

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



Educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo
grado secundaria en la Institución Educativa Yamos 84048 –
Marañón - 2025

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

PAYAJO CAPILLO, Maximiliano

Asesor:

Dra. EMERITA VASQUEZ TOLENTINO

ORCID. 0000 0001 9629 6034

Chimbote-Perú

2025

	Paginas
INDICE.....	i
PALABRA CLAVE.....	ii
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN.....	iii
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD.....	iv
TÍTULO.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	8
ANTECEDENTES Y FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	10
Justificacion de la investigacion.....	18
PROBLEMA.....	28
CONCEPTUACIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	30
Objetivos de la investigacion.....	¡Error! Marcador no definido.
METODOLOGÍAS.....	33
RESULTADOS.....	35
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....	40
CONCLUSIONES.....	43
RECOMENDACIONES.....	44
AGRADECIMIENTO.....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
APÉNDICES Y ANEXOS.....	50
FORMATO DE REPOSITORIO.....	55
REPORTE DE SIMILITUD-----	60

1 PALABRAS CLAVE

1.1. En español

Tema : Educación física y calidad de vida

Especialidad : Educación Secundaria

KEYWORD

1.2. En inglés

Topic : Physical education and quality of life

Specialty : Secondary Education

1.1.1 LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN (OCDE)

Líneas de Investigación	Teoría y métodos educativos
Área	Ciencias sociales
Sub área	Ciencias de la Educación
Disciplina	Educación General

Constancia de originalidad:



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 "Educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado secundaria en la Institución Educativa Yamos 84048 - Marañón - 2025" del (a) estudiante: PAYAJO CAPILLO MAXIMILIANO , identificado(a) con Código N° 1117100421, se ha verificado un porcentaje de similitud del 30%, 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 noviembre 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.

TÍTULO:

Educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo
grado secundaria en la Institución Educativa Yamos 84048 –
Marañón - 2025

TITLE

Physical education and quality of life among second-year secondary
school students at Yamos Educational Institution 84048 – Marañón -
2025

1.1.1 RESUMEN

El trabajo de investigación fue titulado: Educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado secundaria en la Institución Educativa Yamos 84048 – Marañón – 2025 con el objetivo que fue Determinar la importancia, de educación física en los estudiantes de segundo grado secundaria de la Institución Educativa ya mencionada considerando fundamental para la mente y el cuerpo de los estudiantes, demostrando la gran importancia, la educación física en los estudiantes Metodología de investigación fue básico, de tipo cuantitativo transversal con el diseño no experimental, Para la recolección de datos se utilizó la encuesta y como instrumento la ficha de observación con un total de 14 preguntas por los dos variable, cada variable con tres dimensiones; la población fue conformado por 18 estudiantes, conclusión : existe la relación entre educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañón-2025, como resultados de coeficiente de r de Pearson de 0.97 grado de relación, seria posiblemente positiva en la prueba de hipótesis.

Palabras clave: educación física, estudiantes calidad de vida

ABSTRACT

The research project was titled: Physical Education and Quality of Life in Second-Year Secondary School Students at the Yamos Educational Institution 84048 – Marañón – 2025. Its objective was to determine the importance of physical education for second-year secondary school students at the aforementioned educational institution, considering it fundamental for the mind and body of the students. The research methodology was basic, quantitative, and cross-sectional with a non-experimental design. Data was collected using a survey, and the instrument was an observation sheet with a total of 14 questions for the two variables, each variable with three dimensions. The population consisted of 18 students. The conclusion is that there is a relationship between physical education and quality of life in second-year secondary school students at the Yamos Educational Institution No. 84048 – Marañón – 2025. The Pearson's r coefficient of 0.97 indicates a possible positive correlation in the hypothesis test.

. **Keywords:** physical education, students, quality of life

INTRODUCCIÓN

ANTECEDENTES Y FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

En la indagación de los anteriores trabajos de investigación realizados que tienen relación de las variables de estudio: educaciones físicas relacionado con calidad de vida.

Antecedentes

Los autores Muñoz, & Duclos. At. (2024). presentan su estudio de investigación con el título: Condiciones de Física, Actividad Física y Calidad de Vida en los educandos del nivel superior en Chile. Considerando la importancia de Educación Física, y la recreación con el deporte mejorando la salud tomando como muestra a nuestra variable, de educación física y la calidad de vida. En los estudiantes de nivel universitarios, mejorando la calidad de vida con el único Objetivo de Determinar la relación entre aptitud física, actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios chilenos. Métodos: Investigación fue cuantitativa de carácter observacional con la cantidad de 131 estudiantes universitarios. Por lo que se lograron analizar diferentes variables, como medidas antropométricas, estado físico de los estudiantes con los ejercicios, y calidad de vida mediante herramientas como las encuestas estandarizadas planteada en los Resultados: Se hallaron relaciones significativas entre el índice de masa corporal de los estudiantes y la fuerza, además de asociaciones negativas con la capacidad de ejercicios aeróbica. La capacidad aeróbica mostró una relación positiva con la salud mental, la autopercepción de salud y la calidad de vida. También, niveles mayores de actividad física se relacionaron positivamente con una percepción más favorable de la salud y calidad de vida en individuos. Discusión: de los resultados indican que la aptitud física y el ejercicio son cruciales para la salud, el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes universitarios en Chile. Fomentar hábitos de vida saludables podría beneficiar la calidad de vida. Conclusiones: Se determinaron relaciones significativas entre el índice de la masa corporal de los estudiantes y distintos aspectos de la condición física, así como vínculos entre la condición física, actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios chilenos. Estos hallazgos respaldan la promoción de estilos de vida saludables y subrayan la necesidad de programas integrales para mejorar la condición física y la

calidad de vida de los estudiantes universitarios en Chile.

Los autores Paricahua, & Bagua, at, (2024). Presentan su estudio de investigación con el título Calidad de vida, hábitos de vida y ejercicio en los alumnos de la Amazonía peruana: El bienestar general de estudiantes universitarios se ve afectado en gran medida por la calidad de vida, los hábitos de vida y las actividades físicas, impactando su salud mental. El propósito de esta investigación fue identificar la conexión entre la calidad de vida, los hábitos de vida en las diferentes actividades físicas en un grupo de estudiantes universitarios en la región amazónica de nuestro Perú profundo. Se empleó un enfoque cuantitativo con diseño correlacional y transversal. En esta investigación realizada la muestra estuvo compuesta por 174 alumnos de ambos géneros, a quienes se les aplicaron el Cuestionario de Salud SF-36, el Cuestionario de Estilos de Vida Saludable (CEVS) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), todos con propiedades métricas adecuadas. Los hallazgos iniciales sugieren los aspectos relacionados la calidad de vida donde fue evaluada como regular, los hábitos de vida fueron considerados poco saludables y el nivel de actividad física fue moderado. Además, se determinó que la calidad de vida se correlacionó de manera directa y significativa con los hábitos de vida ($R_s = 0.310$) y la actividad física ($R_s = 0.171$). Asimismo, los hábitos de vida también mostraron una correlación directa y significativa con la actividad física ($R_s = 0.381$). En conclusión, hay una relación significativa entre la calidad de vida, los hábitos de vida y la actividad física en una población de estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.

Los autores Marques, & Ribeiro, (2023). Presentan su estudio de investigación con el título EDUCACIÓN FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN JÓVENES. Editora BAGAI. Las actividades físicas y deportivas en jóvenes son esenciales para la promoción de la calidad de vida y potencializa mayores niveles de autoestima y rendimiento escolar. Las personas que padecen bronquitis, asma o cualquier otra enfermedad respiratoria suelen rehuir la actividad física. Esto es un error que es importante ser evitado. Cuando bien realizadas y acompañados por un profesional de la salud, favorecen el acondicionamiento

físico de quienes se enfrentan a este tipo de situaciones y previne dolencias que pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades.

Los autores Isorna & Vaquero. (2023). Presentan su estudio de investigación con el título: Vínculo entre la realización de actividad física en el tiempo libre y el desempeño académico en los grandes estudiantes de 4° y 5° del nivel Primaria de Este estudio tuvo como finalidad de determinar cómo se relaciona la práctica de ejercicio físico en el tiempo libre de los estudiantes ejercitados con la actividad de los padres, el rendimiento escolar, la valoración que estos otorgan a la asignatura de educación física y la influencia que creen que ejerce sobre su desempeño académico; así como la percepción que tienen sobre la gran importancia que los padres y madres asignan a realizar la educación física. Para alcanzar estos objetivos, en donde estuvo conformado por 867 estudiantes desde 5° de Primaria hasta 4° de ESO (edad promedio: 12.99 ± 1.90 años) que completaron cada estudiante un cuestionario que había sido previamente validado. Además, los resultados obtenidos del análisis estadístico indicaron diferencias significativas al asociar la actividad deportiva de los estudiantes de nivel primaria juntamente con sus padres o progenitores ($p < 0.001$), considerando como un rendimiento académico superior entre quienes practican deporte ($p < 0.001$). En líneas generales, los estudiantes valoraron la educación física como actividades de manera similar al resto de las materias, aunque los que practicaban actividad física tenían una mejor percepción sobre su importancia ($p = 0.002$). En resumen, existe una relación entre la realización de ejercicio físico, el rendimiento académico y la actividad de los padres, así como la valoración que ellos hacen de la área o asignatura de educación física, pero no con la percepción que los estudiantes creen que sus padres tienen al respecto.

Los autores Sosa, & Enríquez. (2022). Presentan sus estudios de investigación con el título: Educación física y hábitos saludables; considerando como un examen de los modelos contemporáneos. Considerado en la Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física. Lo importante y la correcta comprensión como también la aplicación de las bases teóricas de la educación física y la actividad física brinda la oportunidad

para llevar acabo iniciativas pertinentes aspectos. De esta manera, se pueden generar de forma coordinada y sostenible, en el ámbito escolar y, a su vez, en la sociedad en general, para considerar los aspectos de los aprendizajes necesarios para desarrollar estilos de vida activos y saludables, que son tan importantes en la actualidad. para la sociedad en su conjunto que la necesita con más claridad sobre estos dos conceptos para apreciar su contribución e impacto en las diversas etapas y momentos de la vida de las personas, así como los pueblos rurales y las comunidades va de aumento los aspectos de sedentarismo parece estar en aumento, provocando así un incremento en la prevalencia de factores de riesgo a producir diferentes enfermedades de obesidad relacionadas con este estilo de vida inactivo. Sin duda, la labor profesional del educador físico en entornos escolares y sus diversas actividades es el motor de cambio hacia una comunidad más saludable y activa, la educación física se convierte en la base y la raíz de este comportamiento social.

Los autores Silveira & Cortina, at. (2023). presentan su estudio de investigación con el título Perspectivas sobre la conexión entre la actividad física y la calidad de vida en el desempeño académico institucional de educación superior en Colombia, tiene como meta examinar las opiniones de los estudiantes respecto al impacto de la actividad física y la calidad de vida en su desempeño académico en universidades en Colombia. Se ha diseñado unos cuestionarios utilizando en indicadores bibliométricos definidos en el marco del análisis teórico, realizado en programa Vosviewer, el cual fue respondido por mil estudiantes colombianos durante los años 2019 a 2022. La investigación tiene un diseño transversal con un enfoque exploratorio, aplicando una metodología cuantitativa que es descriptiva y correlacional. Los hallazgos indican que la actividad física entre los estudiantes es baja y consistentemente menor que su rendimiento académico, utilizando para ello el software SPSS 28. 0. Los educadores valoran más las habilidades de aprendizaje que las relacionadas con el nivel de actividad física, lo que plantea interrogantes sobre la tendencia a priorizar la educación académica sobre las activades físicas, apoyando metodologías tradicionales que pasan por alto la calidad de vida. Se finaliza argumentando la urgencia de un cambio en el enfoque hacia la integración de políticas de educación física, sugiriendo un modelo global que conecte el rendimiento académico de los estudiantes con la actividad física y la calidad de

vida. Se propone un marco teórico centrado en las competencias físicas generado con el software SPSS AMOS 26, basado en los resultados de las encuestas mediante ecuaciones estructurales.

Los investigadores Aznar & Vernetta (2022) presentan su estudio titulado: la Satisfacción e importancia de la Educación Física en las instituciones de secundarias. Propósito: Evaluar la satisfacción, el aburrimiento y el valor que los adolescentes valoren y les asignen a la Educación Física. Con un Enfoque cuantitativo y un diseño transversal que incluyó a 925 estudiantes de secundaria y la academia o preparatoria, con edades entre 12 y 18 años. Se utilizó un cuestionario específico para obtener datos sociodemográficos, así como la escala de satisfacción adaptada a la educación física practicando los valores E importancia considerada en Educación Física (IEF). Hallazgos: En general, los estudiantes mostraron satisfacción, con nivel bajos en rendimiento académico de aburrimiento y reconocieron la importancia de la Educación Física, siendo las puntuaciones más altas en chicos y aquellos que participaron en actividades físicas extracurriculares. La satisfacción estudiada se relacionó positivamente con la importancia y negativamente con el aburrimiento, y ambos factores fueron conjuntamente predictivos de la satisfacción. Conclusión: Los educadores de Educación Física deben implementar metodologías que fomenten la satisfacción para promover la adopción de hábitos de vida saludables.

Para los autores Germán & García, (2022). Presenta su trabajo de investigación con el título El efecto de la actividad física en el desempeño escolar de los alumnos de secundaria en el año: 2022, Dominio de las Ciencias en las actividades físicas que representa un aspecto crucial para potenciar la salud tanto física como mental de los adolescentes del nivel educativo, las influencias en diferentes áreas cognitivas que han sido objeto de varios y numerosas indagaciones que pueden estar vinculada al desempeño de los aprendizajes relacionados a los niveles académicos en las instituciones educativas. Por lo que este estudio tiene pensado en llevar a cabo una revisión sistemática que explore la conexión entre la práctica de actividad física y el rendimiento en las actividades físicas en la escuela de los jóvenes. Se utilizan como principales fuentes de información las bases de datos de Dialnet, Redalyc y Google Académico, seleccionando estudios transversales y experimentales que fue publicado en los últimos cinco años como criterio. Se logró recopilar un total de 16 investigaciones, de

las cuales 8 implementaron programas de intervención centrados en la actividad física para mejorar el aprendizaje y rendimiento académico de los estudiantes mientras que se utilizaron encuestas aplicadas actividad física. Entre los hallazgos más destacados, se ha comprobado que la práctica de actividad física está positivamente relacionada con el aumento del rendimiento escolar, sobre todo en cuanto a atención y concentración, sin dejar de considerar las grandes ventajas para lograr el cuidado y mantenimiento de la salud. Adicionalmente, es fundamental subrayar que numerosos autores indican que tanto las autoridades, como las instituciones educativas y las entidades gubernamentales no proporcionan el respaldo necesario para el desarrollo de programas de actividad física que son esenciales para la mejora del rendimiento académico en estudiantes de secundaria.

El autor Mejía (2022). Presenta su estudio de investigación con el título: los ejercicios y el bienestar de los alumnos del nivel secundaria en la institución educativa, 2022. El propósito de esta investigación es analizar cómo se vinculan el ejercicio físico y el bienestar entre los estudiantes y docentes del nivel secundaria de una escuela en Santa Elena. Se utilizó un enfoque no experimental, de tipo básico, con un diseño transversal correlacional, involucrando a los 120 participantes, abarcando a todos los estudiantes de primer año de secundaria. Para la recolección de datos, se aplicó una encuesta a los participantes como los docentes y los estudiantes aplicado instrumento un cuestionario con respuestas cerradas, lo que permitió realizar una medición a través de la escala de Likert, asegurando su validez y confiabilidad de forma previa a los resultados obtenidos que se llevaron para concluir que hay una conexión entre el ejercicio físico y el bienestar, donde se obtuvo un $p = 0,00 < 0.05$, rechazando la hipótesis nula H_0 y aceptando la alternativa H_1 , lo cual demuestra la relación del ejercicio físico con la calidad de vida, obteniendo un coeficiente $Rho = 0,979$. En resumen, se determinó que la hipótesis planteada conforme lo planteado al objetivo general es válida entre la población estudiantil, mostrando así una conexión significativa entre ejercicio físico y calidad de vida.

Según los autores Acevedo & Valencia (2021). Presenta su trabajo con el Título: Impacto del ejercicio en el rendimiento escolar y/o las habilidades cognitivas. El ejercicio físico se considera una estrategia para potenciar la salud física y mental de los individuos los efectos positivos que proporciona están bien documentados al alizar la fisiología del ejercicio, se observa una fuerte conexión con funciones cognitivas, como la memoria impregnada en la enseñanza y el aprendizaje, así como siempre con la actividad motora. Por consiguiente, es esencial determinar si una adecuada adaptación al practicar los ejercicios que tienen los efectos en la actividad y rendimiento académico en diversas etapas educativas. El objetivo es implementar nuevas tácticas para apoyar a los estudiantes en la mejora de su rendimiento académico. Así, en el siguiente artículo se presentan y evalúan las distintas variables como positiva o negativa la relación entre el ejercicio físico y el rendimiento escolar.

Para el autor Martínez. (2019). Actividad física y capacidad cognitiva de estudiantes del nivel Bachillerato-Educación Básica de jóvenes y adultos. A través del tiempo, la practica deportiva y actividad física ha promovido diversas habilidades y capacidades, abarcando no solo en el nivel físico, mental y el ámbito cognitivo. Con el transcurso de los años, el enfoque de la actividad física ha cambiado, convirtiéndose en un aspecto esencial en el desarrollo integral de los estudiantes o de cada individuo. Con esta perspectiva, se llevó a cabo esta investigación con el objetivo de crear una guía de actividad física que impulse el rendimiento cognitivo de los participantes en el Proyecto de Educación Básica para Jóvenes y Adultos de la Unidad Educativa Fiscal Provincia del Tungurahua. La base teórica proporcionó soporte al propósito de las investigaciones. La metodología implementada se fundamentó en un estudio de campo, donde se utilizó la técnica de encuestas para recolectar la información necesaria que ayudó a validar la propuesta. Finalmente, se consideró y se elaboró la guía de actividad física, en la que se detallaron todos los contenidos destinados a potenciar el rendimiento cognitivo.

Fundamentación científica

Los expertos del Ministerio de Educación han determinado que a los tres años los niños ya han alcanzado una etapa evolutiva en la que se vuelven más autónomos y comienzan a socializar con otros niños, o estudiantes que ya sean de su misma edad o mayores. Esto ayuda a facilitar su proceso de aprendizaje (DCN, Diseño Curricular Nacional 2005) se ha propuesto desde 2012, MINEDU ha proporcionado recursos a todos los docentes, sin embargo, aún se nota la necesidad de más práctica. Es fundamental que se forme a todo el personal que trabaja en la institución educativa, dado que tanto los maestros cumplen con un rol muy importante personal desempeñan un papel crucial en el desarrollo académico de los alumnos de secundaria.

La conceptualización en referencia del término de las actividades físicas ha sido abordada por diversos autores. Por ejemplo, Lagardera en 2008, su obra Diccionario sobre las Actividades Físicas también sobre el Deporte, expresa que "se refiere a la acción relacionada de manera fundamental con la naturaleza humana, visible y palpable ser humano, en contraste con las actividades relacionadas con la mente. " Por otro lado, en el Diccionario de uso del español, Moliner en 2019 la describe como "el estado de todo encuentra en movimiento, o realiza alguna actividad." En cuanto a la actividad de "comprenden los conjuntos de actividades que llevan a cabo cada persona de manera individual. "

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (2019) establece que "la actividad física en donde abarca todos los movimientos que son parte de las actividades de la vida cotidiana, incluyendo labores, ocio, ejercicio de peloteo o deportes. Es esencial para la promoción y el mantenimiento de la salud de los estudiantes en general" (p. 1). Del mismo modo, Sánchez, citado por Paredes, Montoya, Vélez y Álvarez en 2009, señala que "la actividad física puede ser entendida como cualquier tipo de movimiento corporal que fue como resultado de la contracción muscular en los estudiantes que resulta en un aumento significativo del consumo energético del individuo."

Teorías educativas

Las investigaciones actuales sobre el incremento de la obesidad y del sedentarismo son reconocidas como la principal razón de morbilidad y mortalidad a nivel mundial. Además La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) acepta y destaca que “el sedentarismo la obesidad se considera un problema de salud mundial y pública a nivel global, siendo una de las principales causas de la muerte, provocando discapacidad y enfermedades; se estima que cerca de dos millones de muertes se deben a la falta de actividad física, y en Estados Unidos representa el 12% de las muertes registradas”.

Adicionalmente, el incremento de las obligaciones y tareas del hogar, así como el trabajo y la escasa relevancia otorgada a Educación Física en los programas educativos o el desprecio por el currículo establecido, son factores que contribuyen a la baja actividad física. En este sentido, los autores como don Mariño, a citado por Paredes, Montoya, Vélez y Álvarez (2009), sostienen que “la cantidad de las actividades físicas que las disminuye con el avance de la edad. Además, las escuelas de educación secundaria y básica en diversas partes de nuestro país Perú y del mundo han reducido las clases de educación física en especial en secundario, y en algunos casos, las eliminan del currículo, afectando así, desde una edad temprana, los hábitos de vida saludable”. - Educación Física:

La educación física se centra en la utilización de todo el cuerpo y en la formación integral de estudiante o individuo mediante actividades recreativas y deportivas. Es una de las materias como plan de estudios del sistema educativo peruano con el cuyo objetivo es guiar y fomentar la disciplina entre los alumnos a través de las clases de educación física, favoreciendo su desarrollo completo y promoviendo una buena salud y bienestar general.

La esencia de la educación física se basa en el avance de las habilidades físicas y motoras, que son elementos clave para una formación integral de los estudiantes en

sus capacidades físicas, cognitivas y las motoras. Esto les motiva a valorar mucho el aprendizaje tanto físico como motor fundamental en este contexto, la educación física para los alumnos se convierte en un esfuerzo eficaz que se conectan con diversas áreas del conocimiento. El 4 de noviembre de 2014, con su aprobación en la 38ª Conferencia de la UNESCO, que tuvo lugar en París el 18 de noviembre de 2015, se formalizó la Carta Internacional sobre la Educación Física y los deportes, compuestas por 12 artículos.

Artículo 1: Se reconoce que la educación física y las actividades como el deporte son derechos esenciales de todos los individuos. Que muestran los beneficios y Valores del Deporte:

Artículo 2: Afirma que la educación física, al igual que la actividad física y el deporte, puede otorgar variados beneficios a las personas, a las comunidades y a la sociedad en general.

Artículo 11: Señala que la educación física, junto con la actividad física y el deporte, desempeña un papel clave en el cumplimiento de objetivos relacionados con el desarrollo, la paz y en la gestión de situaciones profesionales, así como ante conflictos y desastres. Normas de Calidad y Ética.

la Educación Física y la Escuela:

Los alumnos están dedicando menos tiempo a la actividad física, especialmente durante la pandemia, o tiempos de COVID lo que ha resultado en un aplazamiento significativo de estas prácticas. Según Espinosa M, en el 2020, hay pruebas de que la educación física es vista como pertinente, dado que esta área permite entender estudiantes de nivel inicial y satisfacer sus diversas necesidades. Me gustaría resaltar la relevancia de los diversos tipos de los conceptos. Básicos y enfoque principal de la educación física continúa en las destrezas, las variadas metodologías e intereses de los alumnos, así como en

la continuidad durante estudio y la formación. Se piensa que la actividad física y el deporte deben ir juntos.

En las escuelas, el currículo de educación física incluye tanto clases teóricas como prácticas. Es esencial hacer que los grandes estudiantes del nivel secundario y toda la comunidad educativa reconozcan lo crucial y beneficioso que resulta la educación física desde las etapas iniciales, fomentando en las clases hábitos de actividad física que perduren a lo largo de la vida. Además, se planearán actividades que promuevan prácticas deportivas como carreras, de natación, otros deportes favoritos como el salto de altura máxima y otros saltos de longitud, entre otras. Esto permitirá desarrollar capacidades específicas en los estudiantes que estarían ofreciendo las oportunidades para que se fortalezcan distintas de las disciplinas deportivas concretas, preparándolos para competir exitosamente. Antes de la pandemia de Covid-19, algunos docentes y señores padres de familia buscaban escuelas donde sus hijos destacaran en las olimpiadas para inscribirlos. También existen academias deportivas adolescentes, jóvenes y adultos en diversas disciplinas, de natación, fútbol, baloncesto, gimnasia, yoga y danza. Todas estas actividades de academias se vieron afectadas por el aislamiento social y global que han comenzado a reabrir, tomando las precauciones necesarias. Con la vacunación, se espera que las actividades deportivas se reanuden con mayor fuerza. Por otro lado, es necesario que las clases virtuales sean más eficaces y se enfoquen en motivar la práctica de actividades físicas.

Relevancia de la Educación Física en las escuelas:

De acuerdo con (CJUNO Ch, 2017) la perspectiva de Elaín Cuesta (s/a) es considerada al resaltar la importancia que tiene la educación física en cualquier sistema educativo. Entre las diversas actividades humanas al desarrollo integral de la persona se encuentran las que se vinculan con la educación física. A través de estas experiencias, los niños, niñas, adolescentes y jóvenes comienzan a adquirir habilidades y destrezas que no habían explorado antes: motoras, psicológicas y, principalmente, psicosociales competencias físicas, sino que también fomentan una del ejercicio, enriqueciendo convirtiendo el entorno en un espacio que impulsa la mayor

participación en cada materia y su correcta aplicación en la sociedad y la población en general.

En el ámbito educativo de Perú, la educación física se reconoce como una asignatura más que integra el currículo educativo, abarcando todos los niveles de enseñanza desde la educación inicial hasta la universitaria. Se promueven competencias en actividades deportivas mediante incentivos; estos eventos inicialmente tienen lugar dentro de las instituciones educativas privadas y posteriormente, se interinstitucionales en niveles regionales y llegando a eventos nacionales e internacionales, como los Juegos Olímpicos mundiales. Perú estado presente desde 1936, cuando se oficializó su participación, y ha seguido participando en los Juegos Olímpicos Panamericanos, siendo sede en 2018.

Variable:

Educación física

De acuerdo en la concordancia con el escritor: (Macedo V, 2020), se trata de un proceso cuyo objetivo es fortalecer los sistemas y órganos, incrementando su funcionalidad y promoviendo el desarrollo de las habilidades motoras de las Fuerzas y la velocidad, relacionada a la resistencia, agilidad base de la preparación físicas origina principalmente desarrollo personal y tiene objetivo para establecer una sólida fundamentación para la motricidad condicionada con las habilidades y destrezas con el juego o deporte y la coordinación, permitiendo así un adecuado progreso y aprovechamiento del aprendizaje con cada una de las técnica desarrollada basándose a diversas actividades relacionada con los juegos lúdicos o cotidianos y las prácticas deportivas colectivas permanentes.

En el área de educación física, la preparación es conjunto de actividades físicas que los alumnos llevan a cabo con propósitos específicos, como los ejercicios que orientan a preparar los eventos como salto alto, y deportes como fútbol, voleibol, natación,

Esta fase se centra en el fortalecimiento de las habilidades motoras tanto finas como gruesas.

Desarrollo de Educación Física:

La actividad de educación física se centra en el desarrollo de las relaciones y conocimientos fundamentales, de enseñanzas y aprendizajes, con métodos de respuestas, persistencias como las emocionales y la promoción de la participación ciudadana.

Según lo expuesto por (Castillo V & Ferrer R, 2019), el proceso didáctico se da en el contexto de la interacción entre el profesor o docente y el estudiante. Este es un proceso personal que busca establecer métodos educativos particulares para facilitar la enseñanza y el aprendizaje en estudiantes. Es importante entender que los humanos son receptores de diversas formas de comunicación. a impartir educación física, esto se relaciona con la adquisición de diversa actividad básica en el área. Estas orientaciones y decisiones permiten diversas intervenciones y representan la educación física. De este modo, se argumenta que, a través del desarrollo didáctico, se enriquece la educación física como las prácticas de enseñanza-aprendizaje tangible, en el entorno escolar, ya que realizar ejercicios físicos de manera intencionada y significativa es clave para la práctica de varias disciplinas, como la gimnasia rítmica, el baloncesto, el fútbol, la natación, las carreras, los saltos, el tenis, entre otras, deportes que mejoran las habilidades, salud física y emocional de los alumnos. Por tanto, la didáctica es una rama pedagogía que analiza los procesos de enseñanza y aprendizaje, presentando resultados visibles ya que asiste los estudiantes en su autoconocimiento y comprensión, facilitando el desarrollo personal a través de las interacciones entre alumnos y profesores.

Los beneficios de la Educación Física en los Estudiantes:

De acuerdo con Espinoza M, en el año 2020, los aspectos positivos de la actividad física en muchos medios de comunicación. La práctica constante de ejercicio, junto con una alimentación equilibrada, puede ayudar a mantener un peso saludable y evitar la obesidad. También se ha comprobado que desempeña un papel crucial en la prevención de enfermedades degenerativas, vinculada a problemas cardiovasculares. Sin embargo, en el ámbito educativo, se presentan los diversos cambios relacionados constructivos en la vida al modificar y reforzar valores, bienestar, cuidado ambiental y, sobre todo, las responsabilidades y los derechos de los estudiantes de cada individuo y las comunidades. En las escuelas se están promoviendo actividades físicas a través de los cursos de educación física, diseñados para los alumnos mediante un programa específico que fortalezca sus habilidades motrices, cognitivas practicando habilidades en el desarrollo integral de los educandos. Por esta razón, es fundamental fomentar la actividad física desde una edad temprana, permitiendo que los grandes estudiantes disfruten su tiempo libre en actividades recreativas. En la actualidad, debido a problemas de la salud como la pandemia de Covid19, los alumnos están recibiendo sus lecciones de manera virtual, computadora, tablet o teléfono móvil, lo que implica un tiempo prolongado de inactividad. Los juegos que más les atraen son de tipo virtual, por lo que se hace urgente implementar un plan educativo de educación física que refuerce las actividades físicas, reduciendo el tiempo sedentario y cuidando de la salud humana en tanto física como mental de los estudiantes. Debido a la situación actual, algunos alumnos han desarrollado obesidad y han perdido o postergado el hábito de realizar ejercicios regularmente. Promover la actividad física genera cambios favorables en la vida, mejora el desempeño escolar a través de habilidades, capacidades cognitivas y elevar la autoestima, además de fomentar un ambiente social positivo y saludable evitando la enfermedad cardiovascular, la obesidad y problemas respiratorios en adultos.

Variable 2: calidad de vida en los estudiantes

A lo largo de la historia, observamos que las sociedades en el mundo siempre han estado atentas al bienestar de sus miembros, enfocándose en la supervivencia y la obtención de alimentos. Diferentes culturas vinculaban la salud humana relacionada con la actividad física; así, se llevaban a cabo competencias en lugares como India, China, Esparta, Roma, Inglaterra, Suiza, Alemania, entre otros. En el siglo XIX, en Alemania, Friedrich Ludwig Jan fundó el grande y primer gimnasio para niños y adolescentes argumentando buenos hábitos en la sociedad ideal era aquella que había establecido criterios para la fortaleza física y las destrezas. Se tiene constancia de que en diversas comunidades existían nociones sobre educación física y su relación con el desarrollo integral del ser humano, promoviendo la hábitos saludables, así como habilidades motoras y cognitivas, lo que contribuía al bienestar físico y mental.

Es fundamental considerar la calidad de vida saludable en nuestros alumnos, lo que implica entender su situación en diferentes áreas, como su salud integral, su bienestar emocional y sus capacidades sociales, comunes ya que esto influirá en su rendimiento académico. Por esta razón, se orienta el desarrollo del curso de educación física, considerándose crucial fomentar desde muy pequeño o la infancia el hábito de realizar ejercicio regularmente, siguiendo el lema "mente sana, cuerpo sano".

De acuerdo con lo expuesto por Tantaleán O en 2019, citando a Moreno y Ximénez (1996), el término calidad de vida es relativamente reciente la década de los 70, ha generando algunos cambios muy notables de interés durante los años 80. Su origen proviene principalmente del ámbito médico y, poco después, se convirtió en foco de estudio en sociología y psicología, lo que ocasionó una revolución y el surgimiento de investigaciones sobre el tema. Por ello, es esencial fortalecer las instituciones educativas mediante programas de educación física que contribuyan al desarrollo personal de cada estudiante y a su óptima calidad de vida.

Estilo de vida en la Escuela:

Es común oír la frase sobre darle más años a la vida y vida a los años; de este modo, la manera en que se vive sigue ciertos patrones de conductas que son específicos para cada grupo social o personas que se asocian con un tipo de vida. Este tipo de vida se relaciona globalmente con aspectos que. Por esta razón, en las variadas culturas y formas de ser se evidencian características únicas de la comunidad, así como danzas y bailes de una sociedad específica. De igual manera, se pueden identificar tradiciones diferentes en las zonas costeras, múltiples estilos de vida.

Según (Uriarte M & Vargas V, 2018), se considera estilo de vida al conjunto de costumbres que un individuo o grupo integra para satisfacer sus necesidades, buscando alcanzar un acuerdo en términos de bienestar y salud. De acuerdo a la (OMS), los hábitos vitales son un conjunto de acciones que se relacionan con la salud detectable y mantenida en el individuo o en la sociedad en general. El estilo de vida está influenciado por la interacción de las características del individuo, la comunidad, así como por la situación económica asociada a los problemas ambientales que afectan a las personas. Otros elementos en la existencia de una persona incluyen normas del conocimiento y experiencias personal, lo que puede conllevar ciertos riesgos.

Así, en la investigación de Uriarte M & Vargas V, el estilo de vida se describe como los comportamientos y normas de una sociedad específica que busca atender sus necesidades fundamentales, y están conectados con la salud de todos seres vivos de sus miembros para lograr un bienestar óptimo. Al reflexionar sobre la forma de mantener una vida saludable, es esencial prevenir enfermedades comunes como la aterosclerosis, la hipertensión, y también problemas psicológicos como la depresión, la ansiedad y la edad y regiones. Por tal motivo, se enfatiza de manera constante la importancia de hacer ejercicio, seguir una dieta adecuada (nutrición equilibrada), y abstenerse de sustancias tóxicas y alcohol, que son causantes de numerosos problemas en la sociedad.

Calidad de Vida y su Importancia:

Según (Cabello R, 2018), cita a Jimenes Tello y Esquerra (2011, p.107)”es una idea netamente humana que se encarga de relacionar el nivel de satisfacción en que se encuentra la persona con la condición física que posee, el estado emotivo, el ámbito familiar y social, así como cuáles son sus gustos y aspiraciones de vida. La buena calidad vida, consideramos que el ser humano desde que nace se le brinda calidad de vida, con atención, afecto, alimentación (lactancia, leche materna), lo continuara en su vida familiar, en la escuela y en sociedad, dándole sentido a la vida, es por ello que desde la escuela los niños(as) ya tienen idea de su proyecto de vida, el que en la escuela se le dará pautas para que ese proyecto de vida lo vaya incrementando ideales positivos hacia la vida, formando su personalidad con valores positivos, satisfacción, con respeto a la naturaleza, interactuando en el mundo con éxito, gozando de bienestar y felicidad. .

Según (Alor N, 2018) en la gran variedad de investigadores, en la cual se encuentra (Schalock R.L, 1996), habla de la calidad de vida que tiene mucha importancia, ya que es un concepto netamente aplicable en relación a mejorar en sociedad, pero principalmente a mejorar los servicios humanos. De tal manera se puede reutilizar para diferentes objetivos, entre las cuales podemos evaluar cada necesidad de las personas de los programas y que grado de satisfacción tienen, evaluación de resultados obtenidos del

programa y los servicios humanos, la orientación y la guía, la provisión de los servicios y la planeación de las políticas nacionales y sobre todo las políticas de ámbito internacional, que se concentren netamente en la población en general y en otros puntos más específicos, como las personas con alguna discapacidad.

La calidad de vida se relaciona el avance de las ciencias, especialmente con la medicina, es notorio que estándar promedio de vida de los humanos, se prolongue algo más en otros años, presentándose notoriamente aumento de enfermedades crónicas,

tratamiento y sus efectos de una determinada enfermedad en los ámbitos de su vida, es así que existen programas y terapias para enfermos crónicos.

En educación es necesario potenciar estudios sobre la formación de manera integral de la persona con calidad de vida satisfactoria y mejora para los estudiantes poder darles una atención oportuna, así lograr en los estudiantes tendrán actitudes positivas frente a la vida, como: la espiritualidad, las aspiraciones personales, creatividad, el cumplimiento de las metas, el rendimiento escolar, el aspecto físico, desarrollo de habilidades, auto estima, en sus interacciones, familiares, escolares y sociales, satisfacción personal, bienestar y felicidad con calidad de vida.

Variable 2: calidad de vida en los estudiantes

A lo largo de la historia, se puede observar que las culturas alrededor del mundo han mostrado interés en el bienestar de sus miembros en relación con la supervivencia y la obtención de alimentos. La salud ha estado vinculada a la actividad física, lo que ha llevado a la realización de competencias en lugares como India, China, Esparta, Roma, Inglaterra, Suiza, Alemania y otros países. En el siglo XIX, Friedrich Ludwig Jan fundó el primer gimnasio infantil en Alemania, donde argumentaba que una sociedad avanzada es aquella que establece normas para la fuerza física y las habilidades. De las comunidades ya poseían nociones sobre la educación física y su conexión con el desarrollo integral del estudiante e individuos, promoviendo hábitos saludables junto a habilidades motoras y cognitivas, lo que favorecía su bienestar físico y emocional. La calidad de vida de los nuestros alumnos, lo que implica comprender su estado integral en aspectos como la salud física, emocional y sus habilidades sociales, factores que influirán en el rendimiento académico. Por ello, es prioritario orientar el de educación física hacia este objetivo. Es fundamental cultivar desde los primeros años en los individuos el hábito de realizar ejercicios diariamente, alineándolo con la idea de "mente sana en cuerpo sano". Según se menciona en (Tantaleán O, 2019), Moreno y Ximénez (1996) destacan que el concepto de calidad de vida

es relativamente reciente. Su uso comenzó a mediados de los años setenta y despertó un gran interés en la década de los ochenta. Originándose en la medicina, pronto pasó a ser un foco en sociología y psicología, generando y dando lugar a investigaciones sobre el tema. Así, fortalecer las instituciones educativas con programas de educación física es esencial para cultivar valores que lo puedan y favorezcan el desarrollo personal de cada estudiante, mejorando su calidad de vida.

Estilo de vida en la Escuela:

Es una expresión habitual decir que hay que dar años a la vida y vida a los años. Por eso, el modo de vivir que sigue ciertos comportamientos característicos de cada grupo social o individuo es clave para entender ese estilo de vida. Este se vincula de manera integral con factores que promueven hábitos saludables. Así, en distintas como sus danzas o platillos típicos. También es posible notar diferencias en las costumbres entre áreas costeras y montañosas. Por ello, es evidente que pueden existir varios estilos de vida.

Según lo indicado por Uriarte M y Vargas V en 2018, el estilo de vida se describe como los hábitos de un individuo o grupo social que buscan satisfacer las necesidades de sus integrantes, promoviendo un arduo acuerdo en los términos de bienestar y salud. La Organización Mundial de la Salud define los hábitos de vida como un conjunto de comportamientos vinculados a la salud que son evidentes y constantes en una persona o en la comunidad en general. El estilo de vida refleja la interacción de las características y además, otras circunstancias de vida incluyen los estándares del conocimiento que influyen en algunos estudiantes que atendiendo a situaciones de riesgo. Por lo señalado, en la investigación de Uriarte M y Vargas V, el estilo de vida se entiende como los hábitos y normas de una sociedad específica que buscan cubrir sus necesidades esenciales, y se relaciona con la salud de sus miembros para alcanzar un bienestar óptimo.

Al reflexionar sobre cómo alcanzar un estilo de vida saludable, prevenir enfermedades

como la aterosclerosis y la hipertensión, así como problemas psicológicos como la depresión, la en ciertas áreas y grupos de edad. Por esta razón, se enfatiza constantemente la relevancia del ejercicio físico, una nutrición adecuada y la necesidad de evitar sustancias nocivas, incluyendo drogas y alcohol, que generan múltiples problemas sociales.

Calidad de Vida y su Importancia:

De acuerdo con Cabello R (2018), quien cita a Jimenes Tello y Esquerra (2011, p. 107), se establece que es un concepto esencialmente humano que conecta el grado de satisfacción de una persona con su estado físico, emocional, familiar y social, así como sus intereses y metas vitales. Se considera que la calidad de vida comienza desde el nacimiento, donde la atención, amor y alimentación (como la lactancia materna), y esto se prosigue en su hogar, en la escuela y en la comunidad, brindándole propósito a su existencia. Por lo tanto, desde la educación, comienzan a tener un entendimiento de su gran proyecto vital, el cual será enriquecido con enseñanzas que fomenten ideales positivos, formando su carácter a través de valores constructivos, logrando satisfacción, respeto por el entorno, y una interacción exitosa con el mundo que genere bienestar. Según Alor N (2018), un amplio número incluido Schalock R. L (1996), abordaron la calidad de vida para , considerándola crucial para, específicamente, para optimizar los derechos. Este concepto puede ser utilizado para diversos propósitos, como evaluar las necesidades de los usuarios de usar los programas y su nivel de satisfacción, así como analizar los resultados obtenidos de dichos programas y servicios, la orientación y asistencia proporcionada, políticas tanto nacionales en la comunidad en general y en grupos específicos, como personas con dificultades enormes o con la discapacidad.

La calidad de vida está ligada al progreso en el ámbito científico, especialmente en medicina, donde es evidente que la esperanza de vida promedio ha aumentado en los últimos años. Se están desarrollando tratamientos y enfoques para abordar estas condiciones en los diferentes aspectos de la vida. Por este motivo, existen iniciativas y

terapias diseñadas para aquellos que padecen enfermedades crónicas.

En el ámbito educativo, es fundamental impulsar investigaciones que promuevan una formación integral de los estudiantes o individuos que propicie una calidad de vida satisfactoria. Esto permitirá que la atención adecuada resulte, adopten actitudes positivas hacia la vida, tales como: espiritualidad, y la creatividad, cumplimiento de objetivos, desempeño académico, salud física, desarrollo de habilidades, autoestima en sus relaciones familiares, escolares y sociales, así como satisfacción personal y bienestar. Dimensiones relacionado con la actividad física.

1. **Educación física en el hogar:** Es importante fomentar la actividad física en familia para mejorar la salud física y mental, así como fortalecer los lazos familiares
2. **Educación física en el colegio:** Fomenta hábitos saludables, mejora el rendimiento académico al potenciar la concentración y la memoria, y enseña habilidades socioemocionales como el trabajo en equipo, la tolerancia y la autoestima a través de juegos y deportes.
3. **Educación física en la comunidad:** Se enfoca en la integración, el esparcimiento y la calidad de vida, mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria.

Dimensiones relacionado con la calidad de vida.

1. **Alimentación:** Una alimentación saludable implica consumir una variedad equilibrada de alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, proteínas y grasas saludables, y beber suficiente agua.
2. **Estado nutricional:** Un estado nutricional óptimo es esencial para un correcto funcionamiento del cuerpo y para prevenir enfermedades.
3. **Practica de actividades cotidianas:** son tareas domésticas y de gestión, como preparar comidas, ir de compras y mantener el hogar.

justificación del estudio

Para poder realizar la justificación de la investigación sustenta en la concepción del autor Erickson quien propone la Teoría del desarrollo socio emocional en educación física que ayudaría a mantener la vida más saludable. Comprobar la importancia de educación física y calidad de vida en estudiantes de segundo grado secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025

Justificación Teórica, Asimismo, tienen un valor teórico, porque servirá para conocer sobre las actividades deportivas que es parte de la educación física sobre todo en la etapa escolar que sé que vienen optando como un deporte más adecuado y sano en la formación integral de los estudiantes en el nivel secundario.

Justificación Practica. En la práctica del presente trabajo de investigación se proporcionará con los resultados estadísticos actualizados, sobre los estudios en mención la importancia de educación física y estilos de vida saludable como situación problemática de la población estudiantil consignando los datos que serán examinados los resultados realizando en la población estudiada de manera estadística, en el campo de estudio.

Justificación Social. Tendrá como relevancia social, porque los estudiantes están en un proceso de desarrollo físico e intelectual, a este proceso de desarrollo tiene que sumares deporte este siendo una de actividades más sanas con la que vienen recibiendo los estudiantes en su formación personal.

Justificación Metodológica. Metodológicamente se justifica con el fin de lograr de los objetivos, actividad física de los estudiantes en el nivel secundario para aplicar la investigación descriptiva simple no experimental, usando el programa de Excel versión 24. De la misma se puede comprender la importancia de educación física.

Justificación Científica los resultados de la investigación tendrán como aporte científico que servirá como modelo para los docentes de nuestra región a fin de orientar a los padres de familia de los estudiantes de segundo grado secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025

problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la educación física y calidad de vida saludable es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. De la misma forma el ministerio de educación define a educación física como cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, hacer yoga y hacer trabajos de jardín son algunos ejemplos de actividad física tomando en la práctica en la vida cotidiana se vive en un ambiente escolar, estudiantil inseguros, dependientes, tímidos, pero también se observa el polo opuesto es decir observamos también jóvenes estudiantes agresivos, lo cual perjudica a su desenvolvimiento en el aula o en el hogar, por ello es necesario tener las prácticas de Actividades físicas relacionados más que nada con el deporte con los estudiantes del nivel secundario que ayudara a mejorar sus actividades pedagógicas y de misma forma de emociones para tener las mejores conductas en los escolares .

Los padres de familia de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Maraño-2025 brindan los criterios de ellos, lo cual suele influir en las actividades deportivas en el colegio nacional sabiendo que esta es la etapa más linda del estudio al mismo tiempo, ayudara a desarrollar su etapa intelectual.

En ese sentido suelen tener el desenvolvimiento personal en la familia, en su comunidad o en la escuela, se presume se verá afectado, en el aspecto social, escolar como académico, por tal motivo se propone identificar sobre las actividades deportivas que fomenten un mayor porcentaje de los estudiantes. por consiguiente, se plantea como problema de investigación:

¿Cuál es la relación entre la educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Maraño-2025

Conceptuación y operacionalización de las variables.

Definición Conceptual:

Variable 1: educación física

Teniendo en cuenta que el (Ministerio de Salud, 2017), defina a la educación física que puede ser cualquier movimiento en los diferentes espacios por ejemplo el Usar las escaleras en lugar del ascensor como también Poner música y bailar en casa. O desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas como también ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico o los juegos deportivos como partidos de básquetbol, fútbol, vóleybol otros tipos de actividades deportivas que requieran el desgaste energético, como la caminata, de un largo longitud teniendo en cuenta el tiempo”.

Par los autores Paricahua, & Bagua, at, (2024), sostienen “Es un decir común darle años a la vida y vida a los años, por lo que el estilo de vida que obedece a ciertos patrones de conducta que son peculiares de cada grupo social o de una persona que se identifica la manera de vivir, por lo que se relaciona el estilo de vida n forma global con elementos que favorecen los hábitos de saludables”.

Definición operacional:

Del mismo modo, se evaluaron la educación física y calidad de vida, en los estudiantes del nivel secundario usando una escala de medición, considerando las prácticas educativas que constan de 14 ítems que están distribuidos en las situaciones para resolver los problemas del mismo modo las prácticas para desarrollar la educación física y calidad de vida en los estudiantes.

Así mismo los instrumentos de medición. La importancia de educación física y calidad de vida, teniendo en cuenta sobre el tipo diseño no experimental, descriptivo simple- correlacional, la muestra estuvo conformada por 18 estudiantes del nivel secundario de la misma forma de medir con una escala tipo Likert

Hipótesis

Existe relación entre educación física y calidad de vida significativa en los estudiantes de segundo grado secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025

Objetivos.

Objetivo general

Determinar la relación de educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025

Objetivos específicos

- a. Determinar los beneficios de educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025.
- b. Establecer la actividad física en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025.
- c. Identificar la calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025.

7. METODOLOGIA.

7.1 Tipo de investigación

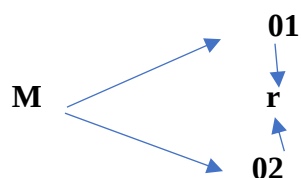
La investigación es descriptivo correlacional en tal sentido los autores, Hernández, Fernández y Baptista (2014) en vista que se trabajó la variable sin alteración alguna sobre el estudio de las relaciones entre la educación física y calidad de vida en los estudiantes de la Escuela de Educación Física. No hay manipulación de las variables, estas se observan y se describen tal como se presentan en su ambiente natural.

7.2 Diseño de investigación

El presente estudio de investigación se caracteriza por contar con un diseño no experimental y de corte transversal por que describe las variables además verifica las vinculaciones, así mismo recoge información consecutivamente en los momentos ya determinado su tiempo según (Hernández et al., 2014, p.154).

Su metodología es fundamentalmente descriptiva, aunque se vale de algunos elementos cuantitativos y cualitativos

Diseño descriptivo – correlacional (esquema)



Donde:

M = Muestra

O1 = Observación de la V1 educación físicas

O2 = Observación de la V2 calidad de vida

r = Correlación entre ambas variables

7.3. Población y Muestra:

La población de estudios estará conformada por 18 estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025

El cuadro con la cantidad de estudiantes

Tabla 1

I.E. 84048	Hombre	Mujeres	Total
Primer Grado	10	9	19
Segundo grado	8	10	18
Tercer grado	8	8	16
Cuarto grado	8	7	15
Quinto grado	5	7	12
Total	39	41	80

Nota: de acuerdo a la nómina de los estudiantes matriculado en el año 2025

Muestra de los estudiantes estaría conformado por los 18 estudiantes de segundo grado entre hombres y mujeres a continuación se detalla en el siguiente cuadro.

NOTA: esta será desarrollada en función de la tabla 1

I.E. 84048	Hombre	%	Mujeres	%	Total %
segundo grado	8	46%	10	54 %	100
Total	8		10		18

la muestra se tomará a los 18 estudiantes segundo grado para concretar la investigación será en la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025

Sección	Cantidad
segundo grado Secundaria	18
Total	18

Fuente: Nómina del periodo 2025

Para la presente investigación se consideró una muestra no aleatoria, por conveniencia, trabajándose con 18 estudiantes de segundo grado de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025.

Técnicas e instrumentos de información

Técnica de investigación

Se refiere a los instrumentos a utilizar en el trabajo de investigación; para procesar información y recolectar los datos sobre el tema de estudio. Por medio de los instrumentos, el investigador obtendrá la información sintetizada para realizar la interpretación en armonía con el marco teórico. Se recolectarán los datos de la investigación relacionados con las variables de estudio y con los objetivos planteados. En la investigación de estudio que serán planteada en las encuestas y finalmente el análisis respectivo.

Técnicas

La técnica del presente estudio será observación al respecto (Carrasco, 2009) nos afirma que es un proceso con un propósito de registrar las características, propiedades y/o cualidades de los sujetos u objetos de estudio.

Para la variable educación física se aplicará un cuestionario de elaboración propia que contiene la dimensión con escala Likert de 7 ítems.

Para la variable estilo de vida saludable se aplicará un cuestionario de elaboración propia que contiene la dimensión con escala Likert de 7 ítems.

Instrumento.

El instrumento a usar será el cuestionario que servirá para recoger y organizar la información que permitirá dar cuenta de las variables de la, investigación, según los autores Casas, Repullo y Donado, 2003). Además, los datos recolectar serán íntimamente relacionados con las variables de estudio y con los objetivos planteados.

Luego de la recolección de datos, se procederá el procesamiento de la información, con la elaboración de cuadros y gráficos estadísticos, para ello se aplicará el SPSS versión 22.0 en español), para hallar resultados de la aplicación de los cuestionarios Análisis descriptivo por variables y dimensiones con tablas de frecuencias y gráficos. Se someterá a prueba: - La Hipótesis Central y específicas - Análisis de los cuadros de doble entrada

Validez y confiabilidad. Midiendo los ítems de las variables como son educación física y calidad de vida

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.927	14

Validez y confiabilidad.

Para dar validez y confiabilidad este instrumento se tiene como expertos a los siguientes magísteres.

Para dar validez y confiabilidad en esta investigación cuantitativa simple que fue validado los instrumentos por el **Mg. NORIA LOZANO, PEDRO DNI 22666170**; está laborando en un colegio nacional de Huánuco la misma que es parte del juicio de expertos.

Para dar validez y confiabilidad en esta investigación cuantitativa simple que fue validado los instrumentos por el **Mg: AGUIRRE BERROSPI, WILFREDO DNI 45981433** con maestría en docencia universitaria e investigación educativa además actualmente está laborando en la universidad católica de Trujillo; *la misma que es parte del* juicio de expertos.

Para dar validez y confiabilidad en esta investigación cuantitativa simple que fue validado los instrumentos por el **Mg: HUAYANAY PULIDO, LEONCIO con DNI N° 22530220** con maestría en docencia universitaria e investigación educativa además actualmente está laborando en la universidad católica de Trujillo; *la misma que es parte del* juicio de expertos.

Además, que aplicó los instrumentos con la muestra piloto de 15 Estudiantes de Educación Secundaria, se halló el **Alpha de Cronbach**. en lo cual resultó 0,88 lo que indican una buena fiabilidad del instrumento de recolección de información, es decir es confiable y aplicable.

Procesamiento y análisis de la información

Para el desarrollo de la investigación se procedió inicialmente a la revisión bibliográfica y el análisis de las teorías correspondiente, lo cual permitió el planteamiento del problema, objetivo e hipótesis.

Luego de la evaluación de la variable se procedió a través del procesamiento de datos estadísticos usando: distribución de frecuencias, medidas de tendencia central y medidas de variabilidad. Por tal motivo se usará la Microsoft Excel y SPSS 23

RESULTADOS

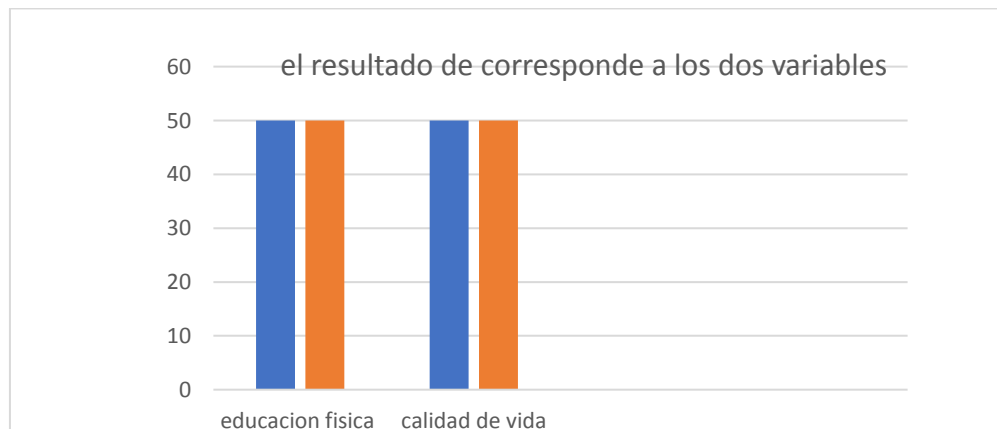
Tabla N° 1.

primer el resultado obtenido en esta tabla se puede interpretar las dos variables.

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE E.I YAMOS		
variables	fi	%
Educación física	9	50
Estilos de vida	9	50
Total	18	100,00

Teniendo en cuenta el objetivo general que fue de determinar la relación de educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025

Barra de grafico N° 1 correspondiente al primer resultado obtenido de investigación realizada.



La interpretación del resultado obtenido en la barra de grafico se puede interpretar educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de secundaria de existe la misma cantidad un porcentaje de 50 porciento, cómo se puede observar en esta barra a un en esta investigación realizada.

Tabla N° 2

En esta tabla se interpreta la relación que existe de educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos.

Niveles	Frecuencia	%
Bueno	9	50
Regular	5	30
Malo	4	20
Total	18	100

Fuente: Resultados de lista de cotejo

El resultado obtenido en la tabla se puede interpretar en la categoría Bueno con un 50 % y regular un 30 % y finalmente categoría Malo con un 20% como resultados de esta investigación realizada.

Barra de grafico N° 2 correspondiente al resultado del grupo de investigación realizada

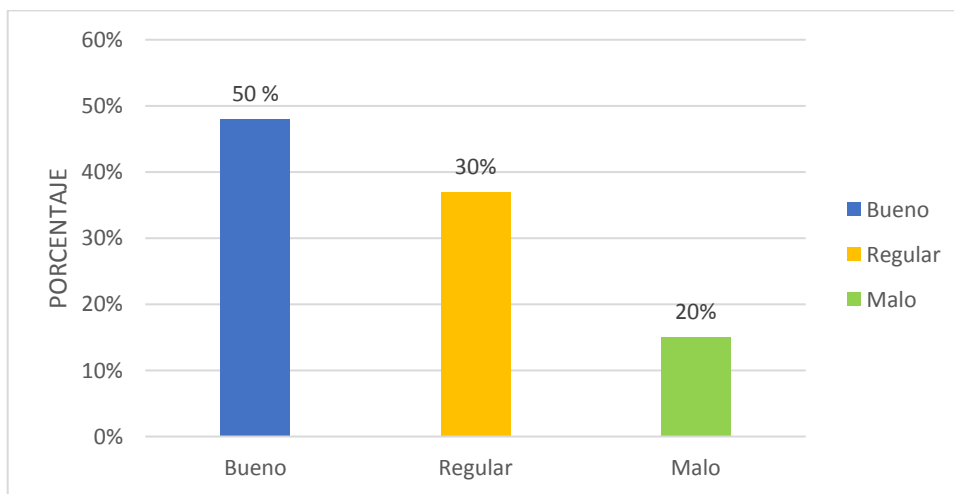


Figura 2 educación físicas y calidad de vida de segundo grado de colegio de yamos.

La interpretación del resultado en la barra de grafico se puede interpretar en la categoría bueno corresponde a 9 estudiantes que representa el 50% que representa el mayor porcentaje.

Tabla N° 3

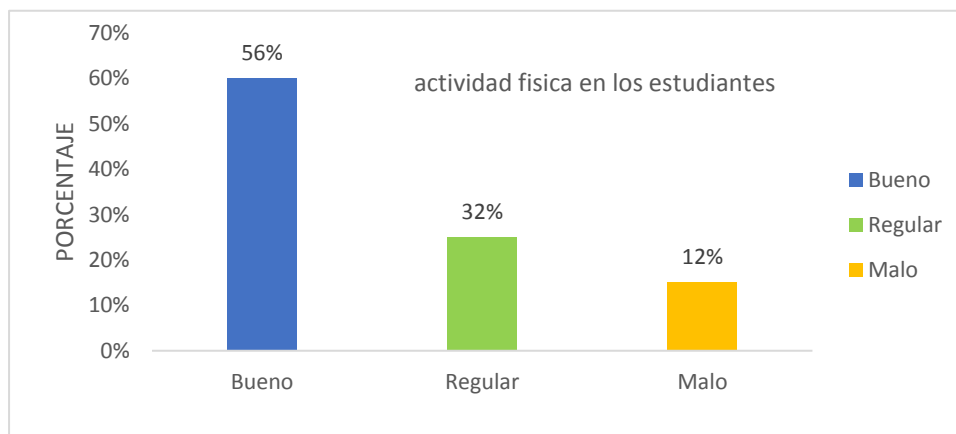
En tabla se puede interpretar actividad física en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos

Niveles	Frecuencia	%
Bueno	10	56
Regular	5	32
Malo	3	12
Total	18	100

Fuente: Resultados de lista de cotejo

El resultado de la tabla de la actividad física en los estudiantes de secundaria se puede interpretar que 10 estudiantes están en la categoría bueno siendo el más resaltante.

Barra de grafico N° 3 correspondiente al resultado de actividad física de la investigación realizada.



la actividad física en los estudiantes de segundo grado de colegio nacional de yamos huacrachucumarañón.

La interpretación del resultado en la barra de grafico se puede interpretar en la categoría bueno que corresponde a 10 estudiantes que representa el 56% que representa el mayor porcentaje

Tabla N° 4

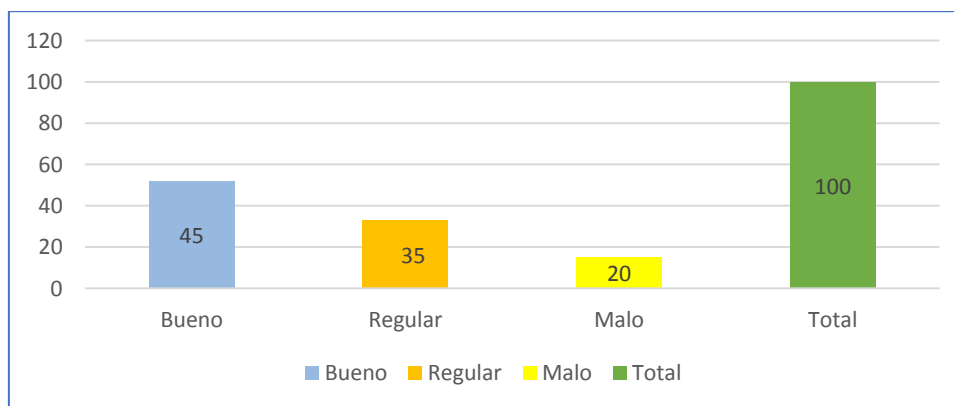
En esta tabla se puede interpretar la calidad de vida en los estudiantes de segundo grado.

Niveles	Frecuencia	%
Bueno	8	45
Regular	6	35
Malo	3	20
Total	18	100

Fuente: Resultados de lista de cotejo

El resultado obtenido en esta tabla en la calidad de vida se puede interpretar que 8 estudiantes están en la categoría Bueno con el porcentaje de 45 % como resaltante en la investigación realizada

Barra de grafico N° 4 correspondiente al resultado sobre la calidad de vida en los estudiantes



la calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de colegio nacional de yamos huacrachuco-marañón.

La interpretación del resultado en la barra de grafico se puede interpretar en la categoría bueno corresponde a 8 estudiantes que representa el 45% que representa el mayor porcentaje

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

El propósito de esta investigación fue de determinar la relación de educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025

El resultado se puede interpretar sobre los variables de educación física y calidad de vida existen la misma cantidad de porcentaje de 50 porciento, cómo se observa en esta investigación realizada

Determinar los beneficios de educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025.

La discusión del resultado se puede interpretar la categoría bueno corresponde a 9 estudiantes que representa el 50% que representa el mayor porcentaje.

Establecer la actividad física en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025, la interpretación categoría bueno corresponde a 10 estudiantes que representa el 56% que representa el mayor porcentaje

Identificar la calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025.

El resultado obtenido se puedo interpretar que 7 estudiantes están el categoría Bueno y Regular representando un porcentaje de 40 % como resaltante en la investigación realizada

CONCLUSIONES.

Después de haber analizado detenidamente toda la información de la investigación realizada, en conclusión, se determinó la relación de educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025

Se puede concluir al objetivo general, resultado se puede interpretar la educación física y calidad de vida existe la misma cantidad un porcentaje de 50 por ciento, cómo se puede observar en esta barra a un en esta investigación realizada.

Se puede concluir al objetivo 1. La interpretación del resultado se puede interpretar educación física y calidad de vida existe la misma cantidad un porcentaje de 50 por ciento, cómo se puede observar en esta barra a un en esta investigación realizada

En relación con el objetivo 2. Identificar la calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025.

Finalmente, en relación al objetivo 3 Identificar la calidad de vida en los estudiantes de segundo grado, el resultado obtenido se puede interpretar que 7 estudiantes están en la categoría Bueno y Regular representando un porcentaje de 40 % como resaltante en la investigación realizada

RECOMENDACIONES

Se recomienda a toda la población estudiantil universitarios que están dedicada a la investigación deben de tomar como ejemplo esta modesta investigación y como referencia dentro de la labor docente en las entidades estatales y como privadas, para que las profesoras y profesores que tomen las previsiones respectivas sobre los estudios relacionado a educación física y calidad de vida de las diferentes instituciones educativas en ámbito de nuestro país.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradezco a Dios todo poderoso por darme la vida, de la misma forma agradezco a mi querida madre: Francisca Ramos Bonifacio, por sus apoyos económicos, a mis demás familiares por su apoyo moral de la misma forma, a los docentes de la UNIVERSIDAD SAN PEDRO DE CHIMBOTE, Por darme la oportunidad de contar con mis estudios universitarios, También agradezco a la directora Peña Herrera Anita la MAESTRA: encargada de la dirección Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025 .y a todos los docentes de nivel secundario que en algún momento me brindaron su apoyo, incondicional, finalmente agradezco a mi pareja quien también ha sido muy fundamental para lograr mis objetivos trazados.

9. Referencias bibliográficas

- Acevedo Salazar, C. D., Gil Londoño, E., Londoño Cruz, S., Mosquera Rivas, J. S., & Valencia Tobar, V. E. (2021). Efectos de la actividad física sobre el rendimiento académico y/o la capacidad cognitiva.
- Aznar Ballesta, A., & Vernetta Santana, M. (2022). Satisfacción e importancia de la Educación Física en centros educativos de secundaria.
- Barrionuevo Zurita, W. P. (2022). *Actividad física y desarrollo cognitivo en los estudiantes de bachillerato* (Master's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Briones Martínez, F. G. (2019). *Actividad física y rendimiento cognitivo de estudiantes de Bachillerato-Educación Básica de jóvenes y adultos* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deportes y Recreación).
- Cintra, O., & Balboa, Y. (21 de enero de 2019). Revista Digital. Obtenido de Lecturas: Educación Física y Deportes: <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisicapara-la-salud.htm>
- Calero, B. C. (2022). Relación entre la actividad física moderada y el estrés académico en estudiantes universitarios. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 1(1), 82-90.
- Consejo Nacional de Educación (2021). *Proyecto educativo Nacional. Balance* <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/7661/Proyecto%20Educativo%20Nacional%20al%202021%20balance%20y%20recomendaciones%202018-2020.pdf?sequence=1&isAllowed>
- Isorna-Folgar, M., Albaladejo-Saura, M., Rial-Boubeta, A., & Vaquero-Cristóbal, R. (2023). Relación entre práctica de actividad física en el tiempo libre y rendimiento

académico en alumnos (as) de 5° de Primaria a 4° de ESO. *Global Health Promotion*, 30(2), 71-85.

Germán, N. E. B., Paucar, J. C. A., Cusme-Torres, A. C., & García-Gaibor, J. A. (2022). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Domino de las Ciencias*, 8(2), 642-661.

Góngora Sinisterra, A. F. (2023). Actividad física y rendimiento académico: una perspectiva en estudiantes de 1 a 5 de primaria.

Mejía Martínez, A. A. (2022). Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la institución educativa, 2022.

Moliner, M. (21 de enero de 2019). Diccionario de Uso en español. Obtenido de Definición de actividad científica: http://mariamoliner.com/el_diccionario_4.htm
OMS. (15 de enero de 2019). Salud mental: un estado de bienestar. Obtenido de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Marques, A., da Cunha, A. R. S., Orbelli, A. R., Cisneros, A. E. R., Ríos, A. G., Iglésias, B., ... & Ribeiro, T. D. (2023). *EDUCACIÓN FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN JÓVENES*. Editora BAGAI.

Munoz Strale, C., Giakoni-Ramírez, F., Pinochet, F., Godoy-Cumillaf, A., Fuentes-Merino, P., & Duclos-Bastías, D. (2024). Condición Física, Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 56

Ñaupas, H. y Mejía, E. (2013). *Metodología de la investigación científica y elaboración de tesis*. (3ª Ed). Lima- Perú, 2013.

Pérez, Y. S., Navarro, J. R. S., Núñez, M. D. J. C., Pereira, L. G., & Buelvas, L. A. (2023). Percepciones de la asociación de la actividad física y la calidad de vida en el rendimiento académico en universidades colombianas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 902-914.

Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E. G., Ayay-Arista, G., Malaga-Yllpa, Y., Romaní-Claros, A., Atahuaman-Estrella, S. M., ... & de Bagua, I. F. S. L. (2024). Calidad de vida, estilos de vida y actividad física de los estudiantes de la Amazonía peruana: Un estudio transversal (Quality of life, lifestyles, and physical activity of students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study). *Retos*, 61(606-615), 606-615.

Rodríguez, A. F., Angulo, J. R. G., Gaibor, J. A. G., Portilla, M. F. C., Echeverry, J. E. C., & Paucar, J. C. A. (2023). La influencia de la actividad física sobre el rendimiento escolar en estudiantes de primaria. *Polo del Conocimiento*, 8(3), 991-1015.

Rodríguez, N. (28 de enero de 2019). rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios.

Sosa, J. M. R., Chávez, J. F. A., & Enríquez, O. N. (2022). Educación física y estilos de vida saludables; una mirada a los referentes actuales. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 1(1), 14-14

Silveira Pérez, Y., Sanabria Navarro, J. R., Guillen Pereira, L., & Cortina Núñez, M. D. J. (2023). Percepciones de la asociación de la actividad física y la calidad de vida en el rendimiento académico en universidades colombianas.

Vygotski, L. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Grijalbo.

ANEXOS N 01: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables V 1: relacionado con la educación física

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Ítem	Escala de medición
1. La educación física.	Según el (Ministerio de Salud, 2017), define a la educación física que puede ser cualquier movimiento en los diferentes espacios	Del mismo modo, se evaluaron las actividades físicas, en los estudiantes del nivel secundario usando una escala de medición	Educación física en el hogar	Nivel de actividad con desgaste física Nivel de actividad con esfuerzo Nivel de actividad recreativa.	1, 2, y 3	Ordinal escala tipo Likert
			Educación física en el colegio.	Reconoce la importancia de la actividad física. se propone la práctica permanente de ésta para el mejoramiento de la salud	4y 5	
			educación física en la comunidad	Reconoce la importancia de la actividad física. Nivel de actividad con desgaste física. se propone la práctica permanente de ésta para el mejoramiento de la salud.	6, 7 y 8	

Variables V 2: relacionado con la calidad de vida

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Ítem	Escala de medición
2 calidad de vida.	Son las actitudes o acciones de la persona que se dirigen a satisfacer las necesidades básicas humanas, garantizando lograr la prosperidad saludable y la vida.	Del mismo modo, se evaluaron las actividades físicas, en los estudiantes del nivel secundario usando una escala de medición.	Alimentación	Consume proteínas/ lípidos Consume carbohidratos Consume verduras, frutas Ingiere alimentos en horario adecuado	9 y 10	Ordinal escala tipo Likert
			Estado nutricional	Mantiene su peso corporal Previene posibles enfermedades Su peso es acorde con su talla. Su dieta es balanceada Le gusta productos naturales Toma agua suficientemente	11, 12,	
			Práctica de actividades Cotidianas	Practica algún deporte es cuidadoso con la higiene Mantiene su aseo personal Duerme Suficientemente Practica buenas RRHH Practica ejercicios de relajación, danza, música.	13 y 14	

ANEXO 02: MATRIZ DE CONSISTENCIA:

Título: educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025

Problema	Variables	Objetivos	Hipótesis	Metodología
Cuál es la relación entre la educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025	Variable 1: Educación física	Objetivo general Determinar la relación entre la educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025	Hipótesis General Existe relación entre educación física y calidad de vida	Tipo de Investigación: descriptiva simple con el diseño descriptivo – correlacional
	Variable 2: Calidad de vida	Objetivo específico Determinar los beneficios de educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025. Establecer la actividad física en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025. Identificar la calidad de vida en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025.	significativamente en los estudiantes de segundo grado secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025	Población y Muestra: 18 estudiantes del nivel secundario. Técnica e Instrumento. Cuestionarios y encuestas recolección de datos: el Excel SPSS versión 22.0

Anexo N° 03

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

INSTRUCCIÓN. - Señor estudiante, le suplicamos llenar el cuestionario de preguntas con toda sinceridad utilizando una equis para marcar el recuadro que crea conveniente. El problema referido a educación física como deporte

№	Preguntas	ESCALA			
		S	C S	A V	N
Frecuencia					
1	Realiza caminata, maneja bicicleta diariamente				
2	Practica saltos, Carreras interdiario				
3	Realiza ejercicios físicos diariamente				
4	Realiza deportes semanalmente				
5	Realiza ejercicios de fuerza y equilibrio semanalmente				
Duración					
6	Realiza caminata, maneja bicicleta 20 a 30 minutos al día				
7	Realiza ejercicios físicos uno o más horas al día				
8	Realiza actividad física 2 a más días por semana				
9	Práctica deporte 1 hora a más a la semana				
10	Realiza gimnasia durante 30 minutos o más al mes				
Intensidad					
11	Realiza movimientos en forma constante				
12	Practica velocidad y mide sus fuerzas frecuentemente				
13	Su rendimiento en el deporte normalmente va en aumento				
14	Realiza con intensidad ejercicios físicos permanentemente				
15	Realiza ejercicios físicos constantemente				

Leyenda:		
S	Siempre	(4)
CS	Algunas veces	(3)
AV	Algunas veces	(2)
N	Nunca	(1)

ANEXO N 04 : INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

INSTRUCCIÓN. - Señor estudiante, le suplicamos llenar el cuestionario de preguntas con toda sinceridad utilizando una equis para marcar el recuadro que crea conveniente. El problema referido a la calidad de vida saludable

Nº	Preguntas	ESCALA			
		MA	A	N	B
Alimentación					
1	Consume proteínas/ lípidos				
2	Consume carbohidratos				
3	Consume verduras, frutas				
4	Consume, carne, leche, huevo				
5	Ingiere alimentos en horario adecuado				
Estado nutricional					
6	Su peso corporal es acorde con su talla				
7	Previene posibles enfermedades				
8	Le gusta productos naturales				
9	Su dieta es balanceada				
10	Toma agua suficientemente				
Práctica de actividades deportivas cotidianas					
11	Practica algún deporte y es cuidadoso con la higiene				
12	Duerme Suficientemente y mantiene su aseo personal				
13	Practica buenas RRHH				
14	Practica ejercicios de relajación, danza, música.				
15	Realiza actividades de recreación				

Leyenda:		
S	Siempre	(4)
CS	Algunas veces	(3)
AV	Algunas veces	(2)
N	Nunca	(1)

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

1.- Información General:

validador: NORIA LOZANO, PEDRO con DNI 22666170

Fecha: 20/02 /2025

Especialidad: licenciado en educación física

Nombre del instrumento: Alfa de Cronbach Autor del instrumento: Lee J. Cronbach
Teniendo como investigación titulada: **La importancia de educación física y calidad de vida en estudiantes de segundo grado secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Maraños-2025**

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa).

Indicadores de evaluación del instrumento	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?				17	
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?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial				48	71	57
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

sugerencias para mejorar el instrumento. Está muy bien el instrumento no hay observaciones

III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo

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

$$\boxed{179} = \boxed{0.88}$$

Nota: el instrumento podrá ser aceptable.



UNIVERSIDAD SAN PEDRO

PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

1.- Información General:

Validador: **Mg: AGUIRRE BERROSPI, WILFREDO** con su DN 45981433

Fecha: 20/02 /2025

Especialidad: licenciado en educación física

Nombre del instrumento: Alfa de Cronbach Autor del instrumento: Lee J. Cronbach
Teniendo como investigación titulada: **La importancia de educación física y calidad de vida en estudiantes de segundo grado secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025**

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa).

Indicadores de evaluación del instrumento	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?				17	
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?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial				48	71	57
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

sugerencias para mejorar el instrumento. Está muy bien el instrumento no hay observaciones

III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo

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

$$\boxed{179} = \boxed{0.88}$$

Nota: el instrumento podrá ser aceptable.

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

1.- Información General:

validador: Mg: HUAYANAY PULIDO, LEONCIO con DNI N° 22530220

Fecha: 20/02 /2025

Especialidad: licenciado en educación física

Nombre del instrumento: Alfa de Cronbach Autor del instrumento: Lee J. Cronbach
Teniendo como investigación titulada: **La importancia de educación física y calidad de vida en estudiantes de segundo grado secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025**

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa).

Indicadores de evaluación del instrumento	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?				17	
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?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					19
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					19
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					19
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial				48	71	57
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

sugerencias para mejorar el instrumento. Está muy bien el instrumento no hay observaciones

III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo

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

$$179 = 0.88$$

Nota: el instrumento podrá ser aceptable.



Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

CALCULO DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO MEDIANTE METODO DE ALFA DE CROMBACH

Sujetos	Items / reactivos / Preguntas															TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
3	3	1	3	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	3	1	26
4	1	1	3	3	2	1	1	3	3	1	1	3	1	3	1	28
5	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	27
6	3	1	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	3	1	30
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
8	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	27
9	3	1	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	3	1	30
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	16
12	3	1	3	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	3	1	26
13	1	1	3	3	2	1	1	3	3	1	1	3	1	1	1	26
14	1	3	1	3	3	2	1	1	3	1	3	1	1	1	3	28
15	3	1	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	3	1	30
16	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	16
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
19	3	1	3	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	3	1	26
20	1	1	3	3	2	1	3	3	3	1	1	3	1	1	1	28
21	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	27
22	3	1	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	3	1	30
VARIANZA	0.9	0.6	1.0	1.0	0.5	0.0	0.9	1.0	1.0	0.0	0.6	0.5	0.0	0.9	0.6	120.7
TOTAL	9.5															

DATOS	
K	Número de items
$\sum S^2 Items$	CALCULO VARIANZA POR ITEMS
$\sum S^2 T$	CALCULO VARIANZA TOTAL

CALCULO DEL COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum S^2 Items}{\sum S^2 T} \right)$$

$$\alpha = \frac{15}{14} \left[1 - \frac{9.5}{120.7} \right]$$

$$\alpha = 1.0714286 \left[1 - 0.078664 \right]$$

$$\alpha = 1.0714286 \left[0.921335667 \right]$$

$$\alpha = 0.9871454$$

ANEXO N 05 :

CONSENTIMIENTO INFORMADO

**PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN EN EL
DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN**

Estudiantes

Nivel de estudio: Pregrado

Introducción: Lo invito a participar del estudio de investigación denominado:

La importancia de educación física y calidad de vida en estudiantes de segundo grado secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025

Este es un estudio desarrollado por: **PAYAJO CAPILLO, Maximiliano** el
Investigador perteneciente a la Universidad San Pedro – Chimbote.

El objetivo de esta investigación es: Demostrar la importancia, de la educación física en los estudiantes de segundo grado secundaria de la Institución Educativa de Yamos N ° 84048 – Marañon-2025

Metodología: usted responderá a preguntas cerradas o abiertas de acuerdo
cuestionarios

Beneficios: No existe beneficio directo para usted por participar de este estudio.
Sin embargo, se le informará de manera personal y confidencial de algún
resultado que conveniente que usted necesite conocer. Los resultados también
serán archivados:

Confidencialidad: Su información estará protegida ya que su participación es anónima,
usaremos códigos de identificación internos los cuales mantendrán su privacidad.

Consentimiento: Acepto voluntariamente a participar en este estudio, he comprendido
perfectamente

Código de Participante:

Nombre:

Fecha

Firma del Participante

ANEXO N 07

Solicitud a la institución donde se va a desarrollar la investigación

“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana.”

Chimbote, 15 de febrero del 2025

Sr.

<<Nombre y Apellidos>>

Director/Gerente/Supervisor/Administrador, etc.

De la empresa/institución

Presente. -

Reciba el saludo de la Dirección de de la Universidad San Pedro, para felicitarle por su exitosa gestión y en esta oportunidad solicitarle el apoyo de su representada para facilitar la ejecución de la investigación titulada ..., a cargo del estudiante: **Apellidos y Nombres**, con **código** e identificado con **DNI**, permitiéndole aplicar los instrumentos de investigación, para obtener información de estricto uso académico.

Agradecemos anticipadamente el apoyo a la investigación científica, brindándoles a los investigadores las facilidades del caso.

Como usted podrá apreciar el estudio no revela la razón social de su representada, cuidados éticos que tomamos muy en cuenta.

Atentamente,

FIRMA

Apellidos y Nombres del

<< Director del Programa Profesional o Director de Postgrado>>

DNI:

(*) En el caso de la solicitud de autorización, para realizar investigaciones por parte de los docentes, el trámite se realizará a través del Vicerrectorado de Investigación

REPOSITORIO INSTITUCIONAL:



USP
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

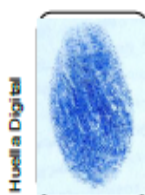
1. Información del Autor			
PAYAJO CAPILLO MAXIMILIANO		46834425	maxxpayajo@gmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
☒ Tesis	☐ Trabajo de Suficiencia Profesional	☐ Trabajo Académico	☐ Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
☐ Bachiller	☒ Título Profesional	☐ Título Segunda Especialidad	☐ Maestría ☐ Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
Educación física y calidad de vida en los estudiantes de segundo grado secundaria en la Institución Educativa Yamos 84048 - Maraón - 2025			
5. Programa Académico			
Educación Secundaria, Especialidad Educación Física			
6. Tipo de Acceso al Documento			
☒ Abierto o Público ² (info:eu-repo/semantics/openAccess)		☐ Acceso restringido ³ (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 COMMONS ⁴

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.



Huacachuco, 01 de diciembre del 2025

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. 006-2016-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-DECC (Números 5.2 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-REINATI. 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 ley 27444, art. 32, párr. 32.3).

REPORTE DE TURNITIN:

Educación física y calidad de vida en los estudiantes de
segundo grado secundaria en la Institución Educativa Yamos
84048 – Marañón - 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

30%	31%	%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe	12%
	Fuente de Internet	
2	repositorio.unjfsc.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
3	repositorio.ucv.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
4	repositorio.unsa.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
5	dialnet.unirioja.es	1%
	Fuente de Internet	
6	doaj.org	1%
	Fuente de Internet	
7	www.researchgate.net	1%
	Fuente de Internet	
8	repositorio.usanpedro.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
9	repositorio.uladech.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
10	repositorio.unprg.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
11	www.coursehero.com	1%
	Fuente de Internet	

12	1library.co Fuente de Internet	1 %
13	www.iesppazangaro.edu.pe Fuente de Internet	1 %
14	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
15	Submitted to Universidad de Burgos UBUCEV Trabajo del estudiante	<1 %
16	recyt.fecyt.es Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Saint Leo University Trabajo del estudiante	<1 %
18	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
19	www.powtoon.com Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad Privada San Pedro Trabajo del estudiante	<1 %
21	Submitted to Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública la Inmaculada Trabajo del estudiante	<1 %
22	www.scielo.org.bo Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
24	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1 %

26	www.psychboard.ca.gov Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Corporación Universitaria del Caribe Trabajo del estudiante	<1 %
29	Submitted to Universidad del Atlántico Medio Trabajo del estudiante	<1 %
30	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	Submitted to umb Trabajo del estudiante	<1 %
33	www.coarg.org.ar Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to Aula Virtual Moodle LTI 1.3 POSGRADO Trabajo del estudiante	<1 %
35	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
36	dspace.usc.es Fuente de Internet	<1 %
37	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
38	repositorio.unp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
39	repositorio.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

40	repositorio.uceva.edu.co Fuente de Internet	<1 %
41	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	<1 %
42	www.choapa.org Fuente de Internet	<1 %
43	www.science.gov Fuente de Internet	<1 %
44	Submitted to Universidad de las Islas Baleares Trabajo del estudiante	<1 %
45	akuntabel.id Fuente de Internet	<1 %
46	e-archivo.uc3m.es Fuente de Internet	<1 %
47	ils.upaep.mx Fuente de Internet	<1 %
48	www.consumer.es Fuente de Internet	<1 %
49	www.eriesjournal.com Fuente de Internet	<1 %
50	www.investigo.biblioteca.uvigo.es Fuente de Internet	<1 %
51	www.med.utah.edu Fuente de Internet	<1 %
52	www.taichivalencia.com Fuente de Internet	<1 %
53	www.uik.eus Fuente de Internet	<1 %
54	www.unicef.org Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas	Apagado	Excluir coincidencias	< 10 words
Excluir bibliografía	Activo		