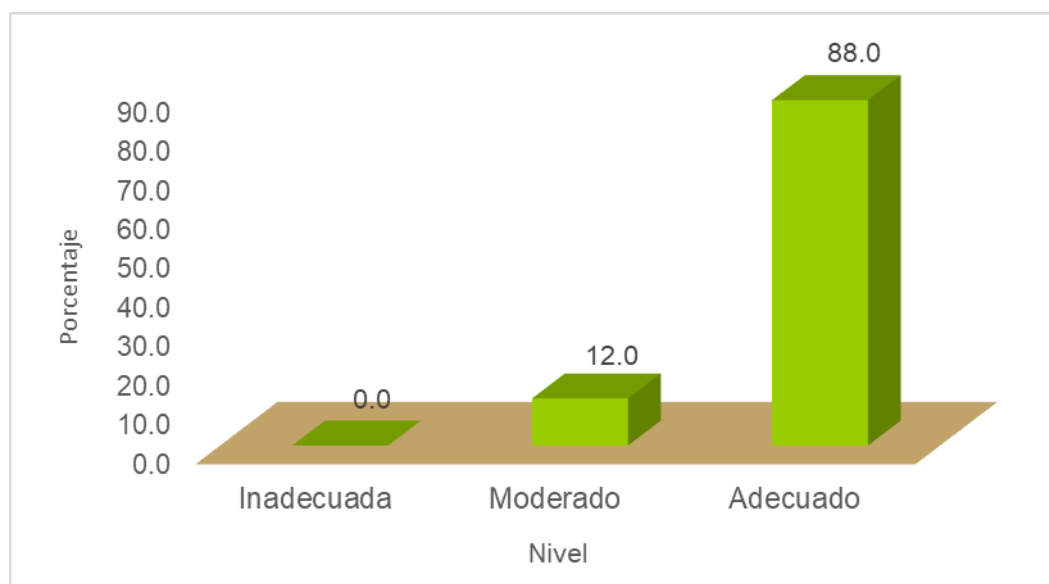
Tabla 2

Identificar el nivel de Actividad Física en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente – 2021.

Nivel de Actividad Física		Frecuencia	Porcentaje
Inadecuada	[18 – 35]	0	0,0
Moderado	[36 – 54]	3	12,0
Adecuado	[55 – 72]	22	88,0
Total		25	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 2: Identificar el nivel de Actividad Física en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente – 2021.



En la tabla 2 y figura 2, se observa que el 12,0% de los estudiantes cualifican que su actividad física es moderada, mientras que el 88,0% sostienen que es adecuado.

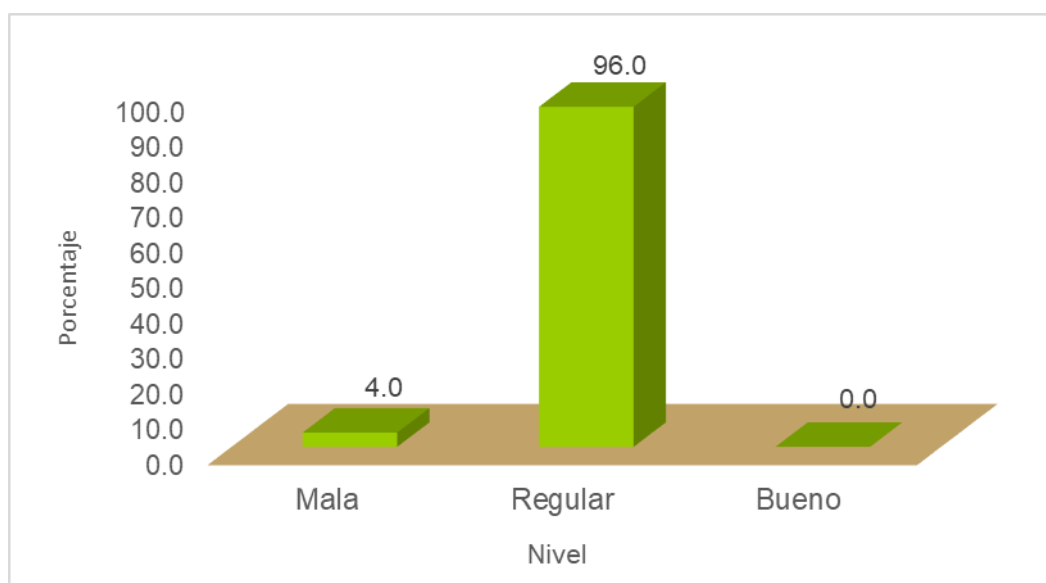
Tabla 3

Identificar el nivel de Calidad de Vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente – 2021.

Nivel de Calidad de vida		Frecuencia	Porcentaje
Mala	[20 – 39]	1	4,0
Regular	[40 – 60]	24	96,0
Buena	[61 – 80]	0	0,0
Total		25	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 3: Identificar el nivel de Calidad de Vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente – 2021.



En la tabla 3 y figura 3 se observa que el 4,0% de los estudiantes cualifican que su calidad de vida es mala, mientras que el 96,0% consideran que es regular.

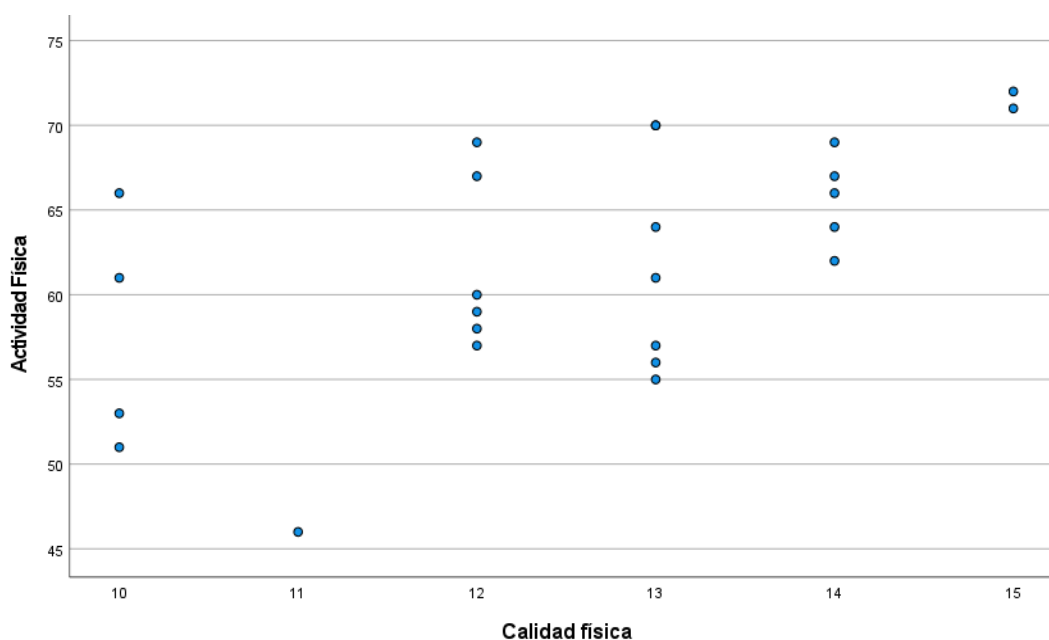
Tabla 4

Establecer la relación entre Actividad Física y Calidad física en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.

		Calidad física	
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	0,568**
		Sig. (Bilateral)	0,003
		N	25

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

Figura 4: Establecer la relación entre Actividad Física y Calidad física en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.



En la tabla 4 y figura 4 se ha determinado un coeficiente de correlación de 0,568 entre la actividad física y la calidad física, resultado que explica que la relación es directa con intensidad moderada, es decir a una moderada actividad física hay una moderada

calidad de vida, pero además se ha obtenido un valor $p < 0,05$ con lo cual demuestra que la relación entre las variables mencionadas existe significativamente.

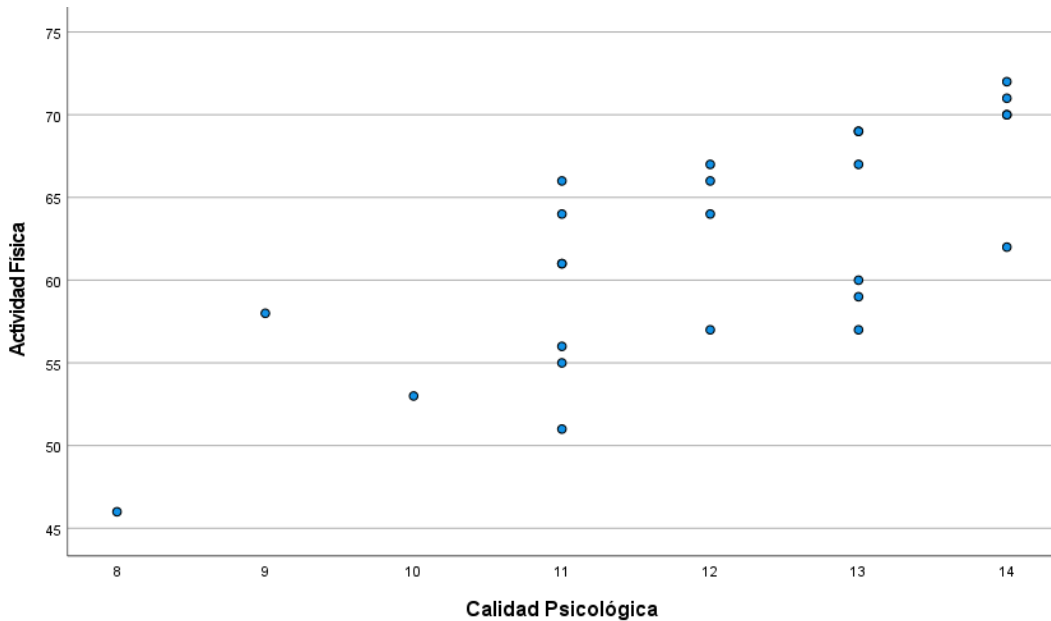
Tabla 5

Establecer la relación entre Actividad Física y Calidad psicológica en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.

		Calidad psicológica	
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	0,714**
		Sig. (Bilateral)	0,000
		N	25

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

Figura 5: Establecer la relación entre Actividad Física y Calidad psicológica, en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.



En la tabla 5 y figura 5 se ha determinado un coeficiente de correlación de 0,714 entre la actividad física y la calidad psicológica, resultado que describe que la relación es directa con intensidad fuerte, es decir a una fuerte actividad física habrá una fuerte calidad psicológica, pero además se ha obtenido un valor $p < 0,05$ con lo cual se evidencia que la relación entre las variables mencionadas existe de manera significativa.

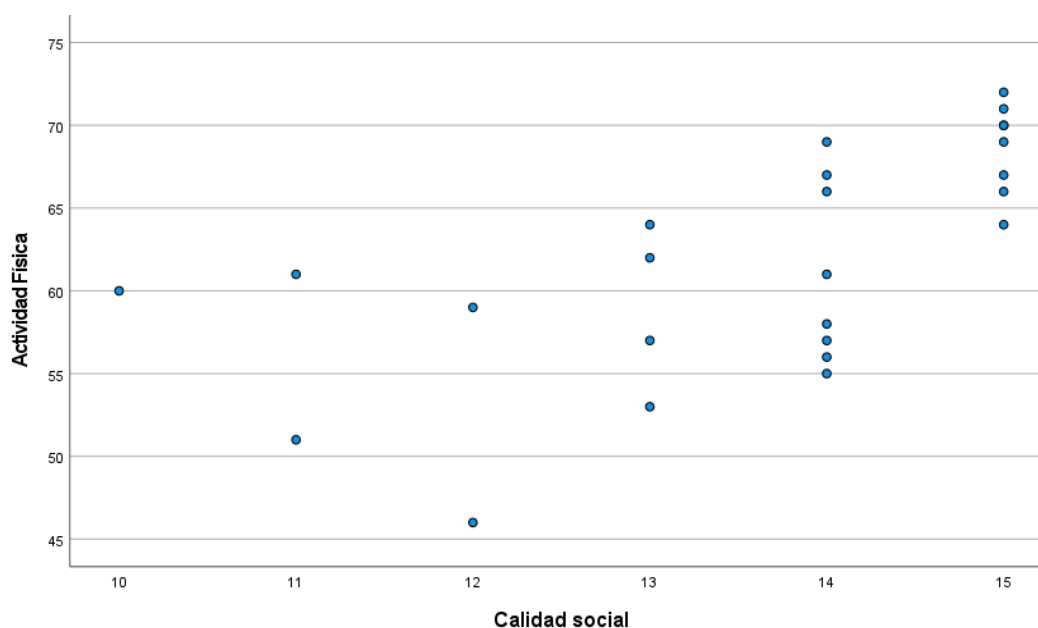
Tabla 6

Establecer la relación entre Actividad Física y Calidad social en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.

		Calidad social	
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	0,710**
		Sig. (Bilateral)	0,000
		N	25

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

Figura 6: Establecer la relación entre Actividad Física y Calidad social en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.



En la tabla 6 y figura 6 se ha determinado un coeficiente de correlación de 0,710 entre la actividad física y la calidad social, resultado que significa que la relación es directa con intensidad fuerte, es decir a una fuerte actividad física hay una fuerte calidad social, pero además se ha obtenido un valor $p < 0,05$ con lo cual se evidencia que la relación entre las variables mencionadas existe de manera significativa.

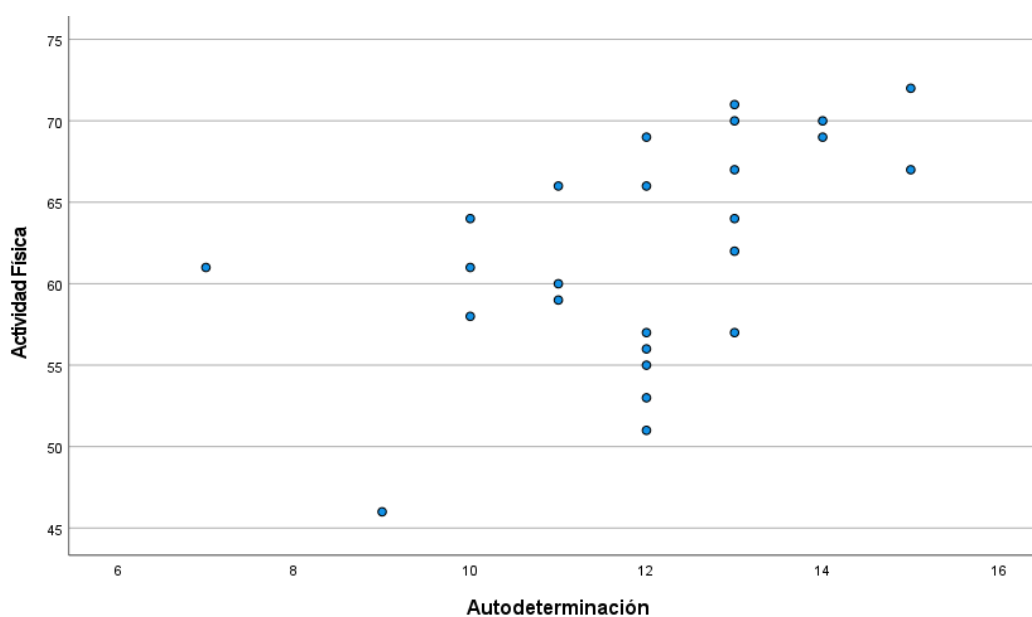
Tabla 7

Establecer la relación entre Actividad Física y Autodeterminación en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.

	Autodeterminación	
Actividad física	Correlación de Pearson	0,511**
	p	0,009
	N	25

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

Figura 7: Establecer la relación entre Actividad Física y Autodeterminación en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021.



En la tabla 7 y figura 7 se ha determinado un coeficiente de correlación de 0,511 entre la actividad física y la autodeterminación, resultado que indica que la relación es directa con intensidad moderada, es decir a una moderada actividad física hay una moderada autodeterminación, pero además se ha obtenido un valor $p < 0,05$ con lo cual se comprueba que la relación entre las variables mencionadas existe de manera significativa.

Tabla 8

Prueba de normalidad

	Shapiro -Wilk			
	Estadístico	gl	p	Decisión
Actividad Física	,962	25	,449	$p > 0,05$ Normal
Calidad física	,916	25	,041	$p < 0,05$ No es normal
Calidad Psicológica	,912	25	,033	$p < 0,05$ No es normal
Calidad social	,850	25	,002	$p < 0,05$ No es normal
Autodeterminación	,944	25	,187	$p > 0,05$ Normal
Calidad de vida	,972	25	,688	$p > 0,05$ Normal

En la tabla 8, se puede observar que tanto la actividad física, la calidad de vida y la autodeterminación, son normales por tal razón se aplicó la correlación de Pearson, en cambio la calidad física, calidad psicológica y calidad social no son normales por tal motivo se le aplicó la correlación de Spearman.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Conforme a los resultados que se pueden apreciar en la tabla 1 para poder determinar la relación que existe entre ambas variables, actividad física y calidad de vida en los estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente, nos indica que la relación entre ambas variables es directa con intensidad fuerte, la cual determina la relación significativa de las variables mencionadas.

En la tabla 2 nos indica los índices de actividad física que ponen en práctica los estudiantes del primer año, donde el 12% presenta un nivel moderado de actividad física, la cual equivale a 3 estudiantes de la muestra obtenida, y el 88% presenta un desempeño adecuado de actividad física, la cual equivale a 22 estudiantes, concluyendo así que el mayor porcentaje de estudiantes cualifican que su actividad física es adecuado, quedando así demostrado que la mayoría de estudiantes practican alguna actividad física para su mejor autodesarrollo.

En la tabla 3 nos demuestra el porcentaje de los niveles de calidad de vida de los estudiantes, la cual nos indica que el 4% de los estudiantes presenta un nivel malo de calidad de vida, que equivale a 1 estudiante de la muestra aplicada, y el 96% presenta un nivel regular de calidad de vida, que equivale a 24 estudiantes, quedando así demostrado que el mayor porcentaje de estudiantes tienen una regular calidad de vida.

Dimas (2015), dado que la actividad física afecta los niveles de energía del cuerpo, debe incorporarse en la vida cotidiana de las personas e ir incrementando la actividad de forma gradual.

Los hábitos de las personas también se consideran elementos importantes de la calidad de vida, lo que implica vitalmente es que estos podrían ser perjudiciales o beneficiosos para que el individuo esté sano en general.

Bassani Forsyth (2013), el valor subjetivo sobre la autorrealización como individuo, la calidad de vida es la satisfacción con la propia vida personal.

En la Tabla 4 se aplicó la correlación de Spearman para determinar la relación existente entre la actividad física y la dimensión de calidad física correspondiente a la segunda variable de calidad de vida, la cual evidencia que la relación entre ambas es significativa con un coeficiente correlacional de 0,568.

En la Tabla 5 y 6, también se aplicó la correlación de Spearman para determinar la relación entre la actividad física y las dimensiones de calidad psicológica y calidad social correspondiente a la segunda variable de calidad de vida, la cual evidencia que la relación entre ambas variables es significativa en todas sus dimensiones.

En la tabla 8 nos indica la prueba de normalidad que se aplicó en las variables de acuerdo a los valores obtenidos de los instrumentos aplicados.

Para determinar la correlación significativa entre ambas variables y sus dimensiones, se aplicó la correlación de Pearson y la correlación de Spearman según correspondía.

CONCLUSIONES

Luego del análisis pertinente de la información obtenida y la verificación de las estadísticas se llegó a las siguientes conclusiones:

Con los resultados obtenidos queda demostrado que se cumple la hipótesis general de este estudio, sí existe relación significativa entre la actividad física y calidad de vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente- 2021.

De acuerdo a lo que demuestran los resultados se pudo determinar que sí existe relación entre la Actividad Física y Calidad de vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente - 2021, el cual era el objetivo de esta investigación.

En cuanto a los objetivos específicos, se pudo establecer la relación entre Actividad Física y Calidad de vida con la Dimensión psicológica, la cual evidencia que existe relación significativa entre ambas variables con la dimensión psicológica.

Los resultados que se obtuvo evidencian que existe relación entre Actividad Física y Calidad de vida con la Dimensión social de manera significativa.

También se pudo establecer que existe relación entre Actividad Física y Calidad de vida con la Dimensión de Autodeterminación de manera significativa.

RECOMENDACIONES

Capacitar a todos los docentes del área de Educación Física de la Institución Educativa N°88046, sobre la relevancia de poder incentivar la práctica la actividad física en la vida de los estudiantes, ya que ello conlleva a mejorar su calidad de vida y desarrollo pleno como persona.

Los docentes del área de Educación Física, deben motivar y fomentar en sus estudiantes la práctica de diversos deportes ya sea de manera individual o colectiva entre estudiantes de su misma institución y/o comunidad, también brindarles las orientaciones e indicaciones correspondientes para la realización del deporte de su preferencia y explicarles a mayor profundidad los beneficios que obtendrán en su calidad de vida.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por brindarme salud e iluminar mi camino para poder lograr mis objetivos y metas.

A mis familiares que fueron mi mayor apoyo en todo este proceso y me alentaron a continuar este camino.

A mi asesor, Mg. Alan Valverde, por haber confiado en mí, por brindarme el apoyo y la motivación, y los conocimientos necesarios para la realización de esta investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andradas, E., y Merino, B. (2015). *Actividad Física para la Salud*. España: MSSI.
- Ardila, R. (2003). *Calidad de Vida: Una definición integradora*. Revista Latinoamericana de Psicología. Vol. XXXV. N°02. PP- 161-164. Bogotá: FUKL
- Arias, J. (1998). *Concepto de Calidad de Vida en Adolescente Sano y Enfermo*. Consultado 25/06/21 de: <http://www.imbiomed.com.mx/articulos.php>
- Aybar, S. (2016). *Propiedades Fisiométricas de la Escala de Calidad de Vida en Estudiantes de Secundaria*. La Esperanza. Universidad César Vallejo.
- Calzada, J., Cachón, J., Lara, A., y Zagalaz, M. (2016). *Influencia de la Actividad Física en la Calidad de Vida*. España: Journal.
- Caspersen, C., Powell, K., y Christenson, G. (1985). *Actividad Física, Definiciones y Distinciones*. España: Publicaciones Health.
- Chávez, C. (2015). *Calidad de Vida y Bienestar Psicológico en personas con discapacidad motriz de un centro de Investigación de discapacitados en Trujillo*. Trujillo-Perú. Universidad Privada Antenor Orrego – UPAO.
- De La Cruz, K., y Gonzales, M. (2017). “*Calidad de Vida en niños y niñas que trabajan en la localidad de Huancavelica*”. Huancavelica. Tesis.
- Delgado, A. (2012). *La Actividad Física como Prevención de la Obesidad en niños entre 6 y 12 años en los Centros Educativos de la Parroquia Sucre*. Cuenca.
- Díaz, R., Gonzales, P., y Sánchez, R. (2015). *Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años*. Santiago de Chile. Universidad Andrés Bello.
- Flores, A. (2015). *Actividad Física y su Relación con La Prevalencia de Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes Escolares de 12 a 18 años*. Juliaca.
- Flores, G. (2009). *Actividad Físico-Deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara*. México.

- Gonzales, J., y Garza, R. (2013). *Percepción de la Cultura de la Seguridad*. México: ISSN.
- Higueta, L., y Cardona, J. (2014). *Calidad de vida de adolescentes escolarizados de Medellín*. Colombia.
- Ibarguen, E. (2014). *Relaciones Interpersonales y Calidad de Vida en la Adolescencia*. Universidad del Valle, Santiago de Cali.
- Jiménez, J., Téllez, C., y Esguerra, G. (2011). *Conceptualización y Medición de la Calidad de Vida en la Infancia*. Colombia: UST.
- La Organización Mundial de la Salud (2013). *Volver a Construir Mejor*. EE.UU. OMS.
- La Organización Mundial de la Salud (2015). *Envejecimiento y Salud*. EE.UU. OMS
- La Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Obesidad y Sobrepeso*. EE.UU. OMS
- Ley, V., Aragonés, M., y Barba, M. (2015). *Actividad Física para la Salud*. España: SNS.
- Liego, C. (2007). *Actividad Físico-Deportiva Escolar en Alumnos de Primaria*. Lima, Perú. Universidad César Vallejo.
- Martin, M. (2007). *Nivel de Actividad Física y de Sedentarismo y su Relación con Conductas Alimentarias en Adolescentes Españoles*. España. Universidad de Granada.
- Merino, B., y Gónzales, E. (1999). *Actividad Física y Salud Guía para padres y madres*. España: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, (2015). *Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo*. Madrid: SNS.
- MINSA. (2015). *Boletín Estadístico*. Perú: ESSALUD.

- Montalvo, A., y otros. (2013). *Calidad de Vida de los estudiantes de enfermería de una Institución Universitaria*. Cartagena. Colombia. UDC.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Suiza.
- Palou, P., Vidal, J., Ponseti, X., Cantallops, J., y Borrás, P. (2012). *Relaciones entre Calidad de Vida, Actividad Física, Sedentarismo y Fitness Cardiorrespiratorio en Niños*.
- Rosales, G. (2013). *Calidad de Vida en alumnos adolescentes de un Colegio Privado de Santa Cruz del Quiché*. Guatemala. La Antigua de Guatemala.
- Rosselli, P. (2018). *Actividad Física y Salud*. Argentina: Argentina Saludable.
- Schalock, R.L. (1996). *Calidad de Vida Dimensiones*. España: UFE.
- Sotelo, N., Sotelo, L., Dominguez, S., y Barboza, M. (2013). *Estudio comparativo de la calidad de vida de niños y adolescentes escolarizados de Lima y Áncash*. Lima-Perú.
- Urzúa, A. y Caqueo, A. (2012). *Calidad de Vida: Una Revisión teórica del concepto Terapia Psicológica*. Vol. XXX, N°01 – 61-71. Chile: SCHPC.

ANEXO N° 01

Matriz de Operacionalización de variables

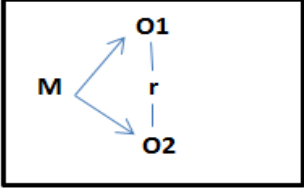
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
V "x" Actividad Física	Es todo movimiento del cuerpo humano producido por los músculos, el esqueleto y el sistema nervioso que origina gasto de energía en el transcurso de las actividades diarias (Velasco, 2012).	Cuestionario con 18 ítems que medirá las dimensiones intensidad, frecuencia y duración.	Intensidad	Juegos	Participa activamente en juegos recreativos.	S=Siempre= 4 CS= Casi Siempre= 3 AV= A veces= 2 N= Nunca= 1 Inadecuada [18-35] Moderada [36-54] Adecuada [55-72]
				Competencias	Participa activamente en competencias deportivas.	
				Rutinas	Realiza diferentes rutinas con dominio de balones.	
				Trote	Trota o camina siguiendo diferentes direcciones.	
				Subir y bajar	Sube y baja gradas sin dificultad.	
			Frecuencia	Actividad física	Realiza actividades físicas en forma diaria.	
				Juego	Juega todos los días por lo menos 2 horas.	
				Deportes	Practica deporte de su preferencia.	
				Aseo	Asea las habitaciones de su hogar 2 veces a la semana.	
				Riego	Riega el jardín de su casa por lo menos una vez a la semana.	
			Duración	Ayuda	Ayuda al lavado de la vajilla en el hogar diariamente.	
				Actividad física	Desarrolla actividades físicas por períodos prolongados. Realiza actividades físicas poco espaciadas.	
				Rompecabezas	Arma rompecabezas con facilidad.	
				Escucha	Permanece en escucha cuando le hablan.	
Juegos	Participa en juegos a la hora de recreo.					
				Televisión	Le gusta ver TV por tiempos prolongados.	

<p>V "y"</p> <p>Calidad de Vida</p>	<p>La calidad de vida es la noción que tiene la persona sobre el grado de satisfacción de sus necesidades, sus emociones, su vida familiar y social (Ardila, 2003).</p>	<p>Cuestionario con 20 ítems que medirá las dimensiones física, psicológica, social, emocional y relaciones interpersonales.</p>	Física	Fuerza y energía	Siento que tengo fuerzas y energía.	<p>S=Siempre= 4 CS= Casi Siempre= 3 AV= A veces= 2 N= Nunca= 1</p> <p>Mala [20-39] Regular [40-60] Buena [61-80]</p>
				Cansancio	Me siento cansado frecuentemente.	
				Consumo de alimentos	En casa se consume alimentos balanceados.	
				Enfermedad	Siento que me enfermo muy seguido.	
			Aseo personal	El aseo personal es frecuente día a día.		
			Psicológica	Ansiedad	Siento ansiedad para jugar.	
				Tolerancia	Tolero con facilidad a mis compañeros.	
				Dependencia	Soy dependiente para todo de mis padres.	
				Autocontrol	Me auto controlo en mis actos con facilidad.	
				Agresividad	Reacciono agresivamente cuando me molestan.	
			Social	Integración	Me cuesta integrarme al grupo de compañeros	
				Participación	Participo en todos los juegos durante el recreo	
				Esfuerzo	Me esfuerzo por superar a los demás	
				Participación	Participo en las celebraciones cívicas en el colegio	
				Empatía	Soy empático con mis compañeros	
			Autodeterminación	Metas e intereses	Tengo metas e intereses propios	
				Elección	Elijo libremente lo que tengo que hacer	
				Temor	Tengo temor para salir a exponer	
				Realización	Muchas cosas no realizo por falta de dinero	
				Disposición	Mis padres disponen qué actividad tengo que realizar.	

ANEXO N° 02

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Actividad Física y Calidad de Vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente, 2021.

PROBLEMA	VARIABLES	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre la Actividad Física y Calidad de vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente, 2021?	Actividad Física	<p>General: Determinar la relación entre Actividad Física y Calidad de Vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente, 2021.</p>	Existe relación significativa entre la actividad física y calidad de vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente, 2021.	<p>Tipo de Investigación: <u>Correlacional</u>, porque su propósito es establecer la relación que existe entre dos variables, la Actividad Física y Calidad de Vida.</p> <p>Diseño de Investigación:</p>  <pre> graph TD M --> O1 M --> O2 O1 -.- r -.- O2 </pre> <p>Dónde: M= Muestra O1= Variable X O2= Variable Y r= Relación entre las variables de estudio.</p>
	Calidad de vida	<p>Específicos: Identificar el nivel de Actividad Física y Calidad de Vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente, 2021.</p> <p>Establecer la relación entre Actividad Física y Calidad de Vida en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente, 2021.</p>		

		<p>Establecer la relación entre Actividad Física y Calidad de Vida, Dimensión Psicológica, en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente, 2021.</p> <p>Establecer la relación entre Actividad Física y Calidad de Vida, Dimensión Social, en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente, 2021.</p> <p>Establecer la relación entre Actividad Física y Calidad de Vida, Dimensión Autodeterminación, en estudiantes del primer año de Educación Secundaria en la Institución Educativa N°88046 Cambio Puente, 2021.</p>		<p>Población y muestra: La población de estudio estará constituido por 50 estudiantes. La muestra objeto de estudio estará constituido por 25 estudiantes</p> <p>Técnica e instrumento de recolección de datos: Con respecto a la técnica es la encuesta.</p> <p>Con respecto al instrumento utilizado para el recojo de información es el cuestionario conformado por 18 y 20 ítems respectivamente.</p>
--	--	--	--	---

ANEXO N° 03 Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO: ACTIVIDAD FÍSICA

INSTRUCCIONES: Estimado estudiante a continuación tienes un conjunto de ítems, en el cual tienes que marcar con un aspa en el recuadro correspondiente. S= Siempre, CS= Casi Siempre, AV= A veces, N= Nunca. Según las actividades que realizas diariamente.

N°	ITEMS	S	CS	AV	N
		4	3	2	1
INTENSIDAD					
1	Participa activamente en juegos recreativos o en competencias deportivas.				
2	Participa activamente en competencias deportivas.				
3	Realiza diferentes rutinas con dominio de balones.				
4	Trota o camina siguiendo diferentes direcciones.				
5	Sube y baja gradas sin dificultad.				
FRECUENCIA					
7	Realiza actividades físicas en forma diaria.				
8	Juega todos los días por lo menos 2 horas.				
9	Practica deporte de su preferencia.				
10	Asea las habitaciones de su hogar 2 veces a la semana.				
11	Riega el jardín de su casa por lo menos una vez a la semana.				
12	Ayuda al lavado de la vajilla en el hogar diariamente.				
DURACION					
13	Desarrolla actividades físicas por períodos largos.				
14	Realiza actividades físicas poco espaciadas.				
15	Arma rompecabezas con facilidad.				
16	Permanece en escucha cuando le hablan.				
17	Participa en juegos a la hora de recreo.				
18	Le gusta ver TV por tiempos prolongados.				

RESULTADO FINAL	Inadecuada	Moderado	Adecuada
		[18-35]	[36-54]

CUESTIONARIO: CALIDAD DE VIDA

INSTRUCCIONES: Estimado estudiante a continuación tienes un conjunto de ítems, en el cual tienes que marcar con un aspa en el recuadro correspondiente. S= Siempre, CS= Casi Siempre, AV= A veces, N= Nunca. Según tus necesidades.

N°	ITEMS	S	CS	AV	N		
		4	3	2	1		
FÍSICA							
1	Siento que tengo fuerzas y energía.						
2	Me siento cansado frecuentemente.						
3	En casa se consume alimentos balanceados.						
4	Siento que me enfermo muy seguido.						
5	El aseo personal es frecuente día a día.						
PSICOLÓGICA							
6	Siento ansiedad para jugar.						
7	Tolero con facilidad a mis compañeros.						
8	Soy dependiente para todo de mis padres.						
9	Me autocontrolo en mis actos con facilidad.						
10	Reacciono agresivamente cuando me molestan.						
SOCIAL							
11	Me cuesta integrarme al grupo de compañeros						
12	Participo en todos los juegos durante el recreo						
13	Me esfuerzo por superar a los demás						
14	Participo en las celebraciones cívicas en el colegio						
15	Soy empático con mis compañeros						
AUTODETERMINACIÓN							
16	Tengo metas e intereses propios						
17	Elijo libremente lo que tengo que hacer						
18	Tengo temor para salir a exponer						
19	Muchas cosas no realizo por falta de dinero						
20	Mis padres disponen qué actividad tengo que realizar.						
RESULTADO FINAL		Mala		Regular		Buena	
		[20-39]		[40-60]		[61-80]	

ANEXO N° 04: Evaluación de Juicio de Expertos

UNIVERSIDAD SAN PEDRO NOMBRE DE LA FACULTAD VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: Luis Alfredo Pajuelo Gonzáles

Fecha: 18 de junio 2024

Especialidad: Lic. En Estadística

Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario para medir el nivel de actividad física

Autor del instrumento:

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

“TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN”

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?				17	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?			16		
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			16		
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				17	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				17	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			15		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				17	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial				47	122	
Sumatoria Total		169 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.845 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

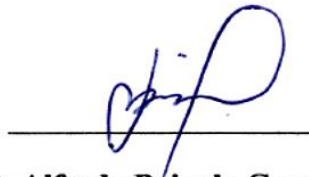
III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

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

Coeficiente de Validez

$$\boxed{169} = \boxed{0.845}$$

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



Luis Alfredo Pajuelo Gonzáles
Grado Académico: MSc. En Estadística Aplicada
DNI: 32761325

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO NOMBRE DE LA FACULTAD VALIDEZ DE
INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS**

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: Mg. Laura Estela De La Cruz Yactayo de Pucutay.

Fecha: 18 de junio 2024

Especialidad: Lic. en Ciencia y Tecnología.

Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario para medir el nivel de Actividad Física y Calidad de vida.

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 primer año de la Institución Educativa N° 88046 – Cambio Puente, 2021”

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?					19
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				18	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			16		
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				17	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?			16		
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial				32	125	19
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (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.

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

Coeficiente de validez

$$\boxed{176} = \boxed{0.88}$$

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



Mg. Laura Estela De La Cruz Yactayo
Grado Académico: Mg. en Informática Educativa y
Tecnología de la Información.
DNI: 32932963

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO NOMBRE DE LA FACULTAD VALIDEZ DE
INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS**

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: José Medina Muguerra.

Fecha: 18 de junio 2024

Especialidad: Lic. en Educación Física

Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario para medir el nivel de Actividad Física y Calidad de vida.

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 primer año de la Institución Educativa N° 88046
– Cambio Puente, 2021”**

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?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				18	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			16		
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				17	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				17	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				17	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?			16		
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				17	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial				32	140	
Sumatoria Total		172 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.86 (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.

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

Coeficiente de validez

$$\boxed{173} = \boxed{0.86}$$

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



Mg. José Medina Mugerza
Grado Académico: Mg. en Administración de la Educación
DNI: 32850245



REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor

LUIS WILMER ANDRADE ARIAS **32928892** **andradewilmer71@gmail.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 Profesional¹

Bachiller Título Profesional Título Segunda Especialidad Maestría Doctorado

4. Título del Documento de Investigación

“Actividad física y calidad de vida en primer año de la Institución Educativa N° 88046 – Cambio Puente, 2021”

5. Programa Académico

**EDUCACIÓN
SECUNDARIA EN LA ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

6. Tipo de Acceso al Documento

Abierto o Público³ (info:eu-repo/semantics/openAccess) Acceso restringido⁴ (info:eu-repo/semantics/restrictedAccess) (*)

(*) 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 COMMONS⁵

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.⁶

Huella Digital



Lugar Día Mes Año
Chimbote 15 02 2024

Firma

Importante

- Según Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8 inciso 8.2.
- Ley N° 30035 Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006-2015-PCM.
- Si el autor eligió el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, para que se pueda hacer arreglos de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.
- En caso de que el autor elija la segunda opción, únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 004-2016-CONCYTEC-DEGC (Números 3.2 y 6.7) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.
- Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otros. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.
- Según el inciso 12.2, del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales-RENATI "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA".

Nota. - En caso de falsedad en los datos, se procederá de acuerdo a la Ley 27444, art. 32, ním. 32.5).

Actividad física y calidad de vida en primer año de, la Institución, Educativa N° 88046 – Cambio Puente, 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD

29%

INDICE DE SIMILITUD

28%

FUENTES DE INTERNET

12%

PUBLICACIONES

19%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe:8080 Fuente de Internet	7%
2	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	Submitted to Universidad Andrés Bello Trabajo del estudiante	1 %
10	acserroadultos.weebly.com Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	www.minsa.gob.pe Fuente de Internet	1 %
13	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1 %
14	1library.co Fuente de Internet	1 %
15	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	scielosp.org Fuente de Internet	<1 %
20	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %

21	view.genial.ly Fuente de Internet	<1 %
22	46.210.197.104.bc.googleusercontent.com Fuente de Internet	<1 %
23	eprints.uny.ac.id Fuente de Internet	<1 %
24	Submitted to Fundacion Universitaria Konrad Lorenz Trabajo del estudiante	<1 %
25	comunicacionalternativa.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
26	Miriam Cecilia Zapata-Garay, Mariella Ileana Varona-Rosas, Herminda Guerrero-Guerrero, María Lizzeeth Calle-Rivera et al. "PROGRAMA BASADO EN PROBLEMAS, COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL SCORZA", Prohominum, 2021 Publicación	<1 %
27	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Universidad de Almeria Trabajo del estudiante	<1 %
	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca	

29	Trabajo del estudiante	<1 %
30	publicaciones.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	repository.cinde.org.co Fuente de Internet	<1 %
32	www.itson.mx Fuente de Internet	<1 %
33	gredos.usal.es Fuente de Internet	<1 %
34	Eder Peña Quimbaya. "ACTIVIDAD FÍSICA EN GUÍAS QUE TRABAJAN EN EL NEVADO DEL RUÍZ (COLOMBIA)", Educación Física y Deporte, 2018 Publicación	<1 %
35	www.yumpu.com Fuente de Internet	<1 %
36	repository.urosario.edu.co Fuente de Internet	<1 %
37	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
38	Submitted to Universidad Cuauhtemoc Trabajo del estudiante	<1 %
repositorio.uap.edu.pe		

39	Fuente de Internet	<1 %
40	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
41	archive.org Fuente de Internet	<1 %
42	revistas.uniss.edu.cu Fuente de Internet	<1 %
43	Submitted to Fundación Universitaria del Area Andina Trabajo del estudiante	<1 %
44	Submitted to Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco Trabajo del estudiante	<1 %
45	traces-test.uab.cat Fuente de Internet	<1 %
46	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
47	redi.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
48	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
49	repositorio.unas.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

50	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
51	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1 %
52	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
53	etesis.unab.cl Fuente de Internet	<1 %
54	helvia.uco.es Fuente de Internet	<1 %
55	repositorio.udch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
56	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
57	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
58	repository.uniminuto.edu:8080 Fuente de Internet	<1 %
59	www.cepal.cl Fuente de Internet	<1 %
60	www.msps.es Fuente de Internet	<1 %
61	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Activo