



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
EDUCACIÓN

La actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria –
Wanchaq - Cusco 2023

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Educación

AUTOR:

Caceres Cairo, Raul Guillermo (orcid.org/0000-0001-6565-0133)

ASESORAS:

Dra. Gutierrez Farfan, Natalia Sofia (orcid.org/0000-0002-1053-6699)

Dra. Adrian Romero, Maribel Coromoto (orcid.org/0000-0001-9892-9261)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión y Calidad Educativa

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA — PERÚ

2023

Dedicatoria

A Dios por su infinito amor y con mucha gratitud por acompañarme en toda mi carrera, a Guillermo, mi padre por su valiosa enseñanza de trabajo y sacrificio, a Josefina mi madre por su amor puro, cariño, nobleza y dedicación, a mis tres hermanas, a mi compañera de vida por estar a mi lado en las buenas y en malas, a mis hijas: Sharom, Leslie y Marcia, y a toda mi familia en general a quienes dedico este trabajo.

Agradecimiento

Eterno agradecimiento a mis asesoras de tesis, por su esmero, dedicación y confianza en mi persona, para el logro de mi objetivo que tanto anhelaba, a los docentes del programa Maestría de la Universidad Privada Cesar Vallejo por su enorme contribución en la formación de mi profesión la cual me servirá mucho en la continuación de mis propósitos.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	13
3.1 Tipo y diseño de investigación.	13
3.2 Variables y operacionalización	14
3.3 Población, muestra y muestreo	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:	17
3.5. Procedimientos:	20
3.6. Método de análisis de datos:	21
IV. RESULTADOS:	22
V. DISCUSIÓN	41
VI. CONCLUSIONES	46
VII. RECOMENDACIONES	48
REFERENCIAS	49
ANEXOS	55

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1 Población en estudio	15
Tabla 2 Muestra del estudio intencional	16
Tabla 3 Instrumentos y escala de valoración	18
Tabla 4 Validación de los instrumentos de las 2 variables	18
Tabla 5 Rango y magnitud del Alfa de Cronbach	19
Tabla 6 Confiabilidad del Alfa de Cronbach para la variable 1	20
Tabla 7 Confiabilidad del Alfa de Cronbach para la variable 2	20
Tabla 8 Escala de valoración para las dimensiones de la variable 1	22
Tabla 9 Escala de valoración para las dimensiones de la variable 2	23
Tabla 10 Prueba de normalidad de las variables	23
Tabla 11 Estadístico de la prueba de correlaciones de las variables	34
Tabla 12 Estadístico de la prueba de correlaciones para la dimensión (BE)	35
Tabla 13 Estadístico de la prueba de correlaciones para la dimensión (RI)	36
Tabla 14 Estadístico de la prueba de correlaciones para la dimensión (DP)	37
Tabla 15 Estadístico de la prueba de correlaciones para la dimensión (BF)	38
Tabla 16 Estadístico de prueba de correlaciones para la dimensión autodeterminación	39
Tabla 17 Estadístico de la prueba de correlaciones para la dimensión (IS)	40

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1 Relación de las variables	13
Figura 2 Fórmula del Alfa de Cronbach	21
Figura 3 Resultados para dimensión TIPO	26
Figura 4 Resultados para la dimensión FRECUENCIA	27
Figura 5 Resultados para la dimensión DURACION	28
Figura 6 Resultados para la dimensión INTENCIDAD	29
Figura 7 Resultados para la dimensión BIENESTAR EMOCIONAL	30
Figura 8 Resultados para la dimensión RELACIONES INTERPERSONALES	31
Figura 9 Resultados para la dimensión DESARROLLO PERSONAL	32
Figura 10 Resultados para la dimensión BIENESTAR FÍSICO	33
Figura 11 Resultados para la dimensión AUTODETERMINACION	34
Figura 12 Resultados para la dimensión INCLUSIÓN SOCIAL	35

Resumen

En esta investigación el objetivo general es determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023. El cual tuvo una investigación con un enfoque cuantitativo, el diseño es básica de tipo correlacional. Donde la población en estudio fue de 100 estudiantes de educación secundaria y una muestra de 70 estudiantes, donde se estableció las variables actividad física y calidad de vida, y se aplicó el instrumento de una encuesta para las variables obteniendo una confiabilidad alta el cual permitió el desarrollo del trabajo de investigación. Para este caso se usó el estadístico Tau b de Kendall. Se concluyó que existe relación alta y significativa entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria de Wanchaq – Cusco, está respaldado por los valores hallados en el cuadro número catorce cuyo valor de correlación fue de 0,866 (alto), a esto se adjunta lo hallado en la recta de regresión en donde se aprecia que, si la actividad física aumenta, por ende, la calidad de vida también aumentara.

Palabras Clave: Actividad física, calidad de vida, condición física, hábitos saludables.

Abstract. -

In this research the general objective is to determine the relationship between physical activity and quality of life in high school students Wanchaq - Cusco 2023. The research had a quantitative approach, the design is basic correlational type. The study population consisted of 100 secondary school students and a sample of 70 students, where the variables physical activity and quality of life were established, and a survey instrument was applied to the variables, obtaining a high reliability which allowed the development of the research work. Kendall's Tau b statistic was used in this case. It was concluded that there is a high and significant relationship between physical activity and quality of life in high school students of Wanchaq - Cusco, supported by the values found in table number fourteen whose correlation value was 0.866 (high), to this is attached what was found in the regression line where it can be seen that if physical activity increases, therefore, the quality of life will also increase.

Keywords: Physical activity, quality of life, physical condition, healthy habits.

I. INTRODUCCIÓN

En el ámbito internacional la Organización Mundial de la Salud (2020), demostró cuando falta de acciones físicas, debido a los estilos de vida saludable por una sedentaria causa en un gran porcentaje de los individuos por más de 60% de la población mundial entre mujeres y hombres sufran de un estado de salud baja, conllevando a realizar enormes gastos económicos en su bienestar funcional y de independencia, en este sentido se establece que es un problema sanitario de prioridad a nivel mundial.

Para los autores: Rodríguez, et al. (2020) mostraron que internacionalmente al año 2014, existía 41 millones de niños entre 5 años con problemas de obesidad, muchos niños ahora crecen en ambientes obesogénicos. El desequilibrio energético se produce en el tipo de alimentación y la reducción de las actividades físicas debido al sedentarismo, el ocio, que implica estar frente a un monitor de computadora o frente a los televisores. Las estadísticas epidemiológicas sobre la obesidad de escolares en el mundo sin duda muestran la gran problemática, que se acelera especialmente en los grupos de población más jóvenes, por lo es una situación grave de salud de obesidad en escolares.

De esta manera Castillo, et al. (2021), señalaron que la realización continua de actividades físicas como el ejercicio aeróbico y el entrenamiento atlético ayuda a los adolescentes a prevenir enfermedades no transmisibles, como la obesidad, el letargo, el sobrepeso, la diabetes tipo 2 y otras como la osteoporosis. Prevención, beneficios psicológicos, calidad del dormir y nivel de vida general de los individuos que lo llevas a cabo habitualmente. Así, la participación en actividades físicas, ejercicio o deportes mejora la atención selectiva y el rendimiento motor de las personas.

Para la OMS, (2020), ha impulsado planes educativos para promocionar la salud escolar durante más de tres décadas. Además, se hicieron esfuerzos para crear conciencia, con un enfoque particular en la epidemia mundial de sobrepeso y obesidad, para que los gobiernos occidentales desarrollen políticas específicas dirigidas a las escuelas, considerando que las escuelas tienen un gran efecto preventivo. La oportunidad demuestra la necesidad de implementar y crear ambientes escolares saludables con la finalidad de incrementar las actividades físicas en los educandos.

De igual forma, Vera, et al. (2020) demostraron que una vida sedentaria incide en la condición de la salud de educandos, afectando su condición física y mental, en este sentido, el estar mucho tiempo sentado corre el riesgo de contraer con más incidencia una enfermedad cardiovascular, como también, problemas relacionados a las habilidades sociales, de orden mental, trastornos psicológicos, inclusive el cambio en el desarrollo psicomotor; Por lo tanto, una actividad física regular cumple la función de prevención de enfermedades y evita la prevención de riesgo en la persona; Un estudiante con un hábito saludable y una actividad física apropiada lograra un rendimiento académico adecuado porque no tiene efectos sobre la salud.

A nivel nacional, Centeno et al. (2022), demostraron que las personas que realizan actividades físicas en un tiempo de 30 minutos diariamente se protegen contra un control de aumento de peso y de gordura, incluso entre las personas que pasan unas horas, sentadas y comiendo comidas poco saludables y bebiendo regularmente, aumentaran el problema de aumento de peso y de tener la condición de obeso. Hay dos elementos protectores obesos entre niños y jóvenes. Al coordinar más investigación a nivel social y económico y salud, y en las formas de áreas residenciales, ayudará a explorar su impacto en el método de medición del cuerpo humano en la descendencia.

De igual forma se señala que en el Perú, la reducción de estos hábitos saludables contribuyó a un aumento de las enfermedades no transmisibles, como la hipertensión 9,5%, la diabetes 4,5% y la obesidad 24,6%, en el grupo etario de alta productividad económica (INEI, 2021). En cuanto a la movilidad usada en el país, solo el 3% de las bicicletas se utilizan como medio de transporte sostenible en la ciudad de Lima (Tineo, 2020). Como resultado, esta práctica se ve carente de hábitos de vida saludables; Es importante tener en cuenta que existen documentos técnicos que promueven la reserva y promueven biografías completas de ciudadanos en diferentes regiones y que deben ser reproducidos rápidamente (MINSa, 2015).

En el (CNEB) Currículo Nacional de la Educación Básica (2016), indico que en la actualidad los estudiantes desconocen los programas de actividades físicas para su optimo desarrollo de las capacidades físicas, la inadecuada infraestructura, la desmotivación y los planes de acciones fiscaas deportivas imposibilita el normal desarrollo de los estándares de aprendizaje determinados Minedu a través del

(CNEB), entendiéndose que la corporeidad será un componente más significativo dentro de sus aprendizajes.

Los educandos de la I. E. Miguel Grau Seminario del Cusco, no es ajeno a este problema, la falta de conocimiento de una cultura con conciencia real de una vida saludable, no realizan actividades físicas para el desarrollo de hábitos saludables teniendo en cuenta que es un beneficio para la salud integral de los educandos, de esta manera se observa que viene desarrollando sus actividades de forma empírica o no les interesa, a esto se suma los espacios de tiempo con adecuadas planificaciones de actividades físicas, deportivas y recreativas por parte de la institución educativa.

Así mismo se observa la falta interés de los directores, docentes, para el cumplimiento de normas establecidos por el Ministerio de Educación (Minedu) (2023), que establecen programas educativos para el desarrollo de actividades deportivas, recreativas dentro de un espacio de 30 minutos, 10 minutos de actividad física diaria dentro de la jornada escolar, fomentado el desinterés de esta importante actividad, a esto se suma la falta de tiempo de en el hogar para la implementación de espacio de esparcimiento los fines de semana y ratos libre a para la práctica de actividades diversas de sus interés de sus hijos.

De esta manera se define el problema general siendo: ¿Qué relación existe entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq–Cusco 2023? Mientras que los problemas específicos serán: (a) ¿Qué relación existe entre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023? (b) ¿Qué relación existe entre la actividad física y las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023? (c) ¿Qué relación existe entre la actividad física y el desarrollo personal en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023? (d) ¿Qué relación existe entre la actividad física y el bienestar físico en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023? ¿Qué relación existe entre la actividad física y la autodeterminación en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023?, (f) ¿Qué relación existe entre la actividad física y la inclusión social en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023?

La justificación a nivel teórico, el trabajo de investigación brindara a la comunidad científica aportando información importante sobre las actividades físicas que

realizan los estudiantes y su influencia en la calidad de vida, los datos que se obtendrán se podrán sistematizar para ser incorporados en beneficio de la educación demostrando el mejor desenvolvimiento de los aprendizajes de los educandos. Según Bernal (2010) este tipo de estudio se realiza con el fin de obtener reflexiones y conciencia sobre los conocimientos y contrastar con las teorías.

La justificación metodológica del presente estudio inicia ideológicamente con un previo conocimiento, por medio de la operacionalización, de procedió de los se pasó de lo indefinido a lo específico y por ello se planteará la mencionada operacionalización de las 2 variables: Actividad Física (en adelante AC) y Calidad de Vida (en adelante CV), relacionando con los indicadores y finalizando con los ítems los que se desarrollaran en un indicador. Para Mejía (2016) sustento que la metodología logra permitir a la persona que investiga continuar con un cumulo de procesos para lograr hacer deducciones y comprobaciones de las hipótesis en estudio establecidas. También, es de tipo básica, ya que lograra formular el conocimiento a través de la mediación directa en función al estudio de la población de estudio. Este diseño es transversal correlacional.

Como justificación práctica, al realizar esta investigación se logrará determinar que existe una relación y determinar algunas actividades físicas en los estudiantes para perfeccionar su calidad de vida en los adolescentes tales como, planes de ejercitación permanente y ejercicios diversos y de esta manera mejorar su condición física en general. Según (Bernal 2020) esta justificación se realiza para ayudar a buscar soluciones de los problemas o mínimo debe proponer algunas estrategias para mejorar el problema.

El objetivo general es: Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023. Y los objetivos específicos serán: (a) Determinar la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023, (b) Determinar la relación entre actividad física y las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023, (c) Determinar la relación entre la actividad física y el desarrollo personal en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023, (d) Determinar la relación entre la actividad física y el bienestar físico en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023, Determinar la relación entre la actividad física y la autodeterminación en estudiantes de secundaria Wanchaq –

Cusco 2023, (f) Determinar la relación entre la actividad física y la inclusión social en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023.

Finalmente se plantea, la hipótesis general el cual será: Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria – Cusco 2023. Y las hipótesis específicas será: (a) Existe relación entre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023, (b) Existe relación entre la actividad física y las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023, (c) Existe relación entre la actividad física y el desarrollo personal emocional en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023, (d) Existe relación entre la actividad física y el bienestar físico en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023, € Existe relación entre la actividad física y la autodeterminación en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023 (f) Existe relación entre la actividad física y la inclusión social en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Internacionalmente se menciona a Ibarra et al. (2019) quienes tenían el objetivo realizar un análisis del hábito saludable de vida saludable, actividad física, el dormir y la ingesta de alimentos nutritivos en adolescentes escolares de Chile, el estudio fue descriptivo transversal y contaron con el estudio de 2116 estudiantes de Chile entre hombres y mujeres aplicando el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), se desarrolló un análisis descriptivo correlacional obteniendo como resultado: que los estudiantes adolescentes muestran poco nivel en la práctica y que la mayoría de los evaluados pasan mucho tiempo sentado atribuyendo una vida sedentaria y sobre todo el estudio mostro que una pequeña cantidad va a la escuela caminando o usa como medio de transporte la bicicleta. Al final recomiendan el fomento de actividades físicas a través de programas educativos llenos de ejercicios para la mejora de una vida saludable de los adolescentes.

De igual forma Moral et al. (2021), señalaron con el fin de conocer el grado de actividades físicas que realizan los adolescentes, a través de un estudio descriptivo correlacional, realizaron el estudio con 214 adolescentes de edades entre 13 a 16. Se utilizó la Escala de Actividad Física del Adolescente (MVPA) como herramienta para medir los niveles de actividades físicas que estos realizan en la semana junto con la variable de aptitud física. El estudio arrojó que adolescentes hombres tenían más físico que las féminas y concluyeron que los masculinos realizaban más actividades físicas que las femeninas y estos mostraban tener una condición física más saludable. Por lo tanto, siguieron promover planes sociales para la mejora del estado físico de los adolescentes.

De la misma manera, Zamora et al (2023) realizaron un estudio con un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo para determinar el nivel de vida sedentaria y sobre sus estilos de vida saludable en estudiantes de secundaria en República Dominicana, el estudio lo realizaron con 777 adolescentes, utilizaron una encuesta internacional para conocer sus condición física, obteniendo un nivel alto de sedentarismo en hombres y mujeres, y señalaron una conclusión de la presencia de mala vida saludable en masculinos y femeninos a diferencia de los estudiantes que realizan ciertas actividades físicas por influencia de sus padres de familia.

De esta manera Ruiz et al. (2021), señalaron con el objeto de relacionar la actividad física de adolescentes escolares en Bogotá, a través de este estudio utilizando un cuestionario PAQ-A con sus variables antropométricas y de condición física, pudieron obtener el siguiente resultado: a acepción de la capacidad de flexibilidad, los adolescentes están en un nivel muy bajo en referencia a la condición física y mientras que educandos que realizan acciones físicas de alguna manera se hallaron valores elevados de hábitos saludables en lo que corresponde a la condición física de los adolescentes.

Finalmente, para los autores Lizarazo et al. (2020) con un enfoque cuantitativo y con la finalidad de realizar un estudio de la dimensión de autonomía y actividad física con estudiantes adolescentes Colombianos que pertenecientes a una escuela y con una muestra de 90 escolares; y el uso de un instrumento Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para adolescentes (PAQ-A) se obtuvo un significativo alcance en educandos que realizan acciones físicas de alguna manera, su autoestima es elevada y más al contrario los escolares con baja actividad física su autoestima es baja, por lo que sugieren la realización de ejercicios físicos, actividades deportivas desde las escuelas y en sus hogares para mejorar su CV de los educandos.

Y en los antecedentes nacionales tenemos a Lecca (2020), con su estudio cuantitativo refirió en su estudio de tipo básica, y el uso de una encuesta realizado virtualmente a 200 escolares que realizaron sus estudios mediante la estrategia aprendo en casa del Minedu, pudo demostrar que más del 75% no realizan ninguna acción física y que solo el 25% si realizan alguna práctica de ejercicios dentro de sus hogar, por consiguiente los estándares de práctica de actividad física es muy bajo a años anteriores, llegando a la conclusión que esta ausencia de actividades les lleva a concebir el peso inadecuado y la presencia de tener escolares obesos, dañando su salud física y mental.

Así mismo, Gordillo (2021) en un estudio realizado con estudiantes peruanos y con el propósito de relacionar la AF y su CV de los adolescentes, realizo su teoría de tipo descriptiva y con un análisis de más de 20 escolares a través de una encuesta. Los resultados presentados evidencio la significancia relación significativa entre las 2 variables y haciendo uso del instrumento Physical Activity Questionnaire (IPAQ), concluyo que más del 70% se dedica a la práctica de algunas actividades físicas siendo estas muy bajo, mientras que un 61% posee una CV

regular, porque lo que se indica que debe realizarse actividades físicas para mejorar la condición física en lo posterior.

Mientras que para Espinoza (2018). Con su estudio no experimental y con un prototipo de 90 escolares y el uso de un cuestionario estableció resultados sorprendentes: los escolares que hacen uso del programa Sumac Kaway lograron tener hábitos saludables por las prácticas de ejercicios y deportes mejorando el sueño y su salud mental, mientras que escolares que no hacían el uso de este programa padecen una salud física y mental llevándoles a la practicas de otros vicios de corte sedentario lo que perjudica su condición física y mental.

Así mismo Díaz et al. (2021) señalaron en su análisis con la finalidad de conocer y relacionar las variables de actividad física y habito saludable que poseen los escolares adolescentes de una escuela de Lima, para este caso se hizo con una muestra de 184 escolares adolescentes y el resultado arrojó la existencia de una relación directa en los que realizan actividades físicas y los que no realiza ninguna práctica de ejercicios, llegaron a la conclusión que los escolares que se dedican más tiempo a la práctica de actividades físicas logran desarrollar mejor su autoestima y la mejora de su bienestar emocional.

Finalmente, para Cabello (2018) obtuvo resultados importantes al relacionar las variables de AF y CV, en escolares, realizó un estudio de tipo básico con un trabajo de 120 escolares, donde obtuvo los siguientes resultados: que la realización de acciones físicas como ejercicios guarda correspondencia con la calidad de vida a más tiempo de realizar de alguna actividad física deportiva eleva el nivel de vida de los educandos adolescentes.

Para comprender las variables en estudio y en referencia a la variable 1: AF podemos mencionar teorías y definiciones.

Definición conceptual de la variable 1: Para los autores Devís y Cols, (2000) definen a la AF como cualquier movilización que ejecuta el cuerpo en forma premeditada ejecutado con toda la musculatura esquelética y que el resultado es un gasto de energía y pasa por un experimento personal y que lograra la interacción con los demás individuos y el medio ambiental que nos rodea

Entonces sobre la definición arriba mencionada quiere decir que toda persona por la misma manera de su existencia realiza en un cierto nivel actividad física con la finalidad de mantenerse en vida, como indica Gutiérrez (2000). De la misma

manera de actividad física lo es todo y lo que diferencia de un individuo de otro es la cantidad de actividad física que realiza. (Ureña, 2000).

Desde el aspecto genérico se puede distinguir dos condiciones fundamentales en la actividad física, en primer lugar es el enfoque cuantitativo, ya que se encuentra relacionado en forma directa con el consumo y la movilización que se necesita para realizar un actividad física es decir el metabolismo de la actividad realizar la A.F., es decir, a la actividad metabólica, y por otro lado está el enfoque cualitativo, relacionado estrictamente al tipo de la actividad que se realizara, el propósito y en que contexto social se realizara son componentes determinantes (Bañuelos, 1996).

Dentro la concepción teórica de actividad física se menciona a Bandura, (1986) con su teoría cognitivo social, el cual plantea una modificación de conductas que suelen pasar los adolescentes a raíz de las prácticas de acciones físicas y la influencia de una interacción con otros seres. Como en su hipótesis manifiesta el factor importante es la motivación para participar en actividades físicas establecidas en 3 deducciones: la eficacia individual, la confianza en sus resultados y la autonomía.

En este marco operacional, también se encuentran las dimensiones de la AF: según, Devís y Cols, (2000) presenta cuatro dimensiones.

Dimensión 1: Tipo. – Está relacionado a la diversidad de actividades físicas que puede realizar el ser humano y es medido con los ejercicios de aeróbicos, para ganar fuerza, para ganar flexibilidad y para tener equilibrio; Dimensión 2: Frecuencia. - Hace referencia a las repeticiones que se realizan la actividad física, y es medido con las veces por semana.

Dimensión 3: Duración. - Este dado al tiempo que se va a realizar la actividad física y esta será medido con minutos de actividad.

Dimensión 4: Intensidad. – En esta dimensión está definida a la magnitud del esfuerzo que se va a realizar una actividad y esta será medido como: leve, moderada y rigurosa.

Entre sus componentes tenemos:

Es evidente la existencia de varios tipos de AF útiles para el desarrollo de los aspectos diversos de un estado físico óptimo. Lo más significativo de actividad física es una mejora de condición física y vida saludable de los infantes y jóvenes son: Las actividades que están en relación con las sesiones de entrenamiento

cardiovascular (aeróbico). Las actividades en relación con la fuerza muscular. Finalmente las actividades en relación a las de flexibilidad.

Las actividades en relación a la coordinación, los ejercicios cardiovasculares (aeróbicas) se denomina frecuentemente actividades “cardiorrespiratorias”, ya que necesitan de la acción corporal lleve usando el corazón y los pulmones. Mediante la ejercitación continua se logrará la mejora de la resistencia cardiovascular, como las de caminar, nadar, correr, montar en bicicleta, los bailes, etc. Las actividades mencionadas deben ser de elección propias por diversión y de acceso fácil de su práctica los que motivara de mejora manera a los practicantes. De lo contrario si no es de su gusto y disfrute personal será muy frustrante el logro de objetivos y es muy posible el abandono las prácticas de actividades físicas.

Actividades de flexibilidad es una capacidad física en relación a las articulaciones para movilizarse en toda su dimensión. La flexibilidad tiene como objetivo la movilización de todas las partes del cuerpo y está funcionalidad de articulaciones están en función a la elasticidad. La flexibilidad tiene un beneficio para las diversas acciones en función a la flexión, desplazamiento, contorsione, extensión y estiramientos. Algunos ejercicios para mejorar la flexibilidad con los estiramientos de las articulaciones leves de los músculos. Un deportista debe ser muy Se debe ser paciente para el logro la meta de la flexibilidad, necesitando de mucho tiempo para lograr los objetivos. Por tanto, no es recomendable no forzar con el entrenamiento y será una buena idea de realizar estos ejercidos en forma periódica y responsable a una temprana edad donde las articulaciones y los músculos son mucho más flexible que un adulto.

Para la definición de coordinación motora, está dada como la capacidad de utilizar el cerebro y el sistema nervioso, así como el sistema musculoesquelético, para realización de rutinas leves y exactos. Las actividades de coordinación incluyen: Actividades que equilibran el cuerpo, como caminatas sobre unos bastones de equilibrio o también mantenerse sobre una sola pierna manteniendo el equilibrio. Actividad rítmica como bailes. Movimientos que involucren la conciencia cinestésica y coordinación espacial, como saltos mortales o aprendizaje de nuevos pasos de bailes. Acciones que involucran las coordinaciones ojo-pie, como patear o botar una pelota de fútbol. Actividades que implican la coordinación ojo-mano, como los deportes de raqueta o lanzar o atrapar una pelota.

Para la variable 2: Calidad de vida, se tiene a los autores.

Los autores Schalock y Verdugo, (2007) señalan que la CV ya no es considerada como una concepción de sensibilización dirigida a las personas centradas a un esfuerzo de conversión en instrumento orientado a los profesionales de programas, la medición de tales resultados y logro de objetivos. La definición nos vale para una medición de vida saludable. La CV personal es comprendida como el agrado individual.

Dentro la concepción teórica se menciona a Brock (1998) sobre la calidad de vida menciona a tres grandiosas teorías: la felicidad, la satisfacción y los favoritismos que hacen en un individuo tener una vida buena, logrando una salud integral de los seres.

Los autores Schalock y Verdugo (2002) presentan 6 dimensiones para la variable CV en adolescentes.

Dimensión 1: Bienestar emocional (BE). Hace alusión cuando una persona se siente sereno, con mucha seguridad, sin sufrimientos y no será afectado con impulsos nerviosos. Establecen los indicadores: Satisfacción, Autoconcepto y Ausencia de estrés.

Dimensión 2: Relaciones interpersonales (RI). Es decir, cuando la persona es capaz de interrelacionarse con otras personas, tener amistades y se lleva bien los vecino y compañeros, refiere como indicador: Relación social, Tener amigo identificado, Relación familiar, Contactos positivos.

Dimensión 3: Desarrollo personal (DP). Se define a las posibilidades de un aprendizaje de los conocimientos que se realizara en forma individual. Se medirá con indicadores: Limitaciones-capacidades, Acceso a Tecnologías Nuevas y Oportunidades de aprendizaje.

Dimensión 4: Bienestar físico (BF). Es entendida como gozar de buena salud sonriéndose físicamente en forma, es decir conocer los programas de hábitos saludable. Se medirá con indicadores: Atención Sanitaria, Salud, Sueño, Actividades de la vida diaria.

Dimensión 5: Autodeterminación (AU). Es decir que el individuo debe o puede tomar la decisión por uno mismo y está en la facultad de tener la elección las cosas que desea hacer, como pasar su tiempo de ocio, sitio donde vivir y permanecer. Los indicadores : Metas y Preferencias Personales, Decisiones, Autonomía.

Dimensión 6: Inclusión social (IS): es cuando una persona puede elegir el lugar libremente para ser partícipe de las actividades como uno más, será medido con los indicadores: Integración, Participación, Accesibilidad y Apoyos.

III. METODOLOGÍA

El trabajo se realizó con un enfoque cuantitativo. Para Hernández y Mendoza (2018) este se utiliza con una recopilación de información para comprobar las suposiciones del estudio, en relación a medir en forma numérica y el analizando con estadísticas para poder establecer la relación con patrón de comportamiento y su comprobación de las teorías.

3.1 Tipo y diseño de investigación.

3.1.1 Tipo de investigación:

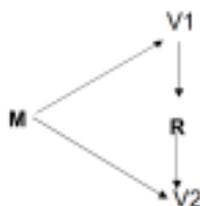
El tipo es básica conocida también como teórica, caracterizada por señalar en forma única los elementos teóricos, independientemente del propósito práctico. Según Baena (2014), este tipo de estudio está encaminada a revelar las teorías básicas, así como profundiza las concepciones de un conocimiento, al cual también refiere que el inicio para estudiar los fenómenos.

3.1.2 Diseño de investigación:

Es no experimental de tipo transversal – correlacional, es decir se va a recoger datos en momento dado y por única vez. Según Manterola, et al. (2019), manifestó que el propósito de los datos se realizará en una primera solicitud y correlacional porque tratará de ver la relación entre las 2 variables estudiadas en estudiantes de secundaria. Para Hernández et al. (2014) refieren que el fin de este tipo de investigación es evaluar el valor de asociación que hay entre 2 o más variables. Como resultado de tales estudios, se obtuvo la siguiente figura:

Figura 1

Diseño de investigación correlacional



Fuente: Diseño basado en Oseda et al. (2019)

Dónde:

M = Muestra de investigación

V1 = AF

V2 = CV

R = Relación

3.2 Variables y operacionalización

- **Definición conceptual de las variables:**

Para la variable 1: Actividad física, definen los autores Devís y Cols, (2000) es considerada como cualquier movilización que ejecuta el cuerpo en forma premeditada ejecutado con toda la musculatura esquelética y que el resultado es un gasto de energía y pasa por un experimento personal y que lograra la interacción con los demás individuos y el medio ambiental que nos rodea.

Para la variable 2: Calidad de Vida. Define los Schalock y Verdugo, (2007) refieren que ya no es considerada como una concepción de sensibilización centrado en las personas y comprometido con ser un constructo social que oriente la práctica profesional, la valoración de efectos y el progreso continuo de la calidad de los proyectos. Esta definición se da para el ejemplo al que se llama la buena vida.

- **Definición operacional:**

Para la variable 1: (AF) Según Devis y Cols (2000) considera cuatro dimensiones: Tipo, Frecuencia, Duración e Intensidad. Las que serán medidos con 18 ítems y las escalas serán: siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca y nunca.

Para la variable 2: (CV) Schalock y Verdugo, (2002) consideran las siguientes dimensiones: Bienestar Personal, Relaciones Interpersonales, Desarrollo Personal, Bienestar Físico, Autodeterminación e Inclusión Social. Las que serán medidos con 42 ítems y las escalas serán: siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca y nunca.

La matriz de operacionalización de variables (ver anexos)

- **Indicadores:**

Para la variable 1: (AF): Para la dimensión Tipo: los indicadores son: Aeróbicos, para ganar fuerza, para ganar flexibilidad, para tener equilibrio; para la dimensión Frecuencia los indicadores son: veces por semana; para la dimensión Duración, los indicadores son: minutos y para la dimensión Intensidad, los indicadores son: leve, moderada y rigurosa. Para variable 2: (CV): para la dimensión: Bienestar emocional, los indicadores son: satisfacción, autoconcepto y ausencia de estrés; para la dimensión Relaciones interpersonales, los indicadores son: relaciones sociales, tener amigos claramente identificados, relaciones familiares y contactos sociales positivos; para la dimensión Desarrollo personal los indicadores son: limitaciones-capacidades, acceso a nuevas tecnologías y oportunidades de aprendizaje; para la dimensión Bienestar físico los indicadores son: atención sanitaria, sueño, salud y sus alteraciones y actividades de la vida diaria; para la dimensión: Autodeterminación los indicadores son: metas y preferencias personales, Decisiones y autonomía y para la dimensión Inclusión social los indicadores son: integración, participación, accesibilidad y apoyos.

- **Escala de medición:**

La escala para este estudio será ordinal, donde siempre = 5, casi siempre = 4, algunas veces = 3, casi nunca = 2 y nunca = 1, donde el valor máximo será 90 y valor mínimo será 18 y se medirán las siguientes sub valores para cada dimensión.

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población:

Se conformó 100 educandos de 4to grado del nivel secundaria de ambos sexos. Como indicó Rodríguez (2007), la población en estudio es definida a un conjunto de sujetos y objetos que sirven como fuente de observación y tienen características contrastables, que a su vez pueden ser finitas o infinitas.

Tabla 1*Población en estudio*

	Estudiantes
<i>Varones</i>	60
<i>Mujeres</i>	40
TOTAL	100

Fuente: Los datos provienen de las nóminas de matriculados de la I.E.

- **Criterios de inclusión:**

Participaran todos los alumnos del cuarto grado de secundaria dentro de la población en conjunto.

- **Criterios de exclusión:**

No participaran estudiantes con condición de discapacidad física, Trastornos del Espectro Autista (TEA), estudiantes que no se encuentren predispuestos por situaciones diversas.

3.3.2 Muestra:

Hernández et al, (2006) refieren a un sub conjunto del total de la población es decir parte de un conjunto de estudio.

En todo proceso de investigación se debe priorizar el conjunto de unidades de análisis con el cual se va efectuar dicha actividad, puesto que de la opinión o desarrollo de las diferentes actividades que realicen este contingente dependerá la veracidad de esta indagación, a partir de esto la muestra conformado por estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de Wanchaq – Cusco, que son en número de setenta, distribuidos de la siguiente manera.

Tabla 2*Muestra del estudio intencional*

	Estudiantes
Varones	35
Mujeres	35
TOTAL	70

Fuente: Los datos provienen de las nóminas de la I.E.

3.3.3 Muestreo:

Para Mata et al, (1997) manifiesta que son las reglas, criterios y procedimientos para seleccionar al grupo de elementos de una población que representan.

Para esta situación se encuestó a los estudiantes del cuarto grado de secundaria de las sesiones A, B y C, con muestreo probabilístico. Como le define López, (2010) que los individuos de la población poseen la misma probabilidad de ser partícipe de la muestra. El tipo de selección es intencional por mi persona, como define Arias (2006), que los elementos muestrales de selección son definidos por el propio autor utilizando su propio juicio crítico.

3.3.4 Unidad de análisis:

Para Hernández (2003) esta referida a el análisis de los individuos los cuales van a ser medidos. En este sentido los que serán medidos serán los estudiantes.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

El procedimiento realizado con una encuesta por referencia, Bernal (2016), quien las consideró como herramientas que pretenden obtener referencias precisas del estudio y la recolección de datos es de acuerdo a una escala tipo Likert, Bernal (2016) señaló que para lograr el propósito establecido en el trabajo de investigación y es necesario formular algunas preguntas previamente planificadas que faciliten la creación de datos.

En este caso siguiendo las orientaciones de indagaciones anteriores y en base a la literatura gris, se procedió a implementar este proceso con herramientas y recursos pertinentes que corroboren en el hallazgo de mejores indicios, cuyas preguntas tienen la orientación respectiva para obtener información de las unidades de análisis participes en esta indagación, a ello se suma la técnica más usada por la gran mayoría de investigadores que vienen hacer la encuesta.

Tabla 3*Instrumentos y la escala de valoración*

TECNICA	INSTRUMENTO	Valoración-
Encuesta	Cuestionario para valorar la variable 1	Siempre (5) Casi siempre (4) Algunas veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1)
Encuesta	Cuestionario para valorar la variable 2	Siempre (5) Casi siempre (4) Algunas veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1)

Validación por juicio de expertos

Para este caso se tomó en cuenta la aprobación de los maestros expertos al instrumento utilizado en esta indagación quienes mediante una revisión de fondo y forma dan su opinión favorable, tomando como base los criterios de calificación en las fichas que son utilizadas para este proceso, es así que a continuación se muestra la apreciación de estos expertos.

Tabla 4*Validación de los instrumentos para las 2 variables*

N°	NOMBRE DEL EXPERTO	Nivel	Aplicabilidad
1	Dr. Freddy Frank Gonzales Quispe (Teórico)	Alto nivel	Aplicable
2	Mgtr. Roger Escalante Puma (Estadístico)	Alto nivel	Aplicable
3	Mgtr. Elías Antonio Mendoza Alarcón (Metodológico)	Alto nivel	Aplicable

Nota: El instrumento y certificado de validez (Ver Anexo 5)

Se aprecia en la ratio que antecede el calificativo de validez en alto nivel de los expertos de esta casa de estudios superiores, el cual llega a la conclusión que existe una buena confiabilidad y se concluye que es aplicable.

Por otra parte, en cuanto a la Confiabilidad de datos, es otra de las actividades importantes que se efectúan dentro de la respectiva indagación es la determinación del nivel de confiabilidad de los recursos utilizados en este proceso, se refiere al

estadístico Alfa de Cronbach, que mediante este modelo matemático se halla la constante de confianza del cuestionario tomando como referentes el número de ítems y la varianza hallada en estos cuestionarios.

Figura 2

Fórmula del Alfa de Cronbach

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left| 1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right|$$

Nota: Formula estadística realizada por Cronbach (1951)

α = Alfa de Cronbach

K = Número de ítems

V_i = Varianza de cada ítem

V_t = Varianza total

A esto acompaña los rangos de niveles de confiabilidad.

Tabla 5

Rango y magnitud del Alfa de Cronbach

Rango	Magnitud
0.01 a 0.20	Muy baja
0.21 a 0.40	Baja
0.41 a 0.60	Moderada
0.61 a 0.80	Alta
0.81 a 1.00	Muy alta

Fuente: Cronbach 1951

En base al estadístico establecido, así como las escalas de valoración de los niveles de confiabilidad se procedió a determinar esta constante de nuestros instrumentos cuyos resultados son los siguientes.

Tabla 6*Confiabilidad de Alfa de Cronbach para la variable 1*

Dimensiones y variables	Alfa de Cronbach	N de elemento
<i>D1: Tipo</i>	0.8044	8
<i>D2: Frecuencia</i>	0.9178	2
<i>D3: Duración</i>	0.9290	2
<i>D4: Intensidad</i>	0.8188	6
<i>V1: Actividad física</i>	0.8675	18

Fuente. Paquete estadístico SPSS versión 23

Los datos que anteceden muestran cantidades muy expectantes, que en relación a las escalas de confiabilidad estas están en el intervalo de 0,8, el cual conlleva a concluir que el coeficiente de confiabilidad es alto para la variable 1.

Tabla 7*Confiabilidad de Alfa de Cronbach para la variable 2*

Dimensiones y variable	Alfa de Cronbach	N de elemento
<i>D1: Bienestar emocional</i>	0.8224	6
<i>D2: Relaciones interpersonales</i>	0.8038	8
<i>D3: Desarrollo personal</i>	0.8192	6
<i>D4: Bienestar físico</i>	0.8711	6
<i>D5: Autodeterminación</i>	0.8041	6
<i>D6: Inclusión social</i>	0.7793	8
<i>V2: Calidad de vida</i>	0.8166	42

Fuente. Paquete estadístico SPSS versión 23

De la ratio que antecede se observa que la constante de confiabilidad para la variable 2, está en 0,8, es decir que tiene confiabilidad alta.

3.5. Procedimientos:

Para realizar la investigación con estudiantes de secundaria se utilizó un cuestionario con 60 preguntas distribuidos de la siguiente manera: variable 1 se aplicó 18 ítems y la variable 2 se aplicó 42 ítems, las cuales de utilizo un promedio de 50 minutos y se obtuvo los datos para ser analizados en los posterior. Para esta aplicación se realizó una coordinación de tipo verbal con los directivos de la institución educativa, en este caso se obtuvo la aprobación y al

mismo tiempo también se crearon las condiciones para el estudio correspondiente.

3.6. Método de análisis de datos:

El análisis e interpretación de cada resultado se realizó con base en la estadística descriptiva, así como López, (2021) es el método encargado de la recolección, organización, presentación e interpretación de cada resultado en tablas o gráficos, para conseguir conclusiones en forma general y específica. Los resultados se analizan a través de cuadros estadísticos elaborados en Excel, cuya finalidad es analizarlos inferencialmente con el programa estadístico SPSS.

Incluye un método de procesamiento y análisis de datos que indica qué estadísticos utilizar según el tipo o diseño del estudio.

3.7. Aspectos éticos:

Se examinaron todos los aspectos de la investigación, junto con lo que la Universidad César Vallejo tiene que decir. Se protegió la identidad del estudiante y de la institución donde se realizó el trabajo de investigación. Al realizar una investigación, las personas participan en el proceso de investigación y por lo tanto se establecen ciertos principios éticos como el respeto a la propiedad intelectual, su dignidad de las personas y sobre todo se establece la justicia como principio. Para esto se estableció la comunicación a los estudiantes que serán materia de estudio para determinar la relación de las 2 variables, de la misma manera se solicitó a la dirección el consentimiento para la aplicación la encuesta y las resultantes se mostraron con total transparencia y autenticidad. Toda esta redacción de aplico las normas APA, el cual garantiza un trabajo ordenado y responsable por parte del autor.

IV. RESULTADOS:

El avance de la tecnología y de los conocimientos han ido cambiando así mismo con ello el estilo de vida las personas que en su gran mayoría se encuentra con muy poca ejercitación física, lo que trae consigo el sedentarismo y con ello muchas enfermedades que influyen en una vida saludable es por ello que en esta investigación se pretende observar, qué relación existe entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de educación secundaria de Wanchaq – Cusco, a esto se suma que se elaboró un instrumento para obtener datos para las variables indagadas, el cual estuvo conformado por esta manera; en cuanto al componente tipo se diseñó ocho preguntas, para la dimensión frecuencia y duración se elaboró a dos ítems respectivamente, y para el aspecto de intensidad se creó seis ítems, por otro lado para la variable dos en la dimensión bienestar emocional se planteó seis interrogantes, para relaciones interpersonales se elaboró ocho preguntas, para el aspecto de desarrollo personal se creó seis ítems, para la componente bienestar físico se diseñó ocho ítems, para lo que es autodeterminación se planteó seis interrogantes y lo que es inclusión social se trabajó con ocho preguntas, por otro lado para un mejor manejo de la data y las respuestas que brindaron cada estudiante se implementó una ratio donde figura las dimensiones y alternativas de respuestas emitidas por los alumnos el cual se muestra en adelante.

Tabla 8

Escala de valoración para las dimensiones de la variable 1

DIMENSIONES	CATEGORÍAS				
	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
<i>Tipo</i>	1 - 8	9 - 16	17 - 24	25 - 32	33 - 40
<i>Frecuencia</i>	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
<i>Duración</i>	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
<i>Intensidad</i>	1 - 6	7 - 12	13 - 18	19 - 24	25 - 30

La ratio es semejante a la anterior también se elaboró para la segunda variable.

Tabla 9*Escala de valoración para las dimensiones de la variable 2*

DIMENSIONES	CATEGORÍAS				
	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
<i>Bienestar emocional</i>	1 - 6	7 - 12	13 - 18	19 - 24	25 - 30
<i>Relaciones interpersonales</i>	1 - 8	9 - 16	17 - 24	25 - 32	33 - 40
<i>Desarrollo personal</i>	1 - 6	7 - 12	13 - 18	19 - 24	25 - 30
<i>Bienestar físico</i>	1 - 8	9 - 16	17 - 24	25 - 32	33 - 40
<i>Autodeterminación</i>	1 - 6	7 - 12	13 - 18	19 - 24	25 - 30
<i>Inclusión social</i>	1 - 8	9 - 16	17 - 24	25 - 32	33 - 40

Análisis inferencial

- **Supuesto prueba de normalidad. -**

H_0 = La muestra no proviene de una distribución normal.

H_1 = La muestra proviene de una distribución normal.

Tabla 10*Prueba de normalidad de las variables*

	Kolmogorov-Smirnov^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
<i>Actividad física</i>	,310	70	,000	,788	70	,000
<i>Calidad de vida</i>	,413	70	,000	,606	70	,000

Fuente: SPSS V.25, corrección de significación de Lilliefors

Regla de decisión:

Donde **p-valor** el valor de probabilidad y **α** es el valor de significancia.

Si $p\text{-valor} \leq \alpha$ se rechaza la hipótesis nula.

Si $p\text{-valor} > \alpha$ no se rechaza la hipótesis nula.

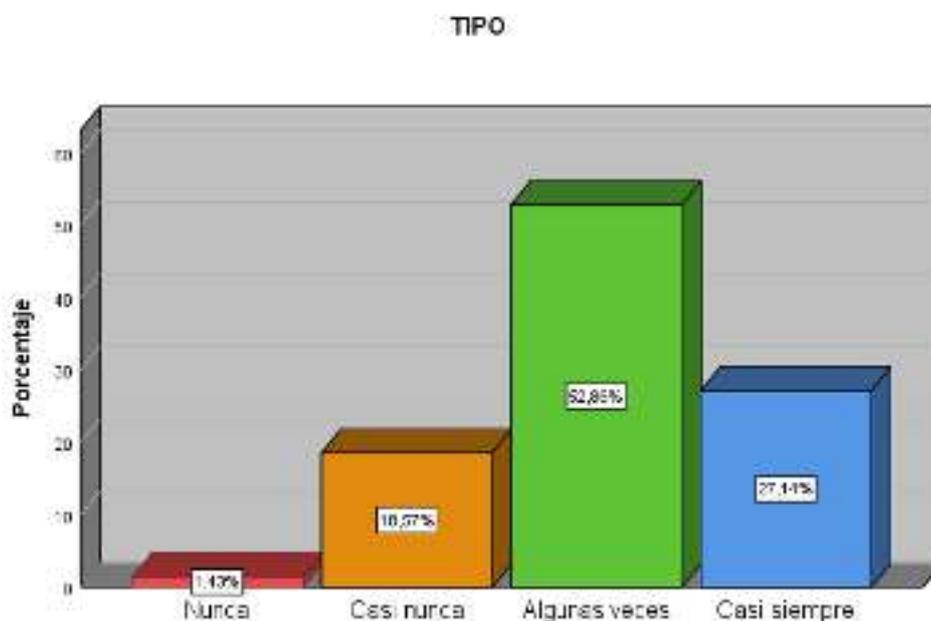
CONCLUSION. –

Tomando en cuenta los resultados de la tabla 10 aprecia que el alfa (sig.) es menor, es decir que $0,000 < 0,05$ entonces se impugna la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna, es decir que los datos tienen una distribución normal.

Resultados de las dimensiones: variable 1

Figura 3

Resultados para la dimensión: TIPO



Nota: Los resultados provienen de la encuesta realizada

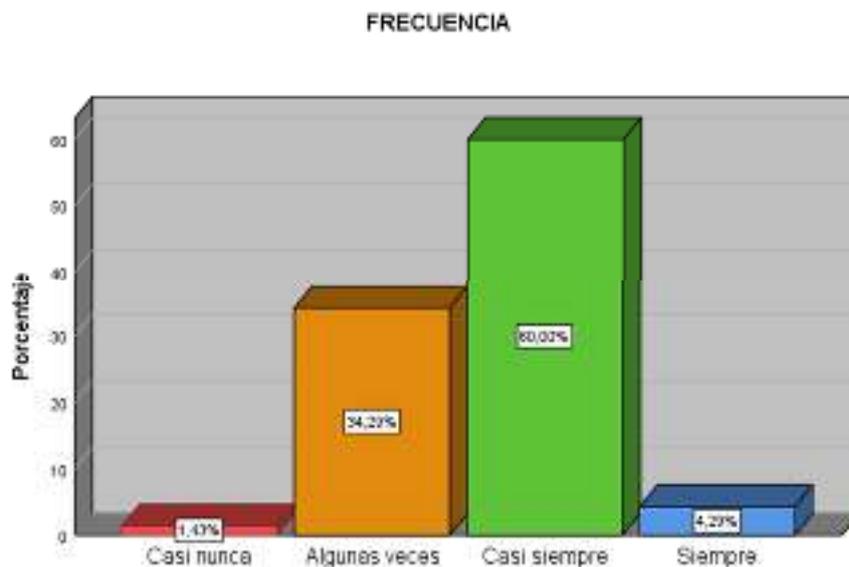
Interpretación y Análisis. –

Sobre la dimensión: Tipo se estimó que el 52,9% de los estudiantes adujeron algunas veces, otro 27,1% respondió casi siempre, el 18,6%, marco la respuesta de casi nunca y solo el 1,4% afirmo nunca.

De los valores que anteceden se percibe que un número apreciable de los encuestados mencionan que, en ocasiones, tienen la costumbre de realizar aeróbicos como parte de tu actividad física, complementada con lo que realizan algún ejercicio al levantarte, a esto se suma que este contingente a veces efectúa ejercicios de abdominales, levanta pesas como parte de su ejercitación, complementada con estiramientos al levantase de sus cama, de este contingente se aprecia que algunas veces efectúan flexiones del tronco para ganar flexibilidad, sumándose a esta actividad que suelen montar bicicleta y sentadillas con un solo pie.

Figura 4

Resultados para la dimensión: FRECUENCIA



Nota: Los resultados provienen de la encuesta realizada

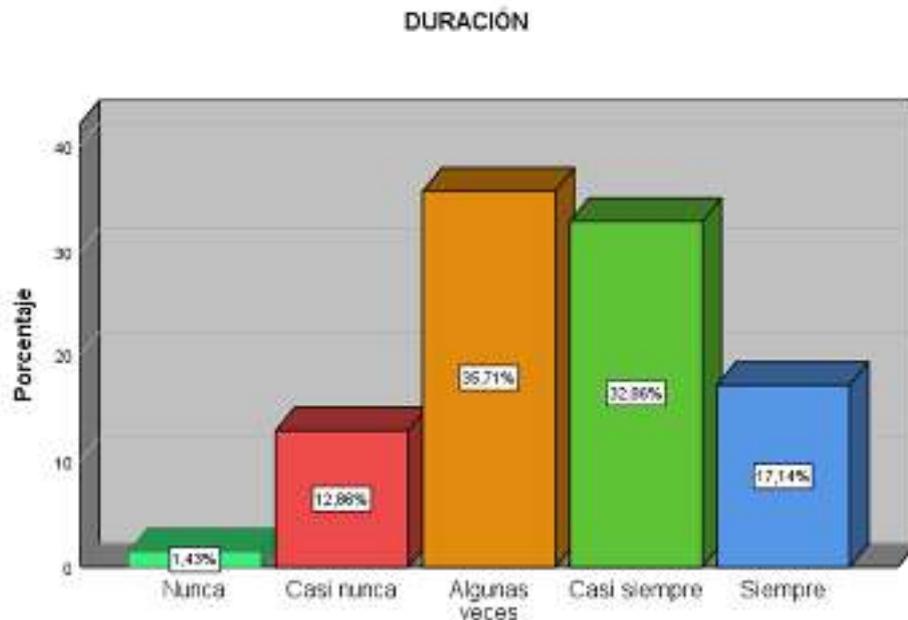
Interpretación y Análisis. –

En referencia a la componente frecuencia se obtuvo que el 60,0% de los alumnos dieron la respuesta de casi siempre, otro 34,3% adujo algunas veces, el 4,3% respondió siempre y un 1,4% marco casi nunca.

De los datos encontrados en el grafico se observa que un buen número de los estudiantes alegaron que para tener una mejor oxigenación en el cerebro tienen la costumbre de realizar ejercicios durante la semana, a esto complementa que durante el transcurso de la semana algunas veces suelen pasar mucho tiempo sentados, en este grupo se observa que existe bastante entusiasmo por realizar con frecuencia los ejercicios.

Figura 5

Resultados para la dimensión: DURACIÓN



Nota: Los resultados provienen de la encuesta realizada

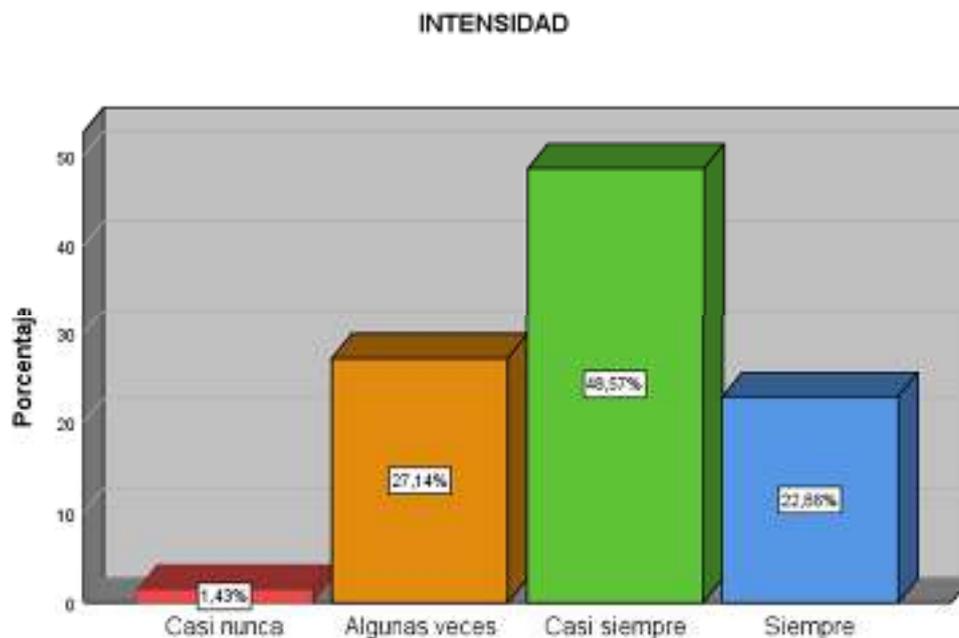
Interpretación y Análisis. –

Los datos que anteceden en lo que se refiere a la dimensión duración muestran que el 35,7% de los estudiantes mencionaron algunas veces, otro 32,9% indicó casi siempre, el 17,1% marcó la alternativa de siempre, un 12,9% seleccionó casi nunca y solo el 1,4% optó por la alternativa de nunca.

De los valores hallados en el gráfico anterior se observa que un número apreciable de los encuestados adujeron que regularmente realizan 30 minutos de actividad física durante el día, así como también teniendo en cuenta la planificación de su rutina saludable en ocasiones suelen descansar después de almorzar, esto para recuperar energías perdidas durante el transcurso de la mañana.

Figura 6

Resultados para la dimensión: INTENSIDAD



Nota: Los resultados provienen de la encuesta realizada

Interpretación y Análisis. –

Respecto a la componente intensidad, se aprecia que el 48,6% de los jóvenes dio la respuesta de casi siempre, otro 27,1% menciono algunas veces, mientras que el 22,9% marco la respuesta de siempre, solo el 1,4% adujo casi nunca.

Tomando en cuenta las respuestas emitidas por los estudiantes encuestados se estimó que un buen número de estos muchachos casi siempre realizan actividades de aseo o limpieza en su casa (barrer, limpiar), que luego también efectúan paseos de caminatas, a dicho contingente de alumnos regularmente les gusta bajar y subir gradas, complementándolo con realizar caminatas de más de cuatro kilómetros, dichos muchachos aducen que practican deporte (futbol, voleibol, natación), y para terminar su jornada física algunas veces salen a correr más de 8km.

Resultados de las dimensiones: variable 2

Figura 7

Resultados para la dimensión: BIENESTAR EMOCIONAL



Nota: Los resultados provienen de la encuesta realizada

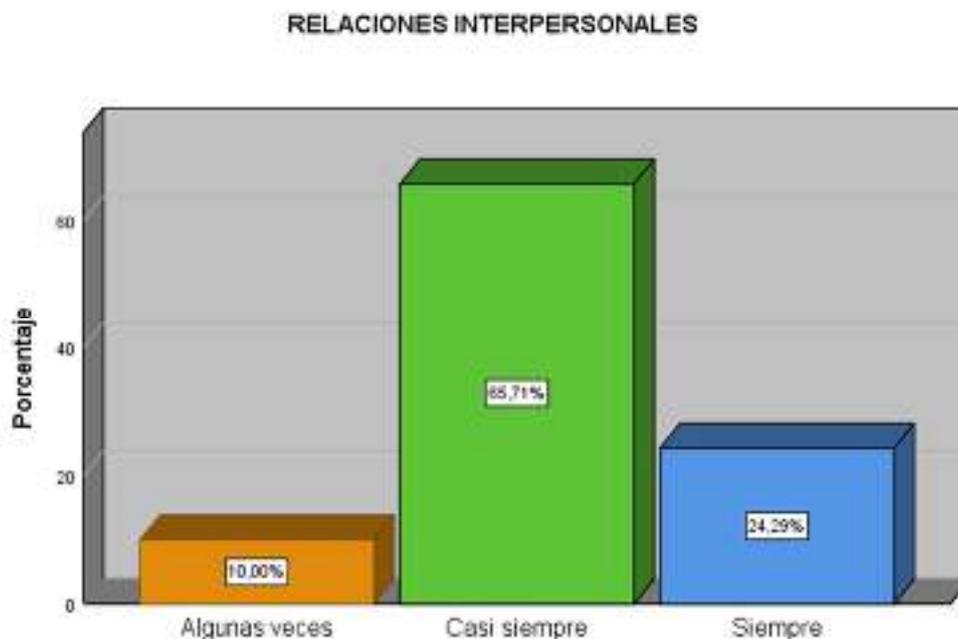
Interpretación y Análisis. –

Referente al bienestar emocional se encontró que el 58,6% de los estudiantes marcaron la respuesta de algunas veces, otro 34,3% optó por la alternativa de casi siempre, un 7,1% prefirió responder casi nunca.

Se aprecia en la figura anterior se deduce que una mayoría de estos alumnos, en ocasiones se siente satisfecho con su vida, puesto que también manifiestan que muy poco se siente inútiles, por otro lado muchos de estos niños algunas veces se muestra satisfecho consigo mismo, así como también tienen problemas de comportamiento, de la acepción de este grupo de adolescentes se percibe que regularmente muestran sentimientos de incapacidad o inseguridad o que también muy poco manifiestan estar tristes o deprimidos.

Figura 8

Resultados para la dimensión: RELACIONES INTERPERSONALES



Nota: Los resultados provienen de la encuesta realizada

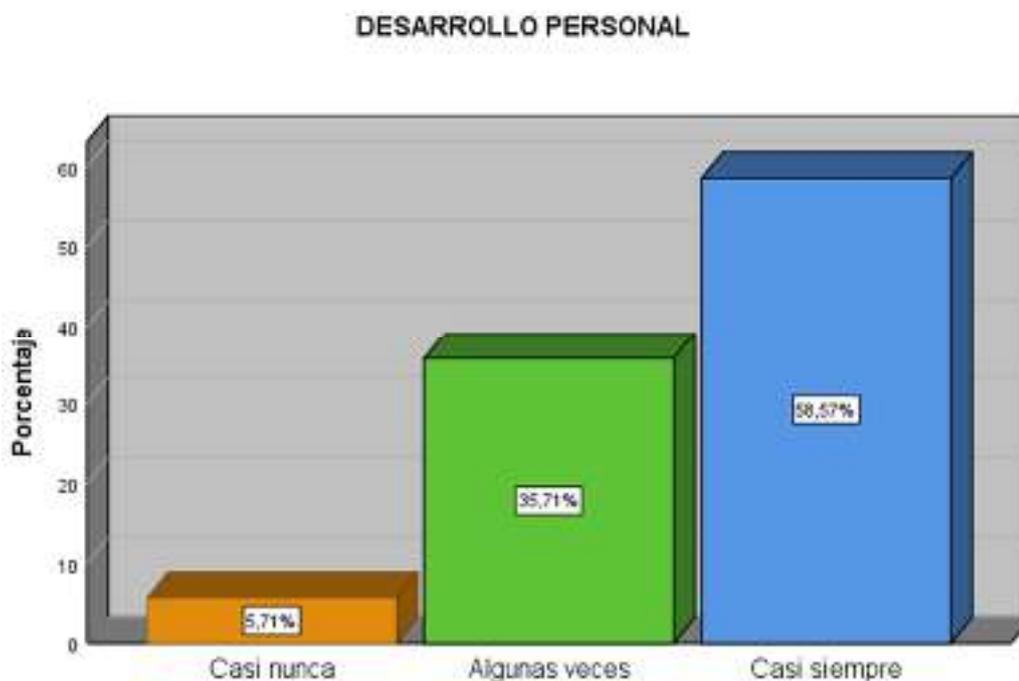
Interpretación y Análisis. -

En cuanto a la dimensión relaciones interpersonales se obtuvo un 65,7% de los investigados dieron una respuesta de casi siempre, otro 24,3% opto por la alternativa de siempre, y un 10,0% dio la respuesta de algunas veces.

Se aprecia del cuadro anterior que un porcentaje mayor de los estudiantes mencionan que regularmente les gusta hacer cosas que a otras personas les gusta, lo que complementa en que mantienen buenas relaciones con sus compañeros, este contingente de jóvenes aducen que algunas veces tienen claro quiénes son mejores amigos(as), así mismo conocen las cosas que les gusta a sus amigos, por otro lado dichos estudiantes valoran la relación de confianza con sus familiares más cercanos, lo que genera que compartan sus ideas y sentimientos, con ellos mismos, los mismos alumnos aducen que en ocasiones las personas que te rodean demuestran actitudes positivas el cual indican que en el lugar donde viven las personas son de buena conducta.

Figura 9

Resultados para la dimensión: DESARROLLO PERSONAL



Nota: Los resultados provienen de la encuesta realizada

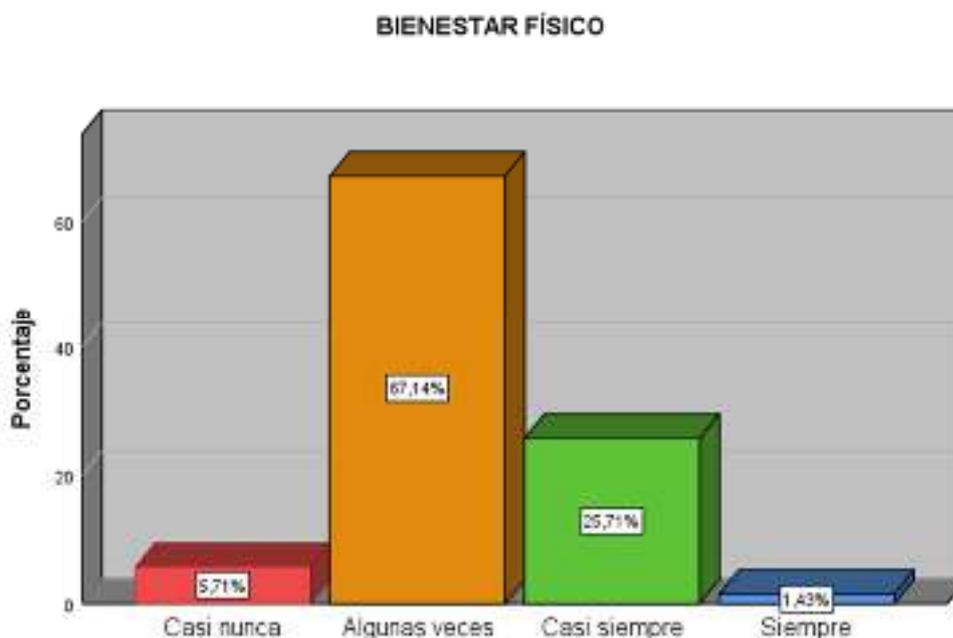
Interpretación y Análisis. -

En cuanto a la componente desarrollo personal se estimó que el 58,6% dieron la respuesta casi siempre, otro 35,7% optó por responder algunas veces, solo el 5,7% respondió casi nunca.

Luego del proceso de cálculo estadístico se aprecia que un porcentaje manifestaron que casi siempre tienen algunas dificultades para aprender y que en su colegio a veces le proporcionan información que necesitan, a esto se adiciona que este grupo algunas veces tienen acceso a internet en sus casas, lo que complementa que muy poco acceden a los aplicativos en sus celulares, dicho contingente de encuestados aducen que por el ritmo de vida que llevan casi siempre acuden a la biblioteca de su centro educativo, a esto se suma que estos adolescentes acceden a la plataforma educativa para estar informado.

Figura 10

Resultados para la dimensión: BIENESTAR FÍSICO



Nota: Los resultados provienen de la encuesta realizada

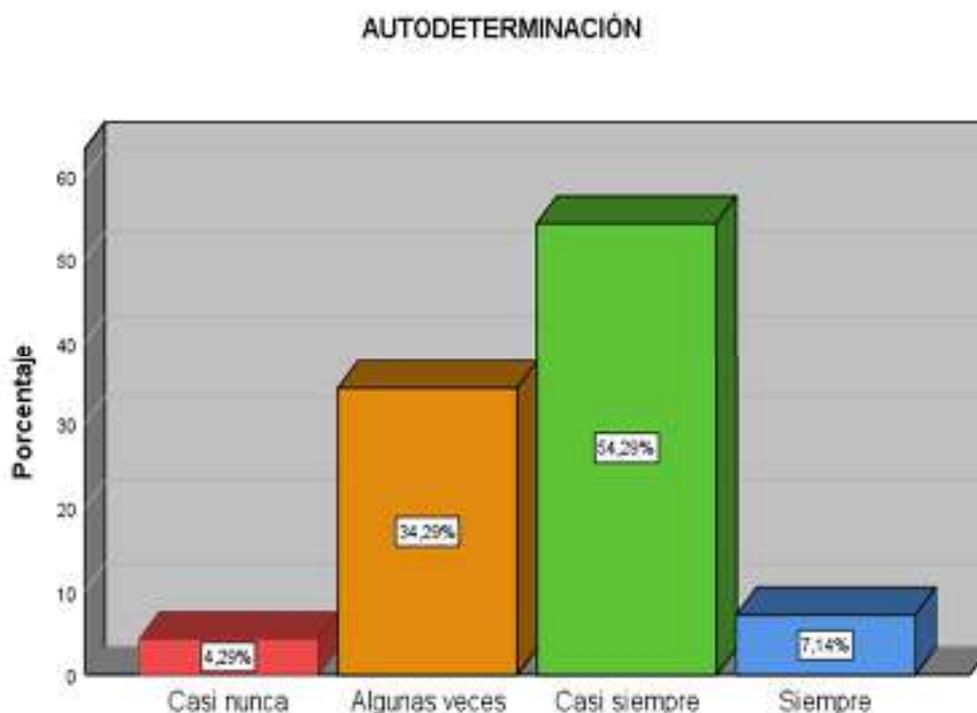
Interpretación y Análisis. -

Referente al bienestar físico de los estudiantes, se encontró que el 67,1% de los jóvenes dio la respuesta de algunas veces, mientras que el 25,7% adujo casi siempre, otro 5,7% respondió casi nunca, y un 1,4% marco la alternativa de siempre.

Tomando como referencia los datos que anteceden se percibe que un porcentaje muy relevante de los adolescentes de esta entidad educativa aducen que algunas veces acuden a un puesto de salud, ya que en ocasiones suelen sufrir de alguna dolencia en común, dicho grupo de encuestados manifiestan que regularmente duermen plácidamente en las noches, ya que para descansar plácidamente por las noches no tiene dificultades o malestares, estos adolescentes además manifiestan que regularmente faltan a clases por problemas de salud, el cual complementa que en ocasiones tienen problemas para realizar sus actividades diarias, por otro lado este grupo indican que algunas veces vienen caminando a su centro de estudios y que lo complementa realizando otras actividades en casa (barrer, limpiar, cocinar).

Figura 11

Resultados para la dimensión: AUTODETERMINACIÓN



Nota: Los resultados provienen de la encuesta realizada

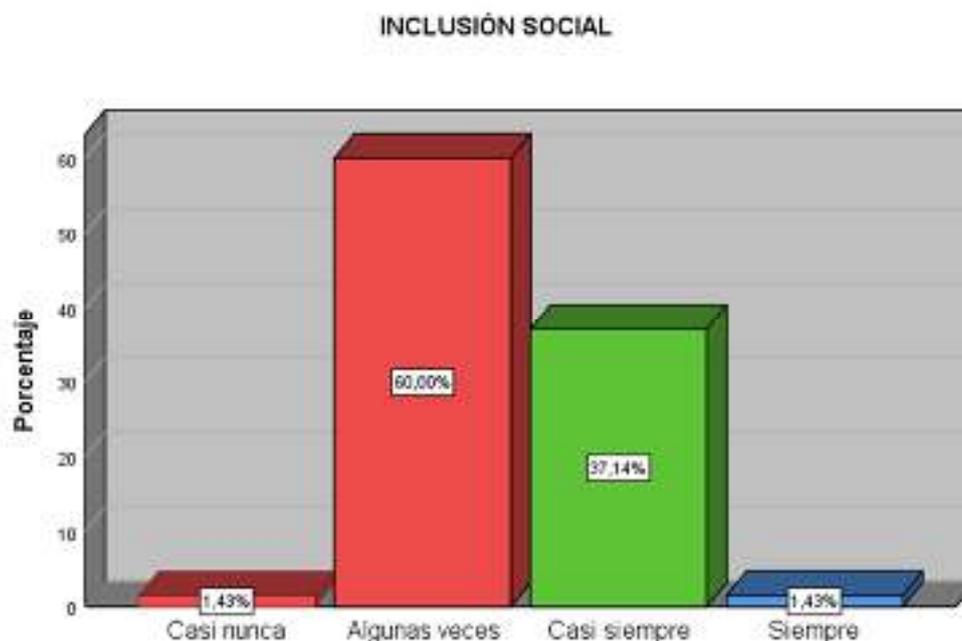
Interpretación y Análisis. -

Respecto al aspecto de autodeterminación, se halló que el 54,3% de los estudiantes respondió casi siempre, otro 34,3% adujo algunas veces, un 7,1% respondió siempre y el 4,3% marco la respuesta de casi nunca.

En base a los resultados encontrados en el cuadro que antecede se aprecia que un número apreciable de los adolescentes casi siempre piensan en metas para su futuro, ya que les gusta hacer cosas que más les gusta, dichos muchachos indicaron que otras personas no deciden por ellos, a esto se adiciona que estos estudiantes eligen en su familia que actividades hacer el fin de semana a esto se suma que casi siempre les dejan manejar dinero para compras en casa, dichos muchachos aducen que regularmente han elegido su colegio donde estudiar.

Figura 12

Resultados para la dimensión: INCLUSIÓN SOCIAL



Nota: Los resultados provienen de la encuesta realizada

Interpretación y Análisis. -

Referente a la inclusión social se encontró que el 60,0% de los estudiantes respondieron algunas veces, otro 37,1% dio la respuesta de casi siempre, el 1,45 de este mismo grupo marco las alternativas de siempre y casi nunca respectivamente.

Los resultados obtenidos en el grafica anterior muestran que un buen número de los adolescentes de esta entidad educativa algunas veces se integran con sus compañeros de clase, ya que por ser alumno nuevo en ocasiones sus compañeros les suelen excluir de las actividades de grupo. Dichos chicos mencionan que regularmente participan en actividades de ocio que más les gusta, así como también suelen participar en agrupaciones de algún programa, así mismo dicho contingente mencionan que en ocasiones tienen dificultad para trabajar en grupos, lo que les ocasiona que tengan dificultades para reunirse a trabajar, por otro lado se percibe también en estos jóvenes que cuando se sienten mal sus compañeros se preocupan por el, lo que genera que algunas veces dichos estudiantes tengan amigos (as) que le apoyan cuando más lo necesitan.

Prueba de Hipótesis General. -

En esta fase de la respectiva indagación se procede a la prueba de nuestros planteamientos hipotéticos, partiendo de la general, para ello se recurro a la estadística inferencial que en base a la ecuación estadística Tau b de Kendall nos permitirá determinar qué relación existe entre las variable 1 y la variable 2 en estudiantes de secundaria de Wanchaq – Cusco, cuyos resultados luego del proceso estadístico de los datos se muestran en los cuadros contiguos.

Prueba de Hipótesis General. -

Ho: No existe relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida.

H1: Existe relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida.

Tabla 11

Estadístico de prueba de correlaciones de las 2 variables

			ACTIVIDAD FÍSICA	CALIDAD DE VIDA
Tau_b de Kendall	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,866
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	70	70
	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	,866	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	70	70

Fuente: Los datos provienen de SPSS V. 25

Conclusión. - En la tabla 11 se observa la existencia de una alta significancia de relación ($p=0,000$) entre las variables AF y CV, con esto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Así mismo, se observa que el coeficiente de Tau b de Kendall muestra ($,866$) esto indica que la relación es directa y fuerte entre las variables AF y CV, también se puede manifestar que a mayor actividad física mayor es la calidad de vida de los estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023.

Prueba de Hipótesis Específica 1

H₀: No existe relación entre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023

H₁: Existe relación entre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023

Tabla 12

Estadístico de correlaciones para la dimensión (BE)

			ACTIVIDAD FÍSICA	BIENESTAR EMOCIONAL
Tau_b de Kendall	<i>Actividad Física</i>	Coeficiente de correlación	1,000	,811
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	70	70
	<i>Bienestar Emocional</i>	Coeficiente de correlación	,811	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	70	70

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

Conclusión. - En la tabla 12 se aprecia que existe una alta significancia de relación ($p=0,000$) entre la variable de actividad física y la dimensión bienestar emocional, con esto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Así mismo, se observa que el coeficiente de Tau b de Kendall muestra ($,811$) esto indica que la relación es directa y fuerte entre la variable AF y la dimensión BE, también se puede manifestar que a mayor actividad física corresponde mayor bienestar emocional en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023.

Prueba de Hipótesis Específica 2

H₀: No existe relación entre la actividad física y las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023

H₁: Existe relación entre la actividad física y las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023

Tabla 13

Estadístico de correlaciones para la dimensión (RI)

			ACTIVIDAD FÍSICA	RELACIONES INTERPERSONALES
Tau_b de Kendall	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	,817**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	70	70
	Relaciones Interpersonales	Coefficiente de correlación	,817**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	70	70

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

Conclusión. - En la tabla 13 se aprecia que existe una alta significancia de relación ($p=0,000$) entre la variable de actividad física y la dimensión relaciones interpersonales, con esto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Así mismo, se observa que el coeficiente de Tau b de Kendall muestra ($,817$) esto indica que la relación es directa y fuerte entre la variable AF y la dimensión RI, también se puede manifestar que a mayor actividad física mayor es las relaciones interpersonales de los estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023.

Prueba de Hipótesis Específica 3

H₀: No existe relación entre la actividad física y el desarrollo personal en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023

H₁: Existe relación entre la actividad física y el desarrollo personal en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023

Tabla 14

Estadístico de correlaciones para la dimensión (DP)

			ACTIVIDAD FÍSICA	DESARROLLO PERSONAL
Tau_b de Kendall	Actividad Física	Coeficiente de correlación	1,000	,893
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	70	70
Kendall	Desarrollo Personal	Coeficiente de correlación	,893	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	70	70

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

Conclusión. - En la tabla 14 se aprecia que existe una alta significancia de relación ($p=0,000$) entre la variable de actividad física y la dimensión desarrollo personal, con esto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Así mismo, se observa que el coeficiente de Tau b de Kendall muestra ($,893$) esto indica que la relación es directa y fuerte entre la variable AF y la dimensión DP, también se puede manifestar que a mayor actividad física mayor es el desarrollo personal de los estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023.

Prueba de Hipótesis Específica 4

H₀: No existe relación entre la actividad física y el bienestar físico en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023

H₁: Existe relación entre la actividad física y el bienestar físico en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023

Tabla 15

Estadístico de correlaciones para la dimensión (BF)

			ACTIVIDAD FÍSICA	BIENESTAR FÍSICO
Tau_b de Kendall	Actividad Física	Coeficiente de correlación	1,000	,857
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	70	70
	Bienestar Físico	Coeficiente de correlación	,857	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	70	70

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

Conclusión. - En la tabla 15 se aprecia que existe una alta significancia de relación ($p=0,000$) entre la variable de actividad física y la dimensión bienestar físico, con esto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Así mismo, se observa que el coeficiente de Tau b de Kendall muestra ($,857$) esto indica que la relación es directa y fuerte entre la variable AF y la dimensión BF, también se puede manifestar que a mayor actividad física mayor es el bienestar físico de los estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023.

Prueba de Hipótesis Específica 5

H₀: No existe relación entre la actividad física y la autodeterminación en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023

H₁: Existe relación entre la actividad física y la autodeterminación en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023

Tabla 16

Estadístico de correlaciones para la dimensión Autodeterminación

			ACTIVIDAD FÍSICA	AUTODETERMINACIÓN
Tau_b de Kendall	Actividad Física	Coeficiente de correlación	1,000	,852*
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	70	70
	Autodeterminación	Coeficiente de correlación	,852*	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	70	70

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

Conclusión. - En la tabla 16 se aprecia que existe una alta significancia de relación ($p=0,000$) entre la variable de actividad física y la dimensión autodeterminación, con esto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Así mismo, se observa que el coeficiente de Tau b de Kendall muestra ($,852$) esto indica que la relación es directa y fuerte entre la variable AF y la dimensión autodeterminación, también se puede manifestar que a mayor actividad física mayor es la autodeterminación de los estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023.

Prueba de Hipótesis Específica 6

H₀: No existe relación entre la actividad física y la inclusión social en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023

H₁: Existe relación entre la actividad física y la inclusión social en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023

Tabla 17

Estadístico de correlaciones para la dimensión (IS)

			ACTIVIDAD FÍSICA	INCLUSIÓN SOCIAL
Tau_b de Kendall	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	,878*
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	70	70
	Inclusión Social	Coefficiente de correlación	,878*	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	70	70

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

Conclusión. - En la tabla 17 se aprecia que existe una alta significancia de relación ($p=0,000$) entre la variable de actividad física y la dimensión inclusión social, con esto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Así mismo, se observa que el coeficiente de Tau b de Kendall muestra ($,878$) esto indica que la relación es directa y fuerte entre la variable AF y la dimensión IS, también se puede manifestar que a mayor actividad física mayor es la inclusión social de los estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023.

V. DISCUSIÓN

Ahora en este espacio explicare la discusión de resultados en la investigación desarrollada, detallare en primer lugar la hipótesis general con el análisis cuantitativo y descriptivo de las variables que están involucradas en esta indagación se efecto o la prueba de hipótesis general, de acuerdo a las evidencias internacionales y nacionales expresadas en los antecedentes estudiados es entonces donde se recurrió al estadístico de pruebas correlaciones nos referimos al tau b de kendall, el cual colaboro en determinar qué relación existe entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de educación secundaria de Wanchaq – Cusco, es así que en el cuadro número catorce que existe relación alta y significativa entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de educación secundaria de Wanchaq – Cusco, a esto se adjunta lo hallado en la recta de regresión en donde se aprecia que, si la actividad física aumenta, por ende, la calidad de vida también aumentara, es decir que las realización de actividades físicas en estudiantes logra el desarrollo de una calidad de vida, quedando demostrado dicha relación entre ambas variables en estudio.

La humanidad en esta era está sufriendo de muchas enfermedades entre ellas la diabetes, que se menciona que es a causa del estrés y este por causa de una ausencia de actividad física, se podría decir que es una manifestación por parte de la sociedad actual es así que en esta indagación se pretende ver qué relación existe entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de educación secundaria de Wanchaq – Cusco, que luego de efectuar el planteamiento del problema este fue respaldado por un instrumento que ayudo a juntar información pertinente de parte de las unidades de análisis que intervienen en esta indagación, es a partir de esta premisa que en los párrafos siguientes se describe lo encontrado en cada uno de los aspectos de las variables, así como lo demuestran Ibarra et al. (2019) los estudiantes adolescentes muestran poco nivel en la práctica y que la mayoría de los evaluados pasan mucho tiempo sentado atribuyendo una vida sedentaria y sobre todo el estudio mostro que una pequeña cantidad va a la escuela caminando o usa como medio de transporte la bicicleta.

Referente al análisis de la variable uno, luego del análisis de los datos procesados en la componente tipo en el cuadro número seis se obtuvo que el 52,9%

adujo que en ocasiones, tienen la costumbre de realizar aeróbicos como parte de tu actividad física, complementada con lo que realizan algún ejercicio al levantarte, a esto se suma que este contingente a veces efectúa ejercicios de abdominales, levanta pesas como parte de su ejercitación, complementada con estiramientos al levantarse de sus cama, de este contingente se aprecia que algunas veces efectúan flexiones del tronco, por otro lado en el cuadro número siete referente a la dimensión frecuencia se estimó que el 60,0% adujo que para tener una mejor oxigenación en el cerebro tienen la costumbre de realizar ejercicios durante la semana, a esto complementa que durante el transcurso de la semana algunas veces suelen pasar mucho tiempo sentados, en este grupo se observa que existe bastante entusiasmo por realizar con frecuencia los ejercicios, a esto se adiciona lo analizado en el cuadro número ocho respecto a duración que el 35,7% afirmó que un número apreciable de los encuestados adujeron que regularmente realizan 30 minutos de actividad física durante el día, así como también teniendo en cuenta la planificación de su rutina saludable en ocasiones suelen descansar después de almorzar, esto para recuperar energías perdidas durante el transcurso de la mañana, así mismo en el cuadro número nueve donde se refiere a la intensidad, se encontró que casi siempre realizan actividades de aseo o limpieza en su casa (barrer, limpiar), que luego también efectúan paseos de caminatas, a dicho contingente de alumnos regularmente les gusta bajar y subir gradas, complementándolo con realizar caminatas de más de cuatro kilómetros, dichos muchachos aducen que practican deporte (futbol, voleibol, natación), entre otros deportes que les ayuda a estar en buenas condiciones físicas.

Por otra parte, también se efectuó el análisis probabilístico de la variable dos, es así que en el cuadro número diez en lo que respecta a los objetivos específicos:

En relación al objetivo 1: Determinar la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria Wanchaq Cusco 2023, se estimó en la figura número seis, que el 58.6% de los estudiantes opinaron que en ocasiones se siente satisfecho con su vida, puesto que también manifiestan que muy poco se siente inútiles, por otro lado muchos de estos niños algunas veces se muestra satisfecho consigo mismo, así como también tienen problemas de

comportamiento, de la acepción de este grupo de adolescentes se percibe que regularmente muestran sentimientos de incapacidad.

En relación al objetivo 2: Determinar la relación entre la actividad física y el relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria Wanchaq Cusco 2023, se encontró como lo demuestra el la figura número siete que el 65.7% de los muchachos adujo que regularmente les gusta hacer cosas que a otras personas les gusta, lo que complementa en que mantienen buenas relaciones con sus compañeros, este contingente de jóvenes aducen que algunas veces tienen claro quiénes son mejores amigos(as), así mismo conocen las cosas que les gusta a sus amigos, por otro lado dichos estudiantes valoran la relación de confianza con sus familiares más cercanos, lo que genera que compartan sus ideas y sentimientos, con ellos mismos, los mismos alumnos aducen que en ocasiones las personas que te rodean demuestran actitudes positivas.

En relación al objetivo 3: Determinar la relación entre la actividad física y el desarrollo personal en estudiantes de secundaria Wanchaq Cusco 2023, en la figura número ocho se encontró que el 58,6% de los adolescentes mencionaron que casi siempre tienen algunas dificultades para aprender y que en su colegio a veces le proporcionan información que necesitan, a esto se adiciona que este grupo algunas veces tienen acceso a internet en sus casas, lo que complementa que muy poco acceden a los aplicativos en sus celulares, dicho contingente de encuestados aducen que por la forma de vida que llevan casi siempre acuden a la biblioteca de su centro educativo.

En relación al objetivo 4: Determinar la relación entre la actividad física y el bienestar físico en estudiantes de secundaria Wanchaq Cusco 2023, en donde se demuestra en la figura número nueve, el 67,1% de los estudiantes manifestaron que algunas veces acuden a un puesto de salud, ya que en ocasiones suelen sufrir de alguna dolencia en común, dicho grupo de encuestados manifiestan que regularmente duermen plácidamente en las noches, ya que para descansar plácidamente por las noches no tiene dificultades o malestares, estos adolescentes además manifiestan que regularmente faltan a clases por problemas de salud, el cual complementa que en ocasiones tienen problemas para realizar sus actividades diarias, como lo mencionan Zamora et al (2023) que los estudiantes adolescentes

tienen un nivel alto de sedentarismo en hombres y mujeres, por otro lado respecto al siguiente componente.

En relación al objetivo 5: Determinar la relación entre la actividad física y el autodeterminación en estudiantes de secundaria Wanchaq Cusco 2023, en la figura número diez se estimó que el 54,3% de los muchachos indicaron que casi siempre piensan en metas para su futuro, ya que les gusta hacer cosas que más les gusta, dichos muchachos indicaron que otras personas no deciden por ellos, a esto se adiciona que estos estudiantes eligen en su familia que actividades hacer el fin de semana a esto se suma que casi siempre les dejan manejar dinero para compras en casa.

En relación al objetivo 6: Determinar la relación entre la actividad física y el inclusión social en estudiantes de secundaria Wanchaq Cusco 2023, a esto se suma que en la figura número once el hallazgo de 60,0% de los estudiantes adujeron que de forma regular participan en actividades de ocio que más les gusta, así como también suelen participar en agrupaciones de algún programa, así mismo dicho contingente mencionan que en ocasiones tienen dificultad para trabajar en grupos, lo que les ocasiona que tengan dificultades para reunirse a trabajar, por otro lado se percibe también en estos jóvenes que cuando se sienten mal sus compañeros se preocupan por lo que genera que algunas veces dichos estudiantes tengan amigos (as).

Luego del análisis cuantitativo y descriptivo de las variables que están involucradas en esta indagación se efecto o la prueba de hipótesis general, es entonces donde se recurrió al estadístico de pruebas correlaciones nos referimos al tau b de kendall, el cual colaboro en determinar qué relación existe entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de educación secundaria de Wanchaq – Cusco, es así que en el cuadro número catorce que existe relación alta y significativa entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de educación secundaria de Wanchaq – Cusco, a esto se adjunta lo hallado en la recta de regresión en donde se aprecia que, si la actividad física aumenta, por ende, la calidad de vida también aumentara.

Lo hallado, como lo afirma Gordillo (2021) en un estudio realizado con estudiantes peruanos y con el propósito de relacionar la AF y su CV de los

adolescentes, realizo su teoría de tipo descriptiva y con un análisis de más de 20 escolares a través de una encuesta encontró que una alta significancia relación significativa entre las 2 variables y haciendo uso del instrumento Physical Activity Questionnaire (IPAQ), concluyo que más del 70% se dedica a la práctica de algunas actividades físicas siendo estas muy bajo, mientras que un 61% posee una CV regular, porque lo que se indica que debe realizarse actividades físicas para mejorar la condición física en lo posterior.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERA. - En esta tesis se concluyó que existe relación alta y significativa entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria de Wanchaq – Cusco, está respaldado por los valores hallados en el cuadro número catorce cuyo valor de correlación fue de 0,866 (alto), a esto se adjunta lo hallado en la recta de regresión en donde se aprecia que, si la actividad física aumenta, por ende, la calidad de vida también aumentara.

SEGUNDA. – Luego de realizar el análisis de los datos que brindaron los estudiantes se arribó a la conclusión de que existe relación alta y significativa entre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria de Wanchaq – Cusco, este respaldado por los valores hallados en el cuadro número quince cuyo valor de correlación fue de 0,811 (alto), con el p valor menor al alfa, es decir que $0,000 < 0,05$.

TERCERA. – Se efectuó el análisis de los datos que brindaron los estudiantes en el proceso de indagación del cual se concluye que existe relación alta y significativa entre la actividad física y las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria de Wanchaq – Cusco 2023, este respaldado por los valores hallados en el cuadro número dieciséis cuyo valor de correlación fue de 0,817 (alto), con el p valor menor al alfa, es decir que $0,000 < 0,05$.

CUARTA. – De la experiencia efectuada en esta indagación y luego del procesamiento de la data se concluye que existe relación alta y significativa entre la actividad física y el desarrollo personal en estudiantes de secundaria de Wanchaq – Cusco 2023, este respaldado por los valores hallados en el cuadro número diecisiete cuyo valor de correlación fue de 0,893 (alto), con el p valor menor al alfa, es decir que $0,000 < 0,05$.

QUINTA. – En base a los datos encontrados y la opinión de las unidades del análisis se arribó a la conclusión de que existe relación alta y significativa entre la actividad física y el bienestar físico en estudiantes de secundaria de Wanchaq – Cusco 2023, este respaldado por los valores hallados en el cuadro número dieciocho cuyo valor de correlación fue de 0,857 (alto), con el p valor menor al alfa, es decir que $0,000 < 0,05$.

SEXTA. – Tomando en cuenta el análisis de la estadística inferencial y como ayuda al estadístico tau b de Kendall se concluye que existe relación alta y

significativa entre la actividad física y la autodeterminación en estudiantes de secundaria de Wanchaq – Cusco 2023, este respaldado por los valores hallados en el cuadro número diecinueve cuyo valor de correlación fue de 0,852 (alto), con el p valor menor al alfa, es decir que $0,000 < 0,05$.

SEPTIMA. – En base a los datos encontrados de las encuesta a los estudiantes de esta entidad educativa y tomando como base sus opiniones se concluye que existe relación alta y significativa entre la actividad física y la inclusión social en estudiantes de secundaria de Wanchaq – Cusco 2023, este respaldado por los valores hallados en el cuadro número veinte cuyo valor de correlación fue de 0,878 (alto), con el p valor menor al alfa, es decir que $0,000 < 0,05$.

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA. - Se recomienda a los especialistas de la UGEL del Cusco, implementar cursos de capacitación articuladas al desarrollo de la actividad física, en los docentes del ámbito del distrito de Wanchaq, y que este repercuta en la enseñanza de los estudiantes de su respectiva institución educativa el cual tendrán como resultado una mejor calidad de vida y saludable.

SEGUNDA. - Se recomienda a la plana directiva de la institución educativa de Wanchaq – Cusco, elaborar más proyectos sobre el desarrollo de la actividad física en todos sus estudiantes de manera masiva, puesto que esto repercutirá en contribuir en una mejor calidad de vida de sus estudiantes.

TERCERA. - Se recomienda a la plana docente de la institución educativa de Wanchaq – Cusco, implementar actividades físicas en sus estudiantes similares a esta indagación y con esto lograr una calidad de vida en cada uno de sus alumnos, puesto que estos jóvenes lo necesitan por el ritmo de vida que llevan al no tener una mejor orientación.

CUARTA. - Se recomienda a los padres de familia de la institución educativa de Wanchaq – Cusco, trabajar en concordancia con los docentes para desarrollar este modelo de enseñanza en base a la actividad física en sus hijos y con ello logara una calidad de vida a nivel familiar.

REFERENCIAS

- Alvis-Chirinos, K., Huamán-Espino, L., Pillaca, J., & Aparco, J. P. (2017). Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 34(1), 28–35. <https://doi.org/10.17843/rpmpesp.2017.341.2764>
- Aranda. (2018). Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review. . *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813–825.
- Baena, G. (2014). *Metodología de la investigación*. México, D.F.: Grupo Editorial Patria.
- Bandura, a. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood cliffs, nJ: prentice Hall
- Bernal, L. (2016). *Actividad física y calidad de vida*. Ambato.
- BERNAL, CÉSAR A. *Metodología de la investigación*. Tercera edición PEARSON EDUCACIÓN, Colombia, 2010. URL del artículo: <https://www.soloejemplos.com/ejemplos-de-justificacion-teorica-practica-y-metodologica/>
- Bustamante Villanueva, M. P. (2017). Estado nutricional y actividad física en escolares de primaria de la institución educativa Manuel Seoane Corrales Ventanilla Lima - Perú 2017. Universidad César Vallejo.
- Brock D. *Medidas de calidad de vida en el cuidado de la salud y la ética médica*. En: Nussbaum MC, Sen A (Compiladores). *La calidad de vida*. México: The United Nations University, Fondo de Cultura Económica.
- Cabello, C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de VI ciclo de Institución Educativa, "Antonio Raimondi"*. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Castillo Paredes, Antonio, Montalva Valenzuela, Felipe, & Nanjari Miranda, Rodrigo. (2021). *Actividad Física, Ejercicio Físico y Calidad de Vida en niños y adolescentes con Trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad*. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(5), e3714. E pub 10 de octubre de 2021. Recuperado en 08 de abril de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2021000500017&lng=es&tlng=es.

- Centeno-Leguía, D., Jimmy, A. B., & Mejía, C. R. (2022). Sedentarismo y patrones alimentarios no saludables en la antropometría de niños del milenio peruanos 2009-2016.: Sedentarismo y nutrición en Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 42(4).
- Devís, J. (Coord.). (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.
- Díaz, D., Fuentes, I., & Senra, N. D. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Revista Conrado*, 98-103. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000400098
- Fuentes, J. (2017). Actividad física y autoconcepto en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, 2017. *Universidad Nacional del Altiplano*, 3-8. Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9545>
- Espinoza Lujan, S. (2018). Efecto del Programa Sumac Kaway en los conocimientos sobre prácticas saludables de los escolares de cuarto grado del Colegio Mayor Secundario presidente del Perú - Lima 2018. Universidad César Vallejo.
- FRAILE ARANDA, A. (coord.); ABAJO CASADO, A.; AGUADO MONJAS, P.; ARRIBAS CUBERO, H.; DOMÍNGUEZ TOMÁS, L.; FERNÁNDEZ RUBIO, F.; FERNÁNDEZ SÁNCHEZ, M.; FRANCÉS LÓPEZ, S.; FRUTOS SAN MIGUEL, M.; LOBATO IGLESIAS, J.L.; MUÑOZ GUTIÉRREZ, M.; PÉREZ ALFONSO, L.; ROMO VELASCO, C.; VIAN BARÓN, M.V. (1996). *Actividad física y salud en la escuela*. Junta de Castilla y León, Consejería de Educación y Cultura, Valladolid.
- Gordillo, W. (2021). Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa Talent School, Cercado Arequipa-2019. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12590/SEgoviwr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González, J. M. (2003). *Actividad física deporte y vida: beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte*. España. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=21042>

- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). **Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta**, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. México D.F.: McGraw-Hill.
- Ibarra Mora, J., & Hernández-Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis*, 5(1), 70-84.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2021). Principales Indicadores Enfermedades No Transmisibles Y Transmisibles, 2015-2020.
- Jekauc, D., Mnich, C., Niessner, C., Wunsch, K., Nigg, C., Krell-Roesch, J., & Woll, A. (2019). Testing the Weiss-Harter-Model: Physical Activity, Self-Esteem, Enjoyment, and Social Support in Children and Adolescents. *Ciencias del movimiento y psicología del deporte*, 3-6.
doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02568>
- Jiménez Candel, MI, Carpena Lucas, PJ, Mondéjar Jiménez, J, García Pérez, R, & Gómez Navarro, AJ. (2021). Influencia de hábitos saludables sobre el índice de masa corporal en la población de 12-14 años en un área de Murcia (España). *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 44(1), 33-40.
Epub 21 de junio de 2021.<https://dx.doi.org/10.23938/assn.0883>
- Koszalka-Silka, A., Korez, A., & Wiza, A. (2021). The Impact of Physical Education Based on the Adventure Education Programme on self-Esteem and Social Competences of Adolescent Boy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-14. Obtenido de [file:///C:/Users/HP/Downloads/ijerph-18-03021-v2%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/ijerph-18-03021-v2%20(1).pdf)
- Lecca Moreno, J. I. (2020). Actividad física en tiempo de pandemia de los escolares de la Institución Educativa Virgen de Guadalupe Comas 2020. Universidad César Vallejo.
- Lizarazo López, L. M., Valdivieso Miranda, M. A., & Ángel Burbano Pantoja, V. M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista virtual Universidad católica del norte*, (60).

- López, J. (2021). Estadística descriptiva. Economipedia.
- López, R. (2010). INTERPRETACIÓN DE DATOS ESTADÍSTICOS. Nicaragua.: Universidad de Managua.
- Manterola, C., Quiróz, G., Salazar, P., y García, N. (2019). Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(1), 36 - 49.
- MATA, María Cristina; MACASSI, Sandro;1997 Cómo elaborar muestras para los sondeos de audiencias. Cuadernos de investigación No 5. ALER, Quito.
- Matsudo, S. (2012). Physical Activity: A Health Passport. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 209-217. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/289758893_A_Health_Passport_to_Promote_Children's_Regular_Practice_of_Physical_Activity_Outside_of_School
- Mejía Bolaños , A. J., & Osorio Cualdrón , J. (2020). Actividad Física y salud mental en la pandemia del Covid-19: Una revisión Sistemática. *Universidad Católica de Pereira*, 5-10. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10785/7213>
- Moral, L. (2017). Teorías y modelo que explican y promueven la práctica de la actividad física en niños y adolescentes. *Educación y futuro*, 177-208.
- Ministerio de Salud (2015). Resolución ministerial N° 209-2015. Lima, Perú.
- Moral-García, J. E., Bosque, R. A.-D., & Jiménez-Eguizábal, A. (2021). Nivel de condición física y práctica de actividad física en escolares adolescentes. *Apunts : educación física y deportes*, 1(143), 1–8. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/1\).143.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.01)
- Montero, L; Chávez, E. (2015). Disminución del sedentarismo en adolescentes del colegio Atahualpa, Cantón Machala, a través de un programa de recreación físico deportivo [tesis de maestría, universidad técnica de Machala] repositorio institucional UN. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5877924>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. El papel de la escuela. Recuperado de [https:// www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/)

- Pérez Soto, J. J., García Cantó, E., Guillamón, A. R., Rodríguez García, P. L., Moral García, J. E., & López García, S. (2019). Relación entre la intención de ser activo y la actividad física extraescolar. *Revista de Psicología (Lima, Perú)*, 37(2), 389–405. <https://doi.org/10.18800/10.18800/psico.201902.001>
- Rhodes, R. E., McEwan, D., & Rebar, A. L. (2019). Theories of physical activity behaviour change: A history and synthesis of approaches. *ScienceDirect*, 100-109.
- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
- Rosa-Guillamón, A., García-Cantó, E., Rodríguez-García, P. L., & Pérez-Soto, J. J. (2017). Condición física y calidad de vida en escolares de 8 a 12 años. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(1), 37-42.
- Ruiz Castellanos, E. J., Sánchez Rojas, I. A., Rincon Herrera, A. D., Sánchez Hernández, N. D., Mendoza Romero, D., & Lozano Rueda, S. (2021). Niveles de actividad física en adolescentes de Colombia. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 10(3), 78-98. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i3.12533>
- Santiago Bazán, Cristhian. (2018). Educational intervention program to promote the change of attitude toward physical activity and the improvement of the lifestyle of medical technology students in a private university. *Horizonte Médico (Lima)*, 18(2), 53-59. <https://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n2.09>
- Tamayo y Tamayo, M. (2006). *Técnicas de Investigación*. (2ª Edición). México: Editorial Mc Graw Hill.
- TERCEDOR SÁNCHEZ, P.; DELGADO FERNÁNDEZ, M. (1998): Condición física relacionada con la salud en escolares de 10 años de edad de Granada. En: García López, A.; Ruiz Juan, F.; Casimiro Andújar, A.J. (Coord.): *La enseñanza de la Educación Física y el Deporte escolar*. Actas II Congreso Internacional. I.A.D., Almería.
- Tineo, R. (2020). Promoviendo la movilidad sostenible. *La Cámara. Revista Digital de la Cámara de Comercio de Lima*.

- UREÑA, F. (2000). Deporte escolar: Educación y salud. En: A.A.V.V.: La Educación Olímpica. Ayuntamiento de Murcia
- Vera, B. N. Q., Mantuano, N. B. P., Chila, Y. E. G., Domínguez, J. N. R., Toala, D. F. S., Cuesta, K. A. M., ... & Yagual, A. A. A. R. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2696-2711.
- Zamora-Mota, H. R., Santana-Álvarez, J., Ventura-Cruz, V. A., de los Ángeles Fernández-Villarino, M., de los Ángeles Miranda-Ramos, M., & Joaquín-Tineo, H. (2023). Influencia del modelo social, actividad físico-deportiva y salud en alumnos de secundaria. *Archivo Médico Camagüey*, 27, 9263.

ÍNDICE DE ANEXOS

- Anexo 1. Matriz de consistencia.
- Anexo 2. Tabla de operacionalización de variables.
- Anexo 3. Instrumento de recolección de datos.
- Anexo 4: Modelo de Consentimiento y/o asentimiento.
- Anexo 5: Matriz Evaluación por juicio de expertos.
- Anexo 6. Resultado de similitud del programa Turnitin.
- Anexo 7. Base de datos de las variables 1 y 2.
- Anexo 8. Prueba Piloto.
- Anexo 9. Regresión para actividad física y calidad de vida
- Anexo 10. Alfa de Cronbach de las dimensiones.

Anexo 1. Matriz de consistencia

TÍTULO: La actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023							
AUTOR: Raúl Guillermo, CACERES CAIRO							
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
General: ¿Qué relación existe entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023?	General: Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023	General: Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023	Variable 1: Actividad física				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles/rangos	
Específicas: 1. ¿Qué relación existe entre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023? 2. ¿Qué relación existe entre la actividad física y las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023? 3. ¿Qué relación existe entre la actividad física y el desarrollo personal en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023? 4. ¿Qué relación existe entre la actividad física y el bienestar físico en	Específicas: 1. Determinar la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023. 2. Determinar la relación entre la actividad física y las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023. 3. Determinar la relación entre la actividad física y el desarrollo personal en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023	Específicas: 1. Existe relación entre la actividad física y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023 2. Existe relación entre la actividad física y las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023. 3. Existe relación entre la actividad física y el desarrollo personal en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023 4. Existe relación entre la actividad física y el bienestar físico en estudiantes de	D1: Tipo	<ul style="list-style-type: none"> Aeróbicos Para ganar fuerza Para ganar flexibilidad Para tener equilibrio 	1;2; 3;4; 5;6 7;8	Alto (67-90) Medio (43-66)	
			D2: Frecuencia	• Veces por semana	9;10;		Bajo (18-42)
			D3: Duración.	• Minutos	11;12		
			D4: Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> Leve Moderada Rigorosa 	13;14; 15;16; 17;18.		
						Variable 2: Calidad de vida	
			D1: Bienestar emocional	<ul style="list-style-type: none"> Satisfacción, Autoconcepto Ausencia de estrés. 	1;2; 3;4; 5;6;	Alto (155-210) Medio (99-154) Bajo (42-98)	
			D2: Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> Relaciones Sociales, Tener amigos claramente identificados Relaciones familiares Contactos sociales positivos. 	7;8; 9:10; 11;12; 13;14;		
			D3: Desarrollo personal	<ul style="list-style-type: none"> Limitaciones/capacidades, Acceso a nuevas Tecnologías Oportunidades de aprendizaje. 	15;16; 17;18; 19;20;		

<p>estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023?</p> <p>5. ¿Qué relación existe entre la actividad física y la autodeterminación en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023?</p> <p>6. ¿Qué relación existe entre la actividad física y la inclusión social en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023?</p>	<p>4. Determinar la relación entre la actividad física y el bienestar físico en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023</p> <p>5. Determinar relación existe la actividad física y la autodeterminación en estudiantes de secundaria – Cusco 2023.</p> <p>6. Determinar la relación entre la actividad física y la inclusión social en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023.</p>	<p>secundaria Wanchaq – Cusco 2023</p> <p>5. Existe relación existe la actividad física y la autodeterminación en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023.</p> <p>6. Existe relación entre la actividad física y la inclusión social en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023.</p>	<p>D4: Bienestar físico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atención Sanitaria • Sueño • Salud y sus alteraciones • Actividades de la vida diaria. 	21;22; 23;24; 25;26; 27;28;	
			<p>D5: Autodeterminación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metas y Preferencias personales, • Decisiones • Autonomía 	29;30; 31;32; 33;34;	
			<p>D6: Inclusión social</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integración • Participación • Accesibilidad • Apoyos 	35;36; 37;38; 39;40; 41;42.	

Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística descriptiva e inferencial
<p>Tipo: Básico</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Método: Hipotético-deductivo</p>	<p>Población: 100 estudiantes de educación secundaria.</p> <p>Muestra: 70 estudiantes de educación secundaria</p> <p>Muestreo Intencional por el autor</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p> <p>De la V1: Actividad físicaNro. Ítems: 18</p> <p>De la V2: Calidad de vidaNro. Ítems: 42</p>	<p>Descriptiva: Uso del programa SPSS para describir tablas y figuras.</p> <p>Inferencial: Uso del programa SPSS para contrastar las hipótesis. Prueba de Tau b de kendall</p>

ANEXO 2: Operacionalización de variables

Matriz de operacionalización de la variable 01: Actividad física

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	indicadores	ítems	Escala	Niveles o rangos
<p>Para Devis y Cols, (2000) la actividad física es todo movimiento que realiza el cuerpo en forma intencional realizado con los músculos esqueléticos y que el resultado es un gasto energético y una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.</p>	<p>La Definición operacional: en relación a la variable: actividad física: será medido con las siguientes dimensiones: Tipo, Frecuencia, Tiempo, Intensidad. Devis y Cols, (2000)</p>	D1: Tipo	<ul style="list-style-type: none"> • Aeróbicos • Para ganar fuerza • Para ganar flexibilidad. • Para tener equilibrio 	1;2; 3;4; 5;6 7;8	<p>(5): Siempre (4): Casi siempre (3): Algunas veces (2): Casi nunca (1) Nunca</p>	<p>Alto (67-90) Medio (43-66) Bajo (18-42)</p>
		D2: Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> • Veces por semana 	9;10;		
		D3: Duración	<ul style="list-style-type: none"> • Minutos 	11;12		
		D4: Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> • Leve • Moderada • Rigorosa 	13;14; 15;16; 17;18.		

Matriz de operacionalización de la variable 01: Calidad de vida

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	indicadores	ítems	Escala	Niveles o rangos
<p>Para Schalock y Verdugo, (2007), la definición de calidad de vida ya no es considerada como una concepción de sensibilización centrado en las personas y comprometido con ser un constructo social que oriente la práctica profesional, la evaluación de resultados y la mejora continua de la calidad de los proyectos. Este concepto se utiliza para medir lo que llamamos la buena vida.</p>	<p>La calidad de vida será medida con los siguientes indicadores: Bienestar personal, Relaciones interpersonales, Desarrollo personal, Bienestar físico, Autodeterminación, Inclusión social, Derechos, (Schalock y Verdugo, 2002).</p>	D1: Bienestar emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción, • Autoconcepto • Ausencia de estrés. 	1;2; 3;4; 5;6;	(5): Siempre	Alto (155-210)
		D2: Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones Sociales, • Tener amigos claramente identificados • Relaciones familiares • Contactos sociales positivos. 	7;8; 9;10; 11;12; 13;14;		
		D3: Desarrollo personal	<ul style="list-style-type: none"> • Limitaciones/capacidades, • Acceso a nuevas Tecnologías • Oportunidades de aprendizaje. 	15;16; 17;18; 19;20;		
		D4: Bienestar físico	<ul style="list-style-type: none"> • Atención Sanitaria • Sueño • Salud y sus alteraciones • Actividades de la vida diaria. 	21;22; 23;24; 25;26; 27;28;		
		D5: Autodeterminación	<ul style="list-style-type: none"> • Metas y Preferencias personales, • Decisiones • Autonomía 	29;30; 31;32; 33;34;		
		D6: Inclusión social	<ul style="list-style-type: none"> • Integración • Participación • Accesibilidad • Apoyos 	35;36; 37;38; 39;40; 41;42.		
					(4): Casi siempre	Medio (99- 154)
					(3): Algunas veces.	Bajo (42-98)
					(2): Casi nunca	
					(1): Nunca	

Anexo 3. Instrumento/s de recolección de datos

Cuestionario 1: Actividad física

DIMENSIÓN 1: TIPO Está relacionado a la diversidad de actividades físicas que puede realizar el ser humano y es medido con los ejercicios de aeróbicos, para ganar fuerza, para ganar flexibilidad y para tener equilibrio.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces.	Casi siempre	Siempre
	1	2	3	4	5
1. ¿Tienes la costumbre de bailar durante el día?					
2. ¿Realizas algún ejercicio al levantarte?					
3. ¿Sueles practicar ejercicios de yoga?					
4. ¿Levantas pesas como parte de tu ejercitación?					
5. ¿Realizas estiramientos al levantarte de tu cama?					
6. ¿Realizas flexiones del tronco para ganar flexibilidad?					
7. ¿Realizas ejercicios de abdominales?					
8. ¿Realizas ejercicios como sentadillas?					
DIMENSIÓN 2: FRECUENCIA Hace referencia a las repeticiones que se realizan la actividad física y es medido con las veces por semana.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces.	Casi siempre	Siempre
	1	2	3	4	5
9. ¿Tienes la costumbre de realizar ejercicios durante la semana?					
10. ¿Durante la semana pasas mucho tiempo sentado?					
DIMENSIÓN 3: DURACIÓN Se refiere al tiempo que se va a realizar la actividad física esta será medido con minutos de actividad	Nunca	Casi nunca	Algunas veces.	Casi siempre	Siempre
	1	2	3	4	5
11. ¿Realizas 30 minutos de actividad físicas al día?					
12. ¿Descansas después de almorzar?					
DIMENSIÓN 4: INTENSIDAD En esta dimensión está definida a la magnitud del esfuerzo que se va a realizar una actividad y esta será medido como: leve, moderada y rigurosa.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces.	Casi siempre	Siempre
	1	2	3	4	5
13. ¿Realizas actividades de aseo o limpieza en tu casa (barrer, limpiar, lavar)?					
14. ¿Realizas paseos de caminatas?					
15. ¿Sueles bajar y subir gradas?					
16. ¿Sueles hacer caminatas más de 4 km?					
17. ¿Practicas algún deporte (futbol, voleibol, natación, atletismo)					
18. ¿Sales a correr más 7 km?					

Cuestionario 2: Calidad de vida

DIMENSIÓN 1: BIENESTAR EMOCIONAL Hace alusión cuando una persona se siente sereno, con mucha seguridad, sin sufrimientos y no será afectado con impulsos nerviosos. Establecen los indicadores: Satisfacción, Autoconcepto y Ausencia de estrés.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces.	Casi siempre	Siempre
	1	2	3	4	5
1. ¿En general se siente satisfecho con su vida?					
2. ¿Manifiesta sentirse inútil?					
3. ¿Se muestra satisfecho consigo mismo?					
4. ¿Tiene problemas de comportamiento?					
5. ¿Muestra sentimientos de incapacidad o inseguridad?					
6. ¿Manifiesta estar triste o deprimido?					
DIMENSIÓN 2: RELACIONES INTERPERSONALES Es decir, cuando la persona es capaz de interrelacionarse con otras personas, tener amistades y se lleva bien los vecino y compañeros, refiere como indicador: Relación social, Tener amigo identificado, Relación familiar, Contactos positivos.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces.	Casi siempre	Siempre
	1	2	3	4	5
7. ¿Realizas cosas que te gustan con otras personas?					
8. ¿Mantiene buena relación con sus compañeros?					
9. ¿Tiene claro quiénes son mejores amigos(as)?					
10. ¿Conoce las cosas que le gusta a sus amigos?					
11. ¿Valora la relación de confianza con sus familiares más cercanos?					
12. ¿Comparte sus ideas y sentimientos con sus familiares?					
13. ¿Las personas que te rodean demuestran actitudes positivas?					
14. ¿En el lugar donde vives las personas se comparten bien?					
DIMENSIÓN 3: DESARROLLO PERSONAL Se define a las posibilidades de un aprendizaje de los conocimientos que se realizara en forma individual. Se medirá con los indicadores: Limitaciones/capacidades, Acceso a nuevas Tecnologías y Oportunidades de aprendizaje.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces.	Casi siempre	Siempre
	1	2	3	4	5
15. ¿Tienes algunas dificultades para aprender?					
16. ¿En tu colegio te proporcionan información que necesitas?					
17. ¿Tienes acceso internet en tu casa?					
18. ¿Accedes a los aplicativos en tu celular?					
19. ¿Acudes a la biblioteca de tu colegio?					
20. ¿Accedes a plataforma educativas para estar informado(a)					
DIMENSIÓN 4: BIESTAR FÍSICO Es entendida como gozar de buena salud, es decir conocer los programas de hábitos saludable. Se medirá con los indicadores:	Nunca	Casi nunca	Algunas veces.	Casi siempre	Siempre
	1	2	3	4	5

Atención Sanitaria, Sueño, Salud y sus alteraciones, Actividades de la vida diaria.					
21. ¿Acudes con qué frecuencia a un puesto de salud?					
22. ¿Sufres de alguna dolencia en común?					
23. ¿Duermes plácidamente en las noches?					
24. ¿Sufrir para dormir en la noche?					
25. ¿Faltas a clases por problemas de salud?					
26. ¿Tienes problemas para realizar tus actividades diarias?					
27. ¿Vienes caminando a tu centro de estudios?					
28. ¿Sueles realizar otras actividades en casa (barrer, limpiar, cocinar)					
DIMENSIÓN 5: AUTODETERMINACIÓN Es decir que la persona debe o puede tomar la decisión por uno mismo y está en la facultad de tener la elección las cosas que desea hacer, como pasar su tiempo de ocio, sitio donde vivir y a las personas con las que desea permanecer. Los indicadores con los que se evalúa son: Metas y Preferencias Personales, Decisiones, Autonomía.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces.	Casi siempre	Siempre
	1	2	3	4	5
29. ¿Piensas en metas para tu futuro?					
30. ¿Sueles hacer las cosas que más te gusta?					
31. ¿Otras personas deciden por ti?					
32. ¿Eliges en tu familia que actividades hacer el fin de semana?					
33. ¿Te dejan manejar dinero para compras en casa?					
34. ¿Eliges por ti mismo la ropa que vas a usar?					
DIMENSIÓN 6: INCLUSIÓN SOCIAL Es la capacidad de una persona de elegir el lugar libremente para ser partícipe de las actividades como uno más, será medido por los indicadores: Integración, Participación, Accesibilidad y Apoyos.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces.	Casi siempre	Siempre
	1	2	3	4	5
35. ¿Te integras fácilmente con tus compañeros de clase?					
36. ¿Tus compañeros te suelen excluir de las actividades de grupo?					
37. ¿Participas en actividades de ocio que más te gusta?					
38. ¿Participas en alguna agrupación de algún programa?					
39. ¿Tienes alguna dificultad para trabajar en grupo?					
40. ¿Tienes fácil acceso a los grupos de trabajo?					
41. ¿Cuándo te sientes mal tus compañeros se preocupan por ti?					
42. ¿Tienes amigos(as) que te apoyan cuando más lo necesitas?					



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO



07/06/2023

Lima, 05 de junio de 2023

Carta P. 0421-2023-UCV-EPG-SP

Mg.
MARLENE UGARTE GUTIÉRREZ
Directora General
I.E. MIGUEL GRAU SEMINARIO - WANCHAQ - CUSCO

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **CACERES CAIRO RAUL GUILLERMO**; identificado(a) con DNI/CE N° 23990084 y código de matrícula N° 7002806075; estudiante del programa de MAESTRÍA EN EDUCACIÓN en modalidad semipresencial del semestre 2023-I quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRO(A), se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (tesis) titulado:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA - WANCHAQ - CUSCO 2023

En este sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso a nuestro(a) estudiante, a fin que pueda obtener información en la institución que usted representa, siendo nuestro(a) estudiante quien asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de concluir con el desarrollo del trabajo de investigación (tesis).

Agradeciendo la atención que brinde al presente documento, hago propicia la oportunidad para expresar los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



MBA. Ruth Angélica Chicana Becerra
Coordinadora General de Programas de Posgrado Semipresenciales
Universidad César Vallejo



Mg. MARLENE UGARTE GUTIERREZ
DIRECTORA GENERAL

Somos la universidad de los que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe

VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS

Señor : **Freddy Frank GONZALES QUISPE**

Presente

Asunto : **Validación de instrumentos a través de juicio de experto**

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del **PROGRAMA ACADÉMICO EN MAESTRÍA EN EDUCACIÓN** de la Universidad César Vallejo, en la sede **Lima Norte**, promoción: **2022-1**, aula 1 requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título nombre del proyecto de investigación es: **La actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq - Cusco - 2023** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente

RAÚL GUILLERMO CÁCERES CAIRO

DNI: 23990084

1. Datos generales del Juez

Nombre del juez:	Freddy Frank GONZALES QUISPE
Grado profesional:	Maestría () Doctor (X)
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educación Física
Institución donde labora:	UNSAAC – Cusco
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario para evaluar la ACTIVIDAD FÍSICA
Autor (a):	Raúl Guillermo CÁCERES CAIRO
Objetivo:	Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023
Administración:	Individual
Año:	2023
Ámbito de aplicación:	I.E. Miguel Grau Seminario, Wanchaq - Cusco
Dimensiones:	D1: Tipo, D2: Frecuencia, D3: Tiempo, D4: Intensidad
Confiabilidad:	Satisfactorio
Escala:	Ordinal: Siempre (5) / Casi siempre (4) / Algunas veces (3) / Casi nunca (2) Nunca (1)
Niveles o rango:	Alto (67- 90) / Medio (43 - 66) /Bajo (18 - 42)
Cantidad de ítems:	18
Tiempo de aplicación:	20 minutos

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario **ACTIVIDAD FÍSICA** elaborado por RAÚL GUILLERMO CÁCERES CAIRO en el año 2023 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

- 4: Alto nivel**
- 3: Moderado nivel**
- 2: Bajo Nivel**
- 1: No cumple con el criterio**

Instrumento que mide la variable 01: ACTIVIDAD FÍSICA

Definición de la variable:

La actividad física es todo movimiento que realiza el cuerpo en forma intencional realizado con los músculos esqueléticos y que el resultado es un gasto energético y una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. Devis y Cols, (2000)

Dimensión 1: TIPO

Definición de la dimensión:

El tipo de actividad física se refiere a la clasificación por: aeróbicos, para mejorar la fuerza, para ganar en flexibilidad y para tener más equilibrio. Devis y Cols, (2000).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Aeróbicos	1. ¿Tienes la costumbre de bailar durante el día?	4	4	4	
	2. ¿Realizas algún ejercicio al levantarte?	4	4	4	
Para tener equilibrio	3. ¿Sueles practicar ejercicios de yoga?	4	4	4	
	4. ¿Levantas pesas como parte de tu ejercitación?	4	4	4	
Para ganar flexibilidad	5. ¿Realizas estiramientos al levantarte de tu cama?	4	4	4	
	6. ¿Realizas flexiones del tronco para ganar flexibilidad?	4	4	4	
Para ganar fuerza	7. ¿Realizas ejercicios de abdominales?	4	4	4	
	8. ¿Realizas ejercicios como sentadillas?	4	4	4	

Dimensión 2: FRECUENCIA

Definición de la dimensión:

La frecuencia es el número de veces que se realiza esta la actividad física determinado en un tiempo, se les mide por el número de veces a la semana. Devís y Cols, (2000).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
VECES POR SEMANA	9. ¿Tienes la costumbre de realizar ejercicios durante la semana?	4	4	3	
	10. ¿Durante la semana pasas mucho tiempo sentado?	4	4	4	

Dimensión 3: DURACIÓN

Definición de la dimensión:

Esta referida a la duración de la actividad física y se mide en minutos. Devis y Cols, (2000).

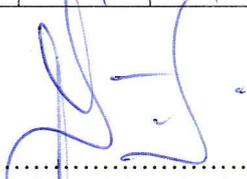
Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
MINUTOS	11. ¿Realizas 30 minutos de actividad físicas al día?	4	4	4	
	12. ¿Descansas después de almorzar?	4	4	4	

Dimensión 4: INTENSIDAD

Definición de la dimensión:

La intensidad se refiere al esfuerzo que tenemos que realizamos las personas al hacer para llevar a cabo una actividad física, tenemos el leve, moderada y la rigurosa. Devis y Cols, (2000).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
LEVE	13. ¿Realizas actividades de aseo o limpieza en tu casa (barrer, limpiar)?	4	4	4	
	14. ¿Realizas paseos de caminatas?	4	4	3	
MODERADA	15. ¿Sueles bajar y subir gradas?	4	4	4	
	16. ¿Sueles hacer caminatas más de 4 km?	4	4	4	
RIGOROSA	17. ¿Practicas algún deporte (futbol, voleibol, natación)?	4	4	4	
	18. ¿Sales a correr más 8 km?	4	4	4	


.....
Firma del evaluador

DNI: ..01344083.....

1. Datos generales del Juez

Nombre del juez:	Freddy Frank GONZALES QUISPE
Grado profesional:	Maestría () Doctor (X)
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educación Física
Institución donde labora:	UNSAAC – Cusco
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. **Propósito de la evaluación:** Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. **Datos de la escala** (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario para evaluar la CALIDAD DE VIDA
Autor (a):	Raúl Guillermo CÁCERES CAIRO
Objetivo:	Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023
Administración:	Individual
Año:	2023
Ámbito de aplicación:	I.E. Miguel Grau Seminario – Wanchaq- Cusco
Dimensiones:	D1: Bienestar emocional, D2: Relaciones interpersonales, D3: Desarrollo personal, D4: Bienestar físico, D5: Autodeterminación, D6: Inclusión social
Confiabilidad:	Satisfactoria
Escala:	Ordinal: Siempre (5) / Casi siempre (4) / Algunas veces (3) / Casi nunca (2) Nunca (1)
Niveles o rango:	Alto (155-210) / Medio (99-15465) / Bajo (42-98)
Cantidad de ítems:	42
Tiempo de aplicación:	30 minutos

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario CALIDAD DE VIDA elaborado por RAÚL GUILLERMO CÁCERES CAIRO, en el año 2023 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

- 4: Alto nivel**
- 3: Moderado nivel**
- 2: Bajo Nivel**
- 1: No cumple con el criterio**

Instrumento que mide la variable 02: CALIDAD DE VIDA

Definición de la variable:

Para Schalock y Verdugo, (2007), la definición de calidad de vida ya no es considerada como una concepción de sensibilización centrado en las personas y comprometido con ser un constructo social que oriente la práctica profesional, la evaluación de resultados y la mejora continua de la calidad de los proyectos. Este concepto se utiliza para medir lo que llamamos la buena vida.

Dimensión 1: Bienestar emocional

Definición de la dimensión:

Hace alusión cuando una persona se siente sereno, seguro, sin agobios, no estar nervioso. Schalock y Verdugo, (2007),

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Satisfacción,	1. ¿En general se siente satisfecho con su vida?	4	4	4	
	2. ¿Manifiesta sentirse inútil?	4	4	4	
Autoconcepto	3. ¿Se muestra satisfecho consigo mismo?	4	4	4	
	4. ¿Tiene problemas de comportamiento?	4	4	4	
Ausencia de estrés.	5. ¿Muestra sentimientos de incapacidad o inseguridad?	4	4	4	
	6. ¿Manifiesta estar triste o deprimido?	4	4	4	

Dimensión 2: Relaciones interpersonales

Definición de la dimensión:

Es decir, cuando la persona es capaz de interrelacionarse con otras personas, tener amistades y se lleva bien los vecino y compañeros. Schalock y Verdugo, (2007)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relaciones sociales,	7. ¿Le gusta hacer cosas que le gusta con otras personas?	4	4	4	
	8. ¿Mantiene buena relación con sus compañeros?	4	4	4	

Tener amigos claramente identificados	9. ¿Tiene claro quiénes son mejores amigos(as)?	4	4	4	
	10. ¿Conoce las cosas que le gusta a sus amigos?	4	4	4	
Relaciones familiares	11. ¿Valora la relación de confianza con sus familiares más cercanos?	4	4	4	
	12. ¿Comparte sus ideas y sentimientos con sus familiares?	4	4	4	
Contactos sociales positivos.	13. ¿Las personas que te rodean demuestran valores?	4	4	4	
	14. ¿En el lugar donde vives las personas se comparten bien?	4	4	4	

Dimensión 3: Desarrollo personal

Definición de la dimensión:

Se define a las posibilidades de un aprendizaje de los conocimientos que se realizara en forma personal. Schalock y Verdugo, (2007)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Limitaciones/capacidades.	15. ¿Tienes algunas dificultades para aprender?	4	4	4	
	16. ¿En tu colegio te proporcionan información que necesitas?	4	4	4	
Acceso a nuevas Tecnologías	17. ¿Tienes acceso internet en tu casa?	4	4	4	
	18. ¿Cuentas con Laptop, Tablet, PC?	4	4	4	
Oportunidades de aprendizaje.	19. ¿Acudes a la biblioteca de tu colegio?	4	4	4	
	20. ¿Accedes a plataforma educativas para estar informado(a)	4	4	4	

Dimensión 4: Bienestar físico

Definición de la dimensión:

Es entendida como gozar de buena salud sonriéndose físicamente en forma, es decir conocer los programas de hábitos de alimentación saludable. Schalock y Verdugo, (2007)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Atención Sanitaria	21. ¿Acudes con qué frecuencia a un puesto de salud?	4	4	4	
	22. ¿Sufres de alguna dolencia en común?	4	4	4	
Sueño	23. ¿Duermes plácidamente en las noches?	4	4	4	
	24. ¿Sufrir para dormir en la noche?	4	4	4	
Salud y sus alteraciones	25. ¿Faltas a clases por problemas de salud?	4	4	4	
	26. ¿Tienes problemas para realizar tus actividades diarias?	4	4	4	
Actividades de la vida diaria.	27. ¿Vienes caminando a tu centro de estudios?	4	4	4	
	28. ¿Sueles realizar otras actividades en casa (barrer, limpiar, cocinar)?	4	4	4	

Dimensión 5: Autodeterminación

Definición de la dimensión:

Decidir por sí mismo y tener oportunidad de elegir las cosas que quiere, cómo quiere que sea su vida, su trabajo, su tiempo libre, el lugar donde vive, las personas con las que está. Schalock y Verdugo, (2007)

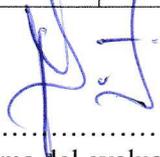
Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Metas y Preferencias personales,	29. ¿Piensas en metas para tu futuro?	4	4	4	
	30. ¿Sueles hacer las cosas que más te gusta?	4	4	4	
Decisiones	31. ¿Otras personas deciden por ti?	4	4	4	
	32. ¿Eliges en tu familia que actividades hacer el fin de semana?	4	4	4	
Autonomía	33. ¿Te dejan manejar dinero para compras en casa?	4	4	4	
	34. ¿Eliges por ti mismo la ropa que vas a usar?	4	4	4	

Dimensión 6: Inclusión social

Definición de la dimensión:

Es la capacidad de una persona de elegir el lugar libremente para ser partícipe de las actividades como uno más. Schalock y Verdugo, (2007)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Integración	35. ¿Te integras fácilmente con tus compañeros de clase?	4	4	4	
	36. ¿Tus compañeros te suelen excluir de las actividades de grupo?	4	4	4	
Accesibilidad	37. ¿Participas en actividades de ocio que más te gusta?	4	4	4	
	38. ¿Participas en alguna agrupación de algún programa?	4	4	4	
Participación	39. ¿Tienes alguna dificultad para trabajar en grupo?	4	4	4	
	40. ¿Tienes fácil acceso a los grupos de trabajo?	4	4	4	
Apoyos	41. ¿Cuándo te sientes mal tus compañeros se preocupan por ti?	4	4	4	
	42. ¿Tienes amigos(as) que te apoyan cuando más lo necesitas?	4	4	4	



.....
Firma del evaluador

DNI: 01344083

**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos**REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
GONZALES QUISPE, FREDDY FRANK DNI 01344083	ABOGADO Fecha de diploma: 12/03/21 Modalidad de estudios: PRESENCIAL	UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI PERU
GONZALES QUISPE, FREDDY FRANK DNI 01344083	BACHILLER EN DERECHO Fecha de diploma: 18/02/20 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 24/02/2006 Fecha egreso: 30/07/2019	UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI PERU
GONZALES QUISPE, FREDDY FRANK DNI 01344083	DOCTOR EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION Fecha de diploma: 24/06/2014 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO PERU
GONZALES QUISPE, FREDDY FRANK DNI 01344083	LICENCIADO EN EDUCACION FISICA Fecha de diploma: 20/12/1996 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PERU
GONZALES QUISPE, FREDDY FRANK DNI 01344083	MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION CON MENCIÓN EN GERENCIA EDUCATIVA ESTRATEGICA Fecha de diploma: 15/02/2010 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO PERU
GONZALES QUISPE, FREDDY FRANK DNI 01344083	BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION Fecha de diploma: 29/12/1995 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PERU

VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS

Señor : **ROGER ESCALANTE PUMA**

Presente

Asunto : **Validación de instrumentos a través de juicio de experto**

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del **PROGRAMA ACADEMICO DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN** de la Universidad César Vallejo, en la sede **Lima Norte**, promoción: **2022-1**, aula 1 requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título nombre del proyecto de investigación es: **La actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq - Cusco - 2023** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



RAÚL GUILLERMO CÁCERES CAIRO
DNI: 23990084

1. Datos generales del Juez

Nombre del juez:	ROGER ESCALANTE PUMA
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Matemáticas
Institución donde labora:	IE. Miguel Grau Seminario - Cusco
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario para evaluar la ACTIVIDAD FISICA
Autor (a):	Raúl Guillermo CÁCERES CAIRO
Objetivo:	Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023
Administración:	Individual
Año:	2023
Ámbito de aplicación:	I.E. Miguel Grau Seminario, Wanchaq - Cusco
Dimensiones:	D1: Tipo, D2: Frecuencia, D3: Tiempo, D4: Intensidad
Confiabilidad:	Satisfactorio
Escala:	Ordinal: Siempre (5) / Casi siempre (4) / Algunas veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1)
Niveles o rango:	Alto (67-90) / Medio (43-66) / Bajo (18-42)
Cantidad de ítems:	18
Tiempo de aplicación:	30 minutos

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario **ACTIVIDAD FÍSICA** elaborado por RAÚL GUILLERMO CÁCERES CAIRO en el año 2023 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

- 4: Alto nivel
- 3: Moderado nivel
- 2: Bajo Nivel
- 1: No cumple con el criterio

Instrumento que mide la variable 01: ACTIVIDAD FÍSICA

Definición de la variable:

La actividad física es todo movimiento que realiza el cuerpo en forma intencional realizado con los músculos esqueléticos y que el resultado es un gasto energético y una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. Devis y Cols, (2000)

Dimensión 1: TIPO

Definición de la dimensión:

El tipo de actividad física se refiere a la clasificación por: aeróbicos, para mejorar la fuerza, para ganar en flexibilidad y para tener más equilibrio. Devis y Cols, (2000).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Aeróbicos	1. ¿Tienes la costumbre de bailar durante el día?	4	4	4	
	2. ¿Realizas algún ejercicio al levantarte?	4	4	4	
Para tener equilibrio	3. ¿Sueles practicar ejercicios de yoga?	4	4	4	
	4. ¿Levantas pesas como parte de tu ejercitación?	4	4	4	
Para ganar flexibilidad	5. ¿Realizas estiramientos al levantarte de tu cama?	4	4	4	
	6. ¿Realizas flexiones del tronco para ganar flexibilidad?	4	4	4	
Para ganar fuerza	7. ¿Realizas ejercicios de abdominales?	4	4	4	
	8. ¿Realizas ejercicios como sentadillas?	4	4	4	

Dimensión 2: FRECUENCIA

Definición de la dimensión:

La frecuencia es el número de veces que se realiza esta la actividad física determinado en un tiempo, se les mide por el número de veces a la semana. Devís y Cols, (2000).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
VECES POR SEMANA	9. ¿Tienes la costumbre de realizar ejercicios durante la semana?	4	4	4	
	10. ¿Durante la semana pasas mucho tiempo sentado?	4	4	4	

Dimensión 3: DURACIÓN

Definición de la dimensión:

Esta referida a la duración de la actividad física y se mide en minutos. Devis y Cols, (2000).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
MINUTOS	11. ¿Realizas 30 minutos de actividad físicas al día?	4	4	4	
	12. ¿Descansas después de almorzar?	4	4	4	

Dimensión 4: INTENSIDAD

Definición de la dimensión:

La intensidad se refiere al esfuerzo que tenemos que realizamos las personas al hacer para llevar a cabo una actividad física, tenemos el leve, moderada y la rigurosa. Devis y Cols, (2000).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
LEVE	13. ¿Realizas actividades de aseo o limpieza en tu casa (barrer, limpiar)?	4	4	4	
	14. ¿Realizas paseos de caminatas?	4	4	4	
MODERADA	15. ¿Sueles bajar y subir gradas?	4	4	4	
	16. ¿Sueles hacer caminatas más de 4 km?	4	4	4	
RIGOROSA	17. ¿Practicas algún deporte (futbol, voleibol, natación)?	4	4	4	
	18. ¿Sales a correr más 8 km?	4	4	4	


Firma del evaluador

DNI: 23 97 8853

1. Datos generales del Juez

Nombre del juez:	ROGER ESCALANTE PUMA
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Matemáticas
Institución donde labora:	IE Miguel Grau Seminario Wanchaq - Cusco
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. **Propósito de la evaluación:** Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. **Datos de la escala** (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario para evaluar la CALIDAD DE VIDA
Autor (a):	Raúl Guillermo CÁCERES CAIRO
Objetivo:	Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023
Administración:	Individual
Año:	2023
Ámbito de aplicación:	I.E. Miguel Grau Seminario – Wanchaq- Cusco
Dimensiones:	D1: Bienestar emocional, D2: Relaciones interpersonales, D3: Desarrollo personal, D4: Bienestar físico, D5: Autodeterminación, D6: Inclusión social
Confiabilidad:	Satisfactoria
Escala:	Ordinal: Siempre (5) / Casi siempre (4) / Algunas veces (3) / Casi nunca (2) Nunca (1)
Niveles o rango:	Alto (155-210) / Medio (99-154) / Bajo (42-98)
Cantidad de ítems:	42
Tiempo de aplicación:	30 minutos

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario CALIDAD DE VIDA elaborado por RAÚL GUILLERMO CÁCERES CAIRO, en el año 2023 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

- 4: Alto nivel**
- 3: Moderado nivel**
- 2: Bajo Nivel**
- 1: No cumple con el criterio**

Instrumento que mide la variable 02: CALIDAD DE VIDA

Definición de la variable:

Para Schalock y Verdugo, (2007), la definición de calidad de vida ya no es considerada como una concepción de sensibilización centrado en las personas y comprometido con ser un constructo social que oriente la práctica profesional, la evaluación de resultados y la mejora continua de la calidad de los proyectos. Este concepto se utiliza para medir lo que llamamos la buena vida.

Dimensión 1: Bienestar emocional

Definición de la dimensión:

Hace alusión cuando una persona se siente sereno, seguro, sin agobios, no estar nervioso. Schalock y Verdugo, (2007),

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Satisfacción,	1. ¿En general se siente satisfecho con su vida?	4	4	4	
	2. ¿Manifiesta sentirse inútil?	4	4	4	
Autoconcepto	3. ¿Se muestra satisfecho consigo mismo?	4	4	4	
	4. ¿Tiene problemas de comportamiento?	4	4	4	
Ausencia de estrés.	5. ¿Muestra sentimientos de incapacidad o inseguridad?	4	4	4	
	6. ¿Manifiesta estar triste o deprimido?	4	4	4	

Dimensión 2: Relaciones interpersonales

Definición de la dimensión:

Es decir, cuando la persona es capaz de interrelacionarse con otras personas, tener amistades y se lleva bien los vecino y compañeros. Schalock y Verdugo, (2007)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relaciones sociales,	7. ¿Le gusta hacer cosas que le gusta con otras personas?	4	4	4	
	8. ¿Mantiene buena relación con sus compañeros?	4	4	4	

Tener amigos claramente identificados	9. ¿Tiene claro quiénes son mejores amigos(as)?	4	4	4	
	10. ¿Conoce las cosas que le gusta a sus amigos?	4	4	4	
Relaciones familiares	11. ¿Valora la relación de confianza con sus familiares más cercanos?	4	4	4	
	12. ¿Comparte sus ideas y sentimientos con sus familiares?	4	4	4	
Contactos sociales positivos.	13. ¿Las personas que te rodean demuestran valores?	4	4	4	
	14. ¿En el lugar donde vives las personas se comparten bien?	4	4	4	

Dimensión 3: Desarrollo personal

Definición de la dimensión:

Se define a las posibilidades de un aprendizaje de los conocimientos que se realizara en forma personal. Schalock y Verdugo, (2007)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Limitaciones/capacidades.	15. ¿Tienes algunas dificultades para aprender?	4	4	4	
	16. ¿En tu colegio te proporcionan información que necesitas?	4	4	4	
Acceso a nuevas Tecnologías	17. ¿Tienes acceso internet en tu casa?	4	4	4	
	18. ¿Cuentas con Laptop, Tablet, PC?	4	4	4	
Oportunidades de aprendizaje.	19. ¿Acudes a la biblioteca de tu colegio?	4	4	4	
	20. ¿Accedes a plataforma educativas para estar informado(a)	4	4	4	

Dimensión 4: Bienestar físico

Definición de la dimensión:

Es entendida como gozar de buena salud sonriéndose físicamente en forma, es decir conocer los programas de hábitos de alimentación saludable. Schalock y Verdugo, (2007)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Atención Sanitaria	21. ¿Acudes con qué frecuencia a un puesto de salud?	4	4	4	
	22. ¿Sufres de alguna dolencia en común?	4	4	4	
Sueño	23. ¿Duermes plácidamente en las noches?	4	4	4	
	24. ¿Sufrir para dormir en la noche?	4	4	4	
Salud y sus alteraciones	25. ¿Faltas a clases por problemas de salud?	4	4	4	
	26. ¿Tienes problemas para realizar tus actividades diarias?	4	4	4	
Actividades de la vida diaria.	27. ¿Vienes caminando a tu centro de estudios?	4	4	4	
	28. ¿Sueles realizar otras actividades en casa (barrer, limpiar, cocinar)?	4	4	4	

Dimensión 5: Autodeterminación

Definición de la dimensión:

Decidir por sí mismo y tener oportunidad de elegir las cosas que quiere, cómo quiere que sea su vida, su trabajo, su tiempo libre, el lugar donde vive, las personas con las que está. Schalock y Verdugo, (2007)

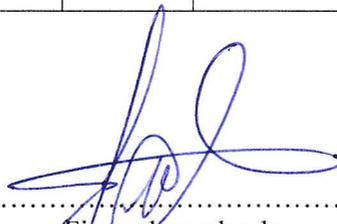
Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Metas y Preferencias personales,	29. ¿Piensas en metas para tu futuro?	4	4	4	
	30. ¿Sueles hacer las cosas que más te gusta?	4	4	4	
Decisiones	31. ¿Otras personas deciden por ti?	4	4	4	
	32. ¿Eliges en tu familia que actividades hacer el fin de semana?	4	4	4	
Autonomía	33. ¿Te dejan manejar dinero para compras en casa?	4	4	4	
	34. ¿Eliges por ti mismo la ropa que vas a usar?	4	4	4	

Dimensión 6: Inclusión social

Definición de la dimensión:

Es la capacidad de una persona de elegir el lugar libremente para ser partícipe de las actividades como uno más. Schalock y Verdugo, (2007)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Integración	35. ¿Te integras fácilmente con tus compañeros de clase?	4	4	4	
	36. ¿Tus compañeros te suelen excluir de las actividades de grupo?	4	4	4	
Accesibilidad	37. ¿Participas en actividades de ocio que más te gusta?	4	4	4	
	38. ¿Participas en alguna agrupación de algún programa?	4	4	4	
Participación	39. ¿Tienes alguna dificultad para trabajar en grupo?	4	4	4	
	40. ¿Tienes fácil acceso a los grupos de trabajo?	4	4	4	
Apoyos	41. ¿Cuándo te sientes mal tus compañeros se preocupan por ti?	4	4	4	
	42. ¿Tienes amigos(as) que te apoyan cuando más lo necesitas?	4	4	4	



.....
Firma de evaluador

DNI: 2397 8853.....


PERÚ
Ministerio de Educación
**Superintendencia Nacional de
Educación Superior Universitaria**
**Dirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos**
REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
ESCALANTE PUMA, ROGER DNI 23978853	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 13/05/1999 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO PERU
ESCALANTE PUMA, ROGER DNI 23978853	LICENCIADO EN EDUCACION MATEMATICA E INFORMATICA Fecha de diploma: 12/10/1999 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO PERU
ESCALANTE PUMA, ROGER DNI 23978853	MAGISTER EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION Fecha de diploma: 26/10/2013 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO PERU

VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS

Señor : **ELÍAS ANTONIO MENDOZA ALARCÓN**

Presente

Asunto : **Validación de instrumentos a través de juicio de experto**

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del **PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN** de la Universidad César Vallejo, en la sede **Lima Norte**, promoción: **2022-1**, aula 1 requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título nombre del proyecto de investigación es: **La actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq - Cusco - 2023** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



RAÚL GUILLERMO CÁCERES CAIRO

DNI: 23990084

1. Datos generales del Juez

Nombre del juez:	ELÍAS ANTONIO MENDOZA ALARCÓN
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educación para el trabajo.
Institución donde labora:	UNSAAC – Cusco
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario para evaluar la ACTIVIDAD FÍSICA
Autor (a):	Raúl Guillermo CÁCERES CAIRO
Objetivo:	Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023
Administración:	Individual
Año:	2023
Ámbito de aplicación:	I.E. Miguel Grau Seminario Wanchaq - Cusco
Dimensiones:	D1: Tipo, D2: Frecuencia, D3: Tiempo, D4: Intensidad
Confiabilidad:	Satisfactorio
Escala:	Ordinal: Siempre (5) / Casi siempre (4) / Algunas veces (3) / Casi nunca (2) Nunca (1)
Niveles o rango:	Alto (67-90) / Medio (43-66) / Bajo (18-42)
Cantidad de ítems:	18
Tiempo de aplicación:	30 minutos

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario **ACTIVIDAD FÍSICA** elaborado por RAÚL GUILLERMO CÁCERES CAIRO en el año 2023 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

- 4: Alto nivel**
- 3: Moderado nivel**
- 2: Bajo Nivel**
- 1: No cumple con el criterio**

Instrumento que mide la variable 01: ACTIVIDAD FÍSICA

Definición de la variable:

La actividad física es todo movimiento que realiza el cuerpo en forma intencional realizado con los músculos esqueléticos y que el resultado es un gasto energético y una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. Devís y Cols, (2000)

Dimensión 1: TIPO

Definición de la dimensión:

El tipo de actividad física se refiere a la clasificación por: aeróbicos, para mejorar la fuerza, para ganar en flexibilidad y para tener más equilibrio. Devís y Cols, (2000).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Aeróbicos	1. ¿Tienes la costumbre de bailar durante el día?	4	4	4	
	2. ¿Realizas algún ejercicio al levantarte?	4	4	4	
Para tener equilibrio	3. ¿Sueles practicar ejercicios de yoga?	4	4	4	
	4. ¿Levantas pesas como parte de tu ejercitación?	4	4	4	
Para ganar flexibilidad	5. ¿Realizas estiramientos al levantarte de tu cama?	4	4	4	
	6. ¿Realizas flexiones del tronco para ganar flexibilidad?	4	4	4	
Para ganar fuerza	7. ¿Realizas ejercicios de abdominales?	4	4	4	
	8. ¿Realizas ejercicios como sentadillas?	4	4	4	

Dimensión 2: FRECUENCIA

Definición de la dimensión:

La frecuencia es el número de veces que se realiza esta la actividad física determinado en un tiempo, se les mide por el número de veces a la semana. Devís y Cols, (2000).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
VECES POR SEMANA	9. ¿Tienes la costumbre de realizar ejercicios durante la semana?	4	4	4	
	10. ¿Durante la semana pasas mucho tiempo sentado?	4	4	4	

Dimensión 3: DURACIÓN

Definición de la dimensión:

Esta referida a la duración de la actividad física y se mide en minutos. Devis y Cols, (2000).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
MINUTOS	11. ¿Realizas 30 minutos de actividad físicas al día?	4	4	4	
	12. ¿Descansas después de almorzar?	4	4	4	

Dimensión 4: INTENSIDAD

Definición de la dimensión:

La intensidad se refiere al esfuerzo que tenemos que realizamos las personas al hacer para llevar a cabo una actividad física, tenemos el leve, moderada y la rigurosa. Devis y Cols, (2000).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
LEVE	13. ¿Realizas actividades de aseo o limpieza en tu casa (barrer, limpiar)?	4	4	4	
	14. ¿Realizas paseos de caminatas?	4	4	4	
MODERADA	15. ¿Sueles bajar y subir gradas?	4	4	4	
	16. ¿Sueles hacer caminatas más de 4 km?	4	4	4	
RIGOROSA	17. ¿Practicas algún deporte (futbol, voleibol, natación)?	4	4	4	
	18. ¿Sales a correr más 8 km?	4	4	4	

.....
Firma de evaluador

DNI:23933869.....

1. Datos generales del Juez

Nombre del juez:	ELÍAS ANTONIO MENDOZA ALARCÓN
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educación para el trabajo
Institución donde labora:	UNSAAC – Cusco
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. **Propósito de la evaluación:** Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. **Datos de la escala** (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario para evaluar la CALIDAD DE VIDA
Autor (a):	Raúl Guillermo CÁCERES CAIRO
Objetivo:	Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria Wanchaq – Cusco 2023
Administración:	Individual
Año:	2023
Ámbito de aplicación:	I.E. Miguel Grau Seminario – Wanchaq- Cusco
Dimensiones:	D1: Bienestar emocional, D2: Relaciones interpersonales, D3: Desarrollo personal, D4: Bienestar físico, D5: Autodeterminación, D6: Inclusión social
Confiabilidad:	Satisfactoria
Escala:	Ordinal: Siempre (5) / Casi siempre (4) / Algunas veces (3) / Casi nunca (2) Nunca (1)
Niveles o rango:	Alto (155-210) / Medio (99-154) / Bajo (42-98)
Cantidad de ítems:	42
Tiempo de aplicación:	30 minutos

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario CALIDAD DE VIDA elaborado por RAÚL GUILLERMO CÁCERES CAIRO, en el año 2023 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

- 4: Alto nivel**
- 3: Moderado nivel**
- 2: Bajo Nivel**
- 1: No cumple con el criterio**

Instrumento que mide la variable 02: CALIDAD DE VIDA

Definición de la variable:

Para Schalock y Verdugo, (2007), la definición de calidad de vida ya no es considerada como una concepción de sensibilización centrado en las personas y comprometido con ser un constructo social que oriente la práctica profesional, la evaluación de resultados y la mejora continua de la calidad de los proyectos. Este concepto se utiliza para medir lo que llamamos la buena vida.

Dimensión 1: Bienestar emocional

Definición de la dimensión:

Hace alusión cuando una persona se siente sereno, seguro, sin agobios, no estar nervioso. Schalock y Verdugo, (2007),

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Satisfacción,	1. ¿En general se siente satisfecho con su vida?	4	4	4	
	2. ¿Manifiesta sentirse inútil?	4	4	4	
Autoconcepto	3. ¿Se muestra satisfecho consigo mismo?	4	4	4	
	4. ¿Tiene problemas de comportamiento?	4	4	4	
Ausencia de estrés.	5. ¿Muestra sentimientos de incapacidad o inseguridad?	4	4	4	
	6. ¿Manifiesta estar triste o deprimido?	4	4	4	

Dimensión 2: Relaciones interpersonales

Definición de la dimensión:

Es decir, cuando la persona es capaz de interrelacionarse con otras personas, tener amistades y se lleva bien los vecino y compañeros. Schalock y Verdugo, (2007)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relaciones sociales,	7. ¿Le gusta hacer cosas que le gusta con otras personas?	4	4	4	
	8. ¿Mantiene buena relación con sus compañeros?	4	4	4	

Tener amigos claramente identificados	9. ¿Tiene claro quiénes son mejores amigos(as)?	4	4	4	
	10. ¿Conoce las cosas que le gusta a sus amigos?	4	4	4	
Relaciones familiares	11. ¿Valora la relación de confianza con sus familiares más cercanos?	4	4	4	
	12. ¿Comparte sus ideas y sentimientos con sus familiares?	4	4	4	
Contactos sociales positivos.	13. ¿Las personas que te rodean demuestran valores?	4	4	4	
	14. ¿En el lugar donde vives las personas se comparten bien?	4	4	4	

Dimensión 3: Desarrollo personal

Definición de la dimensión:

Se define a las posibilidades de un aprendizaje de los conocimientos que se realizara en forma personal. Schalock y Verdugo, (2007)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Limitaciones/capacidades.	15. ¿Tienes algunas dificultades para aprender?	4	4	4	
	16. ¿En tu colegio te proporcionan información que necesitas?	4	4	4	
Acceso a nuevas Tecnologías	17. ¿Tienes acceso internet en tu casa?	4	4	4	
	18. ¿Cuentas con Laptop, Tablet, PC?	4	4	4	
Oportunidades de aprendizaje.	19. ¿Acudes a la biblioteca de tu colegio?	4	4	4	
	20. ¿Accedes a plataforma educativas para estar informado(a)	4	4	4	

Dimensión 4: Bienestar físico

Definición de la dimensión:

Es entendida como gozar de buena salud sonriéndose físicamente en forma, es decir conocer los programas de hábitos de alimentación saludable. Schalock y Verdugo, (2007)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Atención Sanitaria	21. ¿Acudes con qué frecuencia a un puesto de salud?	4	4	4	
	22. ¿Sufres de alguna dolencia en común?	4	4	4	
Sueño	23. ¿Duermes plácidamente en las noches?	4	4	4	
	24. ¿Sufrir para dormir en la noche?	4	4	4	
Salud y sus alteraciones	25. ¿Faltas a clases por problemas de salud?	4	4	4	
	26. ¿Tienes problemas para realizar tus actividades diarias?	4	4	4	
Actividades de la vida diaria.	27. ¿Vienes caminando a tu centro de estudios?	4	4	4	
	28. ¿Sueles realizar otras actividades en casa (barrer, limpiar, cocinar)?	4	4	4	

Dimensión 5: Autodeterminación

Definición de la dimensión:

Decidir por sí mismo y tener oportunidad de elegir las cosas que quiere, cómo quiere que sea su vida, su trabajo, su tiempo libre, el lugar donde vive, las personas con las que está. Schalock y Verdugo, (2007)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Metas y Preferencias personales,	29. ¿Piensas en metas para tu futuro?	4	4	4	
	30. ¿Sueles hacer las cosas que más te gusta?	4	4	4	
Decisiones	31. ¿Otras personas deciden por ti?	4	4	4	
	32. ¿Eliges en tu familia que actividades hacer el fin de semana?	4	4	4	
Autonomía	33. ¿Te dejan manejar dinero para compras en casa?	4	4	4	
	34. ¿Eliges por ti mismo la ropa que vas a usar?	4	4	4	

Dimensión 6: Inclusión social

Definición de la dimensión:

Es la capacidad de una persona de elegir el lugar libremente para ser partícipe de las actividades como uno más. Schalock y Verdugo, (2007)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Integración	35. ¿Te integras fácilmente con tus compañeros de clase?	4	4	4	
	36. ¿Tus compañeros te suelen excluir de las actividades de grupo?	4	4	4	
Accesibilidad	37. ¿Participas en actividades de ocio que más te gusta?	4	4	4	
	38. ¿Participas en alguna agrupación de algún programa?	4	4	4	
Participación	39. ¿Tienes alguna dificultad para trabajar en grupo?	4	4	4	
	40. ¿Tienes fácil acceso a los grupos de trabajo?	4	4	4	
Apoyos	41. ¿Cuándo te sientes mal tus compañeros se preocupan por ti?	4	4	4	
	42. ¿Tienes amigos(as) que te apoyan cuando más lo necesitas?	4	4	4	

.....
Firma de evaluador

DNI: 23933869


PERÚ
Ministerio de Educación
**Superintendencia Nacional de
Educación Superior Universitaria**
**Dirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos**
REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
MENDOZA ALARCON, ELIAS ANTONIO DNI 23933869	MAESTRO EN ADMINISTRACIÓN MENCIÓN EN GERENCIA DE LA EDUCACIÓN Fecha de diploma: 14/12/17 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 04/08/2013 Fecha egreso: 21/01/2016	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO PERU
MENDOZA ALARCON, ELIAS ANTONIO DNI 23933869	LICENCIADO EN EDUCACION Fecha de diploma: 30/09/1994 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO PERU
MENDOZA ALARCON, ELIAS ANTONIO DNI 23933869	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 21/04/1994 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO PERU
MENDOZA ALARCON, ELIAS ANTONIO DNI 23933869	TITULO DE LIC. EN EDUCACION Fecha de diploma: 30/09/1994 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO PERU

ANEXO 7.

Base de datos de actividad física

ESTUDIANTES	RESPUESTAS X ITEM X DIMENSION																					
	TIPO									FRECUENCIA			DURACIÓN			INTENSIDAD						
	1	2	3	4	5	6	7	8	TOTAL	9	10	TOTAL	11	12	TOTAL	13	14	15	16	17	18	TOTAL
1	4	2	1	1	3	3	3	5	22	3	4	7	3	2	5	3	4	5	5	4	2	23
2	3	3	2	3	4	3	2	4	24	3	2	5	2	3	5	5	4	4	5	5	4	27
3	1	3	2	1	4	2	4	3	20	5	2	7	4	3	7	3	1	4	1	5	1	15
4	5	1	4	1	3	3	2	2	21	3	4	7	2	2	4	4	2	2	3	4	3	18
5	5	2	1	2	4	3	4	4	25	3	2	5	5	2	7	3	2	5	2	3	1	16
6	1	3	1	1	2	4	4	4	20	5	3	8	4	3	7	5	3	4	3	5	2	22
7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	3	3	6	5	5	10	3	2	2	1	3	2	13
8	2	2	1	1	4	3	2	2	17	3	4	7	4	3	7	4	5	5	5	2	3	24
9	5	2	3	1	4	2	3	3	23	3	3	6	2	1	3	4	4	2	3	1	2	16
10	3	1	1	1	3	3	1	1	14	1	4	5	2	4	6	3	4	2	4	1	1	15
11	4	2	3	3	2	3	3	1	21	3	3	6	4	4	8	5	4	5	4	4	2	24
12	3	4	3	4	4	3	4	3	28	3	3	6	4	3	7	4	4	4	3	4	3	22
13	1	4	1	3	4	3	3	5	24	5	4	9	5	4	9	5	3	2	3	4	5	22
14	5	2	3	1	1	3	2	3	20	2	4	6	1	4	5	3	2	5	2	1	1	14
15	4	2	3	1	4	4	4	3	25	3	4	7	3	3	6	5	3	4	3	3	2	20
16	2	1	1	1	1	1	1	1	9	2	5	7	1	1	2	3	1	4	1	1	1	11
17	3	3	3	5	5	1	5	5	30	5	3	8	2	5	7	4	3	5	3	5	1	21
18	4	3	3	1	3	4	3	4	25	3	5	8	4	4	8	3	4	5	3	5	3	23
19	2	5	1	1	5	5	3	3	25	5	2	7	5	5	10	5	5	5	5	3	3	26
20	1	3	1	3	5	3	4	3	23	3	3	6	5	4	9	4	5	5	5	5	5	29
21	3	4	3	3	5	4	3	3	28	5	3	8	5	3	8	5	4	5	3	5	4	26
22	3	3	2	4	5	3	5	4	29	5	3	8	5	4	9	3	3	4	4	4	3	21
23	3	1	3	1	3	1	3	3	18	3	4	7	2	4	6	5	4	5	2	3	2	21
24	3	3	2	4	4	4	4	5	29	4	2	6	4	5	9	5	5	5	3	5	3	26
25	3	5	3	2	4	3	4	4	28	5	4	9	5	4	9	5	5	5	4	5	3	27
26	4	4	3	1	4	1	4	2	23	5	2	7	5	5	10	4	4	4	2	3	2	19
27	4	2	1	4	4	4	3	3	25	3	4	7	4	2	6	5	5	5	4	5	5	29
28	1	3	1	1	3	1	3	3	16	3	4	7	3	4	7	5	3	4	3	3	1	19
29	3	2	1	3	2	1	3	3	18	3	4	7	4	3	7	5	4	3	2	3	2	19
30	3	3	2	1	3	4	4	4	24	4	4	8	3	3	6	5	3	4	3	3	2	20
31	3	2	4	2	5	3	2	3	24	4	3	7	3	4	7	5	4	5	3	2	1	20
32	3	2	1	1	3	3	4	2	19	3	4	7	2	4	6	5	5	5	3	2	1	21
33	3	2	1	3	5	4	1	3	22	3	3	6	3	4	7	5	5	5	4	4	3	26
34	3	3	2	1	5	3	2	3	22	5	3	8	5	4	9	4	5	5	5	3	2	24
35	3	5	1	1	5	5	5	5	30	5	3	8	5	1	6	5	5	5	5	5	5	30

36	2	1	1	1	1	1	1	1	9	2	4	6	1	3	4	3	2	5	2	2	1	15
37	4	1	3	3	3	2	3	1	20	3	2	5	2	1	3	3	4	4	2	1	1	15
38	5	2	1	1		3	2	4	18	2	1	3	2	3	5	5	3	3	3	3	2	19
39	1	1	1	1	4	1	1	4	14	3	4	7	1	3	4	5	3	5	3	3	2	21
40	4	3	4	2	4	3	2	2	24	5	2	7	5	4	9	4	5	5	4	5	4	27
41	3	3	3	4	4	4	4	2	27	4	5	9	3	5	8	5	5	4	3	4	3	24
42	4	2	4	1	4	2	4	1	22	3	5	8	4	5	9	3	4	5	2	5	1	20
43	2	1	2	3	1	1	3	1	14	3	5	8	2	5	7	2	2	4	3	4	1	16
44	3	2	3	2	4	3	5	1	23	3	4	7	3	1	4	3	2	4	2	3	2	16
45	3	3	4	1	5	3	1	1	21	3	5	8	3	4	7	4	5	5	3	5	3	25
46	3	3	3	3	4	4	1	1	22	3	4	7	3	1	4	5	5	5	4	3	3	25
47	3	3	4	1	5	1	2	3	22	3	4	7	3	1	4	5	3	5	3	2	2	20
48	2	3	2	1	3	2	1	1	15	2	3	5	2	3	5	5	3	5	4	3	2	22
49	3	4	3	2	3	2	5	1	23	3	4	7	2	3	5	5	4	5	3	5	2	24
50	5	3	2	2	3	1	3	1	20	4	3	7	1	4	5	5	3	4	3	1	3	19
51	3	2	3	3	3	5	1	4	24	5	3	8	5	3	8	2	4	5	5	5	5	26
52	3	3	5	5	3	4	5	1	29	3	4	7	5	3	8	5	5	5	4	5	5	29
53	3	5	5	5	5	2	3	3	31	4	4	8	3	3	6	4	4	4	3	5	3	23
54	5	5	5	5	3	3	3	2	31	5	2	7	5	3	8	5	3	3	3	1	5	20
55	3	4	2	3	5	3	4	1	25	4	2	6	4	3	7	5	4	4	3	5	1	22
56	3	3	5	5	3	4	3	1	27	3	4	7	5	3	8	5	3	5	4	5	5	27
57	1	2	1	1	3	3	3	4	18	3	5	8	3	1	4	5	4	5	5	5	1	25
58	3	3	3	1	1	1	1	1	14	1	4	5	1	4	5	3	3	4	1	1	1	13
59	1	3	2	1	3	2	1	1	14	3	4	7	2	4	6	5	3	4	3	4	3	22
60	4	3	3	1	5	4	1	3	24	4	2	6	3	2	5	4	5	5	4	3	3	24
61	3	2	2	1	4	2	1	1	16	2	3	5	1	5	6	5	3	4	4	2	3	21
62	3	2	3	1	4	3	3	1	20	3	2	5	3	3	6	4	3	4	3	4	3	21
63	3	2	1	2	4	1	1	1	15	2	4	6	2	5	7	5	3	4	2	1	1	16
64	4	2	3	1	1	2	5	1	19	3	2	5	1	4	5	5	1	4	3	2	1	16
65	2	1	1	1	2	1	2	1	11	2	3	5	2	3	5	5	4	4	3	1	1	18
66	3	2	2	3	1	1	2	4	18	3	4	7	2	4	6	4	3	4	3	2	2	18
67	3	4	3	2	4	2	1	2	21	3	4	7	3	5	8	5	4	3	3	2	2	19
68	2	3	2	1	3	1	1	1	14	3	4	7	2	3	5	4	2	4	2	2	1	15
69	4	3	5	2	4	2	3	5	28	4	2	6	4	5	9	5	1	3	2	5	2	18
70	3	1	3	1	3	2	4	2	19	3	3	6	2	3	5	4	3	1	3	3	4	18

Base de datos de calidad de vida

ESTUDIANTES	RESPUESTAS X ITEM X DIMENSION																																																
	BIENESTAR EMOCIONAL						RELACIONES INTERPERSONALES						DESARROLLO PERSONAL						BIENESTAR FÍSICO						AUTODETERMINACIÓN						INCLUSIÓN SOCIAL																		
	1	2	3	4	5	6	TOTAL	7	8	9	10	11	12	13	14	TOTAL	15	16	17	18	19	20	TOTAL	21	22	23	24	25	26	27	28	TOTAL	29	30	31	32	33	34	TOTAL	35	36	37	38	39	40	41	42	TOTAL	
1	3	4	3	3	3	3	19	3	4	4	3	4	2	3	2	25	3	3	5	5	3	3	22	3	4	3	2	2	3	1	3	21	5	3	2	1	3	3	17	3	2	4	2	1	1	4	5	22	
2	2	3	3	2	3	4	17	3	4	5	3	4	3	2	4	28	3	2	4	5	3	5	22	3	4	5	3	2	1	1	2	21	3	4	3	4	5	5	24	4	1	3	2	4	5	3	2	24	
3	5	1	4	1	1	2	14	1	3	4	3	5	5	5	5	31	2	4	4	3	2	2	17	3	1	5	2	1	1	5	3	21	5	5	1	3	2	5	21	5	1	4	1	3	5	3	4	26	
4	1	5	2	2	2	1	13	3	4	5	4	3	1	4	3	27	4	3	5	3	2	1	18	2	5	2	5	2	3	3	4	26	5	4	3	1	4	5	22	4	2	3	2	2	4	3	3	23	
5	2	3	5	3	2	5	20	2	2	5	4	3	1	3	4	24	5	2	5	5	4	2	23	2	1	4	4	5	2	1	4	23	5	5	1	2	1	5	19	2	3	4	3	2	3	4	5	26	
6	5	3	4	2	3	3	20	3	5	5	4	3	3	4	5	32	2	4	5	4	3	2	20	3	4	5	3	2	1	3	5	26	5	4	1	2	3	5	20	5	1	5	2	2	3	5	4	27	
7	4	4	3	3	4	5	23	3	4	5	4	3	2	4	2	27	4	3	4	2	2	2	17	2	3	2	4	3	3	2	4	17	2	3	3	2	2	4	17	2	3	4	1	3	3	5	24		
8	2	3	2	4	3	3	17	3	4	2	4	4	3	3	3	26	2	3	4	3	3	2	17	2	3	2	2	2	4	1	3	19	5	3	3	4	4	5	24	4	2	2	1	3	4	2	1	19	
9	2	3	2	2	4	3	16	3	4	5	4	5	3	4	3	31	2	4	4	5	2	2	19	3	2	2	4	3	2	1	4	21	4	3	1	4	5	3	20	3	1	3	1	1	4	4	4	21	
10	3	3	3	2	3	4	18	2	5	3	4	3	3	5	5	30	4	3	2	3	3	3	18	1	3	4	3	1	4	2	1	4	21	5	2	3	1	3	2	16	5	1	2	1	3	5	5	2	24
11	3	5	2	1	3	3	17	4	5	5	5	4	2	5	4	34	3	3	5	5	4	2	21	4	4	3	3	4	4	3	5	28	5	4	3	3	3	3	23	4	1	3	1	1	4	4	5	23	
12	4	3	3	3	3	3	19	3	4	4	4	4	4	3	5	31	3	5	2	3	5	3	21	3	3	5	3	3	4	1	5	27	5	5	2	5	5	5	27	3	3	5	1	3	3	3	5	26	
13	3	2	5	3	1	1	15	1	3	2	3	4	1	3	4	21	1	2	2	4	1	1	11	1	3	4	1	3	1	1	5	19	5	5	1	1	5	5	22	3	4	5	1	3	1	1	1	19	
14	2	4	3	5	5	3	22	3	3	4	4	2	3	3	4	26	3	3	2	5	1	1	15	2	2	4	5	3	3	1	4	24	4	3	3	2	3	3	18	2	2	4	3	3	3	m	3	20	
15	3	2	3	1	3	3	15	5	4	5	5	2	3	3	3	32	3	1	5	5	1	1	16	3	3	3	3	2	2	3	3	22	5	4	1	3	3	5	21	3	2	2	1	3	3	3	3	20	
16	5	4	2	1	3	4	19	1	3	5	1	1	1	5	4	21	4	3	1	1	1	1	11	1	1	2	1	1	1	1	4	12	5	5	1	1	3	4	19	1	1	1	1	1	4	1	1	11	
17	2	5	5	1	3	3	19	3	5	5	4	5	1	4	4	31	2	4	5	5	2	1	19	3	2	4	2	3	1	5	5	25	5	5	1	3	2	5	21	5	1	5	2	1	5	3	1	23	
18	5	1	5	1	1	4	17	5	5	5	3	5	5	4	3	35	3	4	5	5	1	3	21	4	5	5	3	3	4	1	5	30	5	5	1	3	3	5	22	5	2	5	4	4	5	5	5	35	
19	4	3	3	2	3	4	19	5	5	5	3	4	3	4	5	34	2	2	5	5	1	3	18	3	5	4	3	3	3	3	5	29	5	4	2	1	5	5	22	4	1	5	1	1	5	1	3	21	
20	4	2	4	1	2	2	15	4	4	3	2	3	3	4	4	27	3	4	5	3	1	2	18	3	4	5	1	1	2	1	4	21	4	4	1	3	3	5	20	4	2	4	1	1	3	2	1	18	
21	4	2	2	3	3	3	17	5	4	5	5	5	4	5	5	38	3	3	3	4	4	3	20	4	1	2	2	1	1	1	5	17	5	5	1	4	3	4	22	4	1	3	4	3	4	4	5	28	
22	4	3	3	2	3	3	18	3	3	4	2	4	3	4	3	26	3	3	5	4	3	2	20	2	2	4	1	1	3	1	3	17	4	4	2	4	3	5	22	3	2	3	1	3	4	3	2	21	
23	4	3	4	3	4	4	22	3	2	3	3	5	5	2	5	28	5	2	5	5	1	5	23	3	2	4	1	2	2	5	5	24	5	4	3	2	4	2	20	2	4	2	3	3	2	3	4	23	
24	4	1	5	3	1	2	16	4	4	5	4	5	4	5	5	36	1	4	5	5	5	3	23	5	2	5	1	1	1	1	5	21	5	5	1	5	3	5	24	4	2	5	1	1	5	3	5	26	
25	4	3	3	3	4	3	20	2	4	5	5	4	2	3	5	30	1	3	5	5	5	3	22	4	1	3	1	2	2	5	5	23	5	5	3	1	5	4	23	3	2	3	4	1	4	5	4	26	
26	3	2	3	1	3	4	16	1	5	5	5	5	5	4	5	35	3	5	3	3	4	4	22	2	3	5	1	3	3	1	5	23	5	5	3	2	5	5	25	4	1	5	3	2	3	4	4	26	
27	4	3	3	2	3	3	18	3	4	5	5	4	2	2	2	27	2	3	3	3	3	4	18	2	4	3	3	1	2	2	5	22	5	5	4	4	3	5	26	4	2	5	1	2	4	5	5	28	
28	3	1	3	2	1	1	11	3	4	5	4	5	4	4	5	34	3	3	1	3	2	3	15	3	2	5	2	3	2	3	3	23	3	4	3	2	3	4	19	4	1	4	1	2	2	2	3	19	
29	3	3	4	3	3	3	19	3	4	2	3	2	2	3	3	22	2	3	2	1	2	1	11	1	3	3	3	2	3	3	4	22	3	4	2	4	2	3	18	5	2	3	4	3	3	3	3	26	
30	2	3	2	5	3	3	18	2	3	5	2	3	1	2	2	20	3	4	3	5	2	3	20	2	2	3	3	2	3	1	5	21	4	4	3	1	5	4	21	3	3	2	4	3	3	2	2	20	
31	4	3	3	1	3	3	17	4	4	5	4	3	2	4	5	31	2	4	4	5	3	2	20	2	3	4	2	1	3	1	4	20	5	4	2	3	2	5	21	4	2	2	1	2	4	3	4	22	
32	2	3	2	3	1	1	12	3	2	5	3	4	2	3	5	27	3	2	2	4	1	2	14	4	4	5	1	4	2	1	5	26	5	5	1	2	3	5	21	2	3	4	1	3	1	1	3	18	
33	2	2	2	1	2	2	11	3	4	5	4	3	2	4	3	28	3	3	3	3	2	3	17	3	2	3	2	3	2	3	5	23	5	4	1	2	1	5	18	3	2	3	1	3	3	3	3	21	
34	4	3	4	3	3	3	20	5	4	5	4	5	5	3	4	35	1	4	5	4	3	2	19	3	2	5	2	1	3	5	4	25	4	4	3	2	2	5	20	5	2	3	2	1	4	5	5	27	
35	3	1	3	1	1	3	12	2	5	5	5	5	5	2	4	34	3	3	5	5	3	5	24	3	3	5	5	5	5	3	5	34	5	5	1	3	5	5	24	5	1	3	3	3	5	3	3	26	

36	3	2	3	3	2	2	15	2	3	5	4	4	3	5	4	30	3	3	4	3	3	3	19	2	2	3	2	2	3	1	3	18	4	2	4	3	3	5	21	4	2	3	1	2	4	2	2	20
37	3	1	3	1	2	1	11	3	4	5	4	5	3	4	5	33	2	4	5	5	3	2	21	2	1	3	3	2	2	1	3	17	5	5	2	3	5	5	25	5	1	5	3	1	5	4	5	29
38	5	3	4	1	3	2	18	3	5	5	3	4	1	3	5	29	1	3	1	5	3	3	16	1	1	5	1	1	1	3	5	18	5	5	1	3	3	5	22	4	5	5	2	1	5	3	5	30
39	1	4	1	2	4	5	17	4	3	5	5	4	4	3	3	31	1	3	5	5	3	3	20	2	5	1	3	3	3	1	5	23	4	2	5	1	1	5	18	3	4	5	3	2	2	2	3	24
40	4	1	5	4	2	1	17	4	4	4	4	4	3	2	4	29	4	3	4	2	1	2	16	1	1	5	1	1	1	1	1	12	2	4	2	2	1	1	12	4	2	3	1	1	4	2	3	20
41	5	1	5	3	1	1	16	5	5	5	5	5	5	5	5	40	1	5	5	5	3	4	23	4	2	5	1	1	1	1	5	20	5	5	1	4	4	3	22	5	1	5	1	1	4	4	5	26
42	4	3	3	3	1	1	15	4	4	4	5	3	3	5	5	33	4	4	5	3	1	2	19	2	3	5	1	1	3	1	2	18	4	4	3	1	4	1	17	4	1	3	2	2	5	4	4	25
43	2	5	1	1	2	2	13	4	3	1	3	3	3	4	4	25	2	3	3	2	2	2	14	3	3	4	1	3	3	1	2	20	4	3	2	3	2	2	16	3	3	3	2	4	4	1	1	21
44	4	2	4	3	3	2	18	3	4	3	3	2	3	3	4	26	3	4	4	3	2	2	18	1	3	4	1	2	3	1	3	18	4	4	2	1	1	1	13	4	1	2	2	1	4	2	3	19
45	3	3	1	3	2	2	14	3	5	5	5	3	3	2	4	30	1	4	1	5	2	4	17	2	1	3	1	1	1	1	4	14	5	5	1	3	3	5	22	5	1	5	3	1	5	5	5	30
46	2	3	3	2	4	3	17	3	4	5	3	4	3	4	2	28	3	5	2	4	2	2	18	2	3	5	3	3	3	3	5	27	5	3	1	2	3	4	18	3	2	2	1	3	3	1	3	18
47	5	4	5	2	3	2	21	2	3	5	5	4	3	4	5	31	3	5	5	4	2	2	21	3	1	3	3	3	1	3	5	22	5	4	1	1	1	1	13	3	3	2	1	1	3	2	4	19
48	5	1	4	3	3	3	19	3	5	1	5	3	3	3	3	26	5	3	5	5	3	2	23	2	2	3	3	2	5	3	5	25	5	2	3	1	3	3	17	5	3	3	4	3	3	2	3	26
49	4	2	5	3	4	1	19	5	4	5	4	4	5	5	5	37	1	5	4	4	3	4	21	5	1	5	1	1	1	1	4	19	5	5	3	4	3	4	24	1	3	2	5	4	3	5	5	28
50	4	3	2	3	3	3	18	1	2	1	1	4	5	4	4	22	4	3	4	5	2	1	19	2	3	2	3	2	3	2	5	22	4	4	3	1	4	1	17	1	5	5	2	2	2	1	4	22
51	4	2	3	4	3	2	18	4	4	3	3	4	2	3	4	27	3	4	5	5	1	2	20	2	3	3	3	3	5	3	2	24	5	4	3	2	2	5	21	4	2	5	5	2	4	4	5	31
52	3	3	5	3	5	1	20	3	4	5	4	3	3	4	1	27	3	3	5	3	2	2	18	3	4	4	4	3	3	3	5	29	4	4	2	2	4	1	17	3	3	3	3	3	2	4	24	
53	5	4	4	3	2	1	19	3	4	4	3	3	3	3	4	29	1	3	5	5	2	3	19	2	1	2	3	2	2	1	4	17	3	3	2	2	4	5	19	3	1	2	1	3	3	2	2	17
54	4	3	2	1	3	3	16	3	4	2	5	3	3	4	5	27	3	4	5	5	3	1	21	3	3	3	3	1	1	1	5	20	5	5	3	1	3	1	18	3	3	5	1	3	4	5	5	29
55	4	3	4	2	3	2	18	5	4	5	5	5	3	4	5	36	3	4	3	5	2	3	20	3	4	4	3	3	2	5	5	29	5	5	1	4	3	1	19	4	1	3	1	2	5	4	5	25
56	3	3	5	3	5	1	20	4	3	5	4	3	3	3	1	26	3	3	5	3	2	2	18	3	3	4	4	3	3	3	5	28	4	4	2	2	4	1	17	3	3	3	3	3	3	1	4	23
57	5	2	5	1	3	5	21	3	3	5	3	5	5	3	5	32	2	2	5	5	4	4	22	2	3	4	2	1	2	1	5	20	5	5	1	5	5	3	24	5	2	5	1	1	2	4	5	25
58	3	2	3	2	3	1	14	3	4	2	4	4	3	2	3	25	3	3	4	3	2	4	19	2	3	4	2	2	2	5	3	23	3	4	2	1	1	1	12	2	2	4	1	2	2	2	2	17
59	5	4	3	2	1	1	16	3	5	5	5	4	1	4	4	31	1	4	5	5	1	1	17	1	1	5	1	1	3	3	4	19	5	5	1	1	1	1	14	5	1	2	1	1	1	4	5	20
60	4	1	4	1	3	1	14	3	5	5	5	5	5	5	5	38	1	4	5	5	2	5	22	1	1	5	2	1	1	5	3	19	5	5	1	4	2	3	20	5	1	3	2	1	5	3	5	25
61	5	1	5	1	1	1	14	2	5	3	5	3	2	5	5	30	1	5	3	5	2	5	21	5	3	5	1	1	1	1	5	22	5	5	1	3	2	1	17	5	1	5	1	1	5	3	5	26
62	3	2	4	3	2	4	18	3	4	5	4	4	3	3	3	29	3	4	5	5	3	2	22	4	2	4	3	3	1	4	4	25	3	2	1	2	1	1	10	4	1	4	1	2	4	2	4	22
63	4	4	5	3	3	2	21	2	4	2	1	4	3	4	5	25	3	5	4	5	3	4	24	2	3	3	4	3	2	5	5	27	5	3	4	1	1	1	15	3	1	3	1	4	3	4	5	24
64	5	1	5	1	1	1	14	3	3	5	4	5	5	3	5	33	2	5	5	3	1	2	18	1	1	3	1	1	3	1	5	16	5	5	1	5	5	5	26	3	1	5	4	2	3	3	5	26
65	3	3	3	2	5	5	21	2	4	2	1	2	1	5	5	22	5	4	5	3	2	1	20	4	3	3	3	3	2	5	5	28	5	4	3	2	3	3	20	3	2	3	1	5	4	2	1	21
66	3	3	3	2	4	3	18	4	4	5	3	5	1	3	3	28	3	3	1	1	1	1	10	2	4	2	3	3	2	2	4	22	5	4	3	1	2	1	16	2	2	4	1	3	3	1	4	20
67	4	1	4	1	3	2	15	3	4	5	3	5	5	4	5	34	2	5	3	4	2	4	20	3	3	4	2	3	2	1	5	23	5	4	2	4	5	4	24	3	2	5	2	1	4	3	4	24
68	4	3	3	3	3	3	19	3	4	4	3	5	3	3	3	28	2	3	4	5	2	2	18	2	4	5	2	4	3	1	5	26	4	3	2	3	4	1	17	4	4	3	1	2	3	1	3	21
69	5	2	5	3	3	3	21	2	5	4	3	4	4	4	3	29	3	4	5	2	1	3	18	2	1	4	2	1	2	1	4	17	5	5	1	2	3	2	18	4	1	1	2	4	4	1	3	20
70	5	1	5	2	1	2	16	3	5	3	2	5	3	3	5	29	3	5	5	5	2	3	23	2	2	3	3	2	3	1	3	19	5	4	1	3	2	1	16	3	1	3	2	1	3	2	3	18

ANEXO 8: DATOS DE LA PRUEBA PILOTO

Prueba Piloto y Alfa de Cronbach de la variable 1: actividad física

	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Suma
Estudiante 1	3	2	2	1	4	2	1	1	2	3	1	5	5	3	4	4	2	3	48
Estudiante 2	3	2	3	1	4	3	3	1	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	52
Estudiante 3	3	2	1	2	4	1	1	1	2	4	2	5	5	3	4	2	1	1	44
Estudiante 4	4	2	3	1	1	2	5	1	3	2	1	4	5	1	4	3	2	1	45
Estudiante 5	2	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	3	5	4	4	3	1	1	39
Estudiante 6	3	2	2	3	1	1	2	4	3	4	2	4	4	3	4	3	2	2	49
Estudiante 7	3	4	3	2	4	2	1	2	3	4	3	5	5	4	3	3	2	2	55
Estudiante 8	2	3	2	1	3	1	1	1	3	4	2	3	4	2	4	2	2	1	41
Estudiante 9	4	3	5	2	4	2	3	5	4	2	4	5	5	1	3	2	5	2	61
Estudiante 10	3	1	3	1	3	2	4	2	3	3	2	3	4	3	1	3	3	4	48
Estudiante 11	1	3	3	1	2	3	3	1	1	4	2	2	5	3	5	3	3	2	47
Estudiante 12	3	2	2	1	3	2	3	2	3	4	2	3	5	3	4	5	3	1	51
Estudiante 13	3	2	2	1	2	3	1	2	2	4	2	4	5	3	4	1	2	1	44
Estudiante 14	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	4	2	3	3	3	2	3	48
Estudiante 15	3	3	4	4	2	4	3	2	3	4	3	5	4	4	5	1	5	1	60
Estudiante 16	3	3	2	1	5	5	5	3	4	3	4	5	4	4	5	3	5	3	67
Estudiante 17	2	3	2	1	3	1	2	1	3	2	2	3	2	1	3	1	2	1	35
Estudiante 18	1	5	5	5	1	5	1	1	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	68
Varianzas	0,66667	0,91667	1,22222	1,39506	1,36111	1,57099	1,69136	1,32099	0,76543	0,86728	1,12654	0,94136	0,95062	0,91667	0,86728	1,28395	1,80556	1,3858	

K (números de ítems) =	18
Vi (varianza de cada ítem) =	0,10220749
Vt (varianza total) =	78,3209877
α (Alfa de Cronbach) =	1,057

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$

Prueba Piloto y Alfa de Cronbach de la variable 2: calidad de vida

	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20
Est. 1	5	1	5	1	1	1	2	5	3	5	3	2	5	5	1	5	3	5	2	5
Est. 2	3	2	4	3	2	4	3	4	5	4	4	3	3	3	3	4	5	5	3	2
Est. 3	4	4	5	3	3	2	2	4	2	1	4	3	4	5	3	5	4	5	3	4
Est. 4	5	1	5	1	1	1	3	3	5	4	5	5	3	5	2	5	5	3	1	2
Est. 5	3	3	3	2	5	5	2	4	2	1	2	1	5	5	5	4	5	3	2	1
Est. 6	3	3	3	2	4	3	4	4	5	3	5	1	3	3	3	3	1	1	1	1
Est. 7	4	1	4	1	3	2	3	4	5	3	5	5	4	5	2	5	3	4	2	4
Est. 8	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	5	3	3	3	2	3	4	5	2	2
Est. 9	5	2	5	3	3	3	2	5	4	3	4	4	4	3	3	4	5	2	1	3
Est. 10	5	1	5	2	1	2	3	5	3	2	5	3	3	5	3	5	5	5	2	3
Est. 11	4	5	4	1	4	3	3	4	5	3	5	3	5	3	3	3	2	4	3	3
Est. 12	3	1	3	2	3	1	3	5	4	3	5	4	4	5	2	5	5	3	2	3
Est. 13	4	3	4	1	4	3	4	5	5	4	3	1	3	3	2	3	2	2	1	1
Est. 14	4	2	5	1	1	1	3	4	4	3	4	3	3	4	1	2	5	5	3	2
Est. 15	5	1	5	2	4	2	5	5	5	3	4	4	5	4	2	4	5	5	2	3
Est. 16	4	2	4	1	2	3	3	5	5	5	3	2	4	5	2	3	5	5	1	2
Est. 17	5	3	4	2	3	3	3	4	3	2	5	4	3	4	3	3	2	3	2	4
Est. 18	5	1	5	3	1	1	5	5	5	5	1	1	3	5	3	2	1	1	1	1
Varianzas	0,58333	1,36111	0,61728	0,65432	1,55556	1,23765	0,76543	0,34877	1,09877	1,36111	1,33333	1,65432	0,64506	0,80556	0,80556	1,06173	2,20062	2	0,54321	1,35802

Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25	Item 26	Item 27	Item 28	Item 29	Item 30	Item 31	Item 32	Item 33	Item 34	Item 35	Item 36	Item 37	Item 38	Item 39	Item 40	Item 41	Item 42	Su ma
5	3	5	1	1	1	1	5	5	5	1	3	2	1	5	1	5	1	1	5	3	5	130
4	2	4	3	3	1	4	4	3	2	1	2	1	1	4	1	4	1	2	4	2	4	126
2	3	3	4	3	2	5	5	5	3	4	1	1	1	3	1	3	1	4	3	4	5	136
1	1	3	1	1	3	1	5	5	5	1	5	5	5	3	1	5	4	2	3	3	5	133
4	3	3	3	3	2	5	5	5	4	3	2	3	3	3	2	3	1	5	4	2	1	132
2	4	2	3	3	2	2	4	5	4	3	1	2	1	2	2	4	1	3	3	1	4	114
3	3	4	2	3	2	1	5	5	4	2	4	5	4	3	2	5	2	1	4	3	4	140
2	4	5	2	4	3	1	5	4	3	2	3	4	1	4	4	3	1	2	3	1	3	129
2	1	4	2	1	2	1	4	5	5	1	2	3	2	4	1	1	2	4	4	1	3	123
2	2	3	3	2	3	1	3	5	4	1	3	2	1	3	1	3	2	1	3	2	3	121
1	3	3	4	1	5	1	1	5	5	2	1	3	5	1	3	3	1	5	4	1	5	133
2	1	5	2	1	2	1	3	4	3	1	3	2	5	4	1	3	1	2	5	3	5	125
1	2	4	2	1	1	5	5	5	4	2	1	1	1	5	1	2	1	1	5	4	5	117
1	2	1	5	1	2	5	1	4	3	2	3	3	1	4	1	3	2	1	5	3	3	116
2	2	5	1	1	2	1	4	5	5	2	5	3	5	5	5	5	2	2	4	4	4	149
3	3	3	3	1	1	3	3	5	5	1	3	3	1	5	1	4	1	1	5	5	5	131
2	3	3	4	3	2	5	3	4	3	3	2	4	1	3	2	3	2	3	2	3	4	129
1	1	1	1	1	5	3	5	5	5	1	1	5	5	5	1	5	1	1	1	5	5	119
1,283 95	0,904 32	1,459 88	1,358 02	1,098 77	1,311 73	3,024 69	1,654 32	0,333 33	0,888 89	0,805 56	1,583 33	1,654 32	3,135 8	1,222 22	1,311 73	1,246 91	0,583 33	1,867 28	1,200 62	1,617 28	1,996 53	

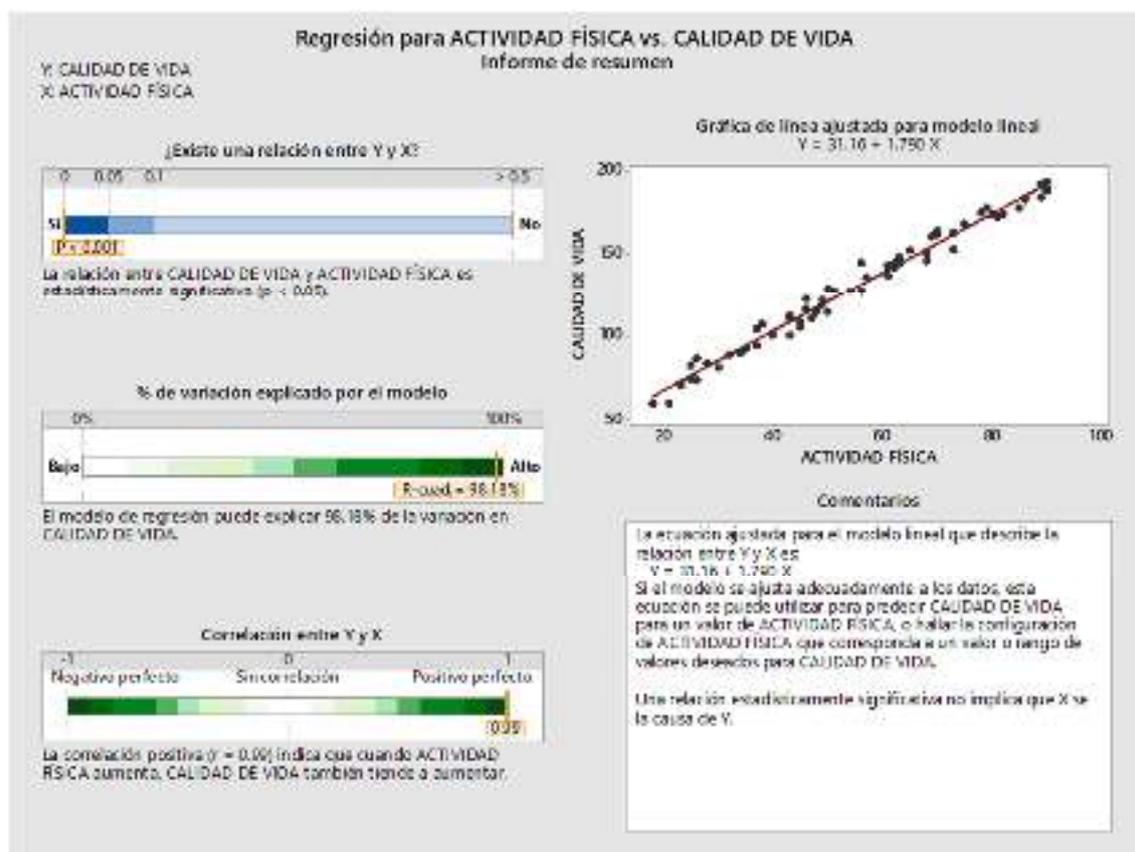
K (números de items) = 42
 Vi (varianza de cada item) = 0,36538995
 Vt (varianza total) = 75,4969135

α (Alfa de Cronbach) = 0,029

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$

ANEXO 9

Regresión para actividad física y calidad de vida



ANEXO 10

Alfa de Cronbach de las dimensiones de actividad física:

TIPO

Variable omitida	Media total ajustada	Desv.Est. total ajustada	ajustada por elemento	Correlación múltiple cuadrada	Alfa de Cronbach
Item1	39.614	17.686	0.9299	0.9908	0.7825
Item2	40.000	17.659	0.9647	0.9910	0.7813
Item3	40.214	17.537	0.9634	0.9925	0.7774
Item4	40.600	17.542	0.9033	0.9925	0.7783
Item5	39.200	17.559	0.9248	0.9929	0.7785
Item6	40.014	17.584	0.9636	0.9916	0.7789
Item7	39.843	17.444	0.9690	0.9934	0.7744
Item8	40.114	17.402	0.9643	0.9936	0.7731
TOTAL1	21.314	9.348	0.9999	0.9999	0.9851

Alfa de Cronbach

<u>Alfa</u>
0.8044

FRECUENCIA.

Variable omitida	Media total ajustada	Desv.Est. total ajustada	ajustada por elemento	Correlación múltiple cuadrada	Alfa de Cronbach
Item9	10.129	2.828	0.9165	1.0000	0.8694
Item10	10.100	2.885	0.9102	1.0000	0.8875
TOTAL2	6.743	1.893	1.0000	1.0000	0.8951

Alfa de Cronbach

<u>Alfa</u>
0.9178

DURACIÓN.

Variable omitida	Media total ajustada	Desv.Est. total ajustada	ajustada por elemento	Correlación múltiple cuadrada	Alfa de Cronbach
Item11	9.829	3.655	0.9670	1.0000	0.8649
Item12	9.629	3.811	0.9612	1.0000	0.9025
TOTAL3	6.486	2.483	1.0000	1.0000	0.9549

Alfa de Cronbach

Alfa
0.9290

INTENSIDAD

Variable omitida	Media total ajustada	Desv.Est. total ajustada	total ajustada por elemento	Correlación múltiple cuadrada	Alfa de Cronbach
Item13	37.657	11.893	0.9079	1.0000	0.7985
Item14	38.414	11.603	0.9640	1.0000	0.7827
Item15	37.729	11.831	0.9009	1.0000	0.7954
Item16	38.786	11.723	0.9344	1.0000	0.7894
Item17	38.586	11.317	0.9701	1.0000	0.7682
Item18	39.514	11.540	0.8989	1.0000	0.7812
TOTAL4	20.971	6.352	1.0000	1.0000	0.9690

Alfa de Cronbach

Alfa
0.8188

Alfa de Cronbach de las dimensiones de calidad de vida:

BIENESTAR EMOCIONAL

Variable omitida	Media total ajustada	Desv.Est. total ajustada	Correlación total ajustada por elemento	Correlación múltiple cuadrada	Alfa de Cronbach
Item1	30.786	11.739	0.9571	1.0000	0.7904
Item2	31.700	11.690	0.9752	1.0000	0.7876
Item3	30.900	11.699	0.9350	1.0000	0.7889
Item4	32.071	11.825	0.9316	1.0000	0.7952
Item5	31.643	11.742	0.9569	1.0000	0.7906
Item6	31.786	11.624	0.9717	1.0000	0.7844
TOTAL1	17.171	6.391	1.0000	1.0000	0.9835

Alfa de Cronbach

Alfa
0.8224

RELACIONES INTERPERSONALES

Variable omitida	Media total ajustada	Desv.Est. total ajustada	Correlación total ajustada por elemento	Correlación múltiple cuadrada	Alfa de Cronbach
Item7	55.714	14.987	0.9293	1.0000	0.7787
Item8	54.857	15.176	0.9491	1.0000	0.7857
Item9	54.614	14.849	0.8957	1.0000	0.7741
Item10	55.114	14.885	0.9694	1.0000	0.7744
Item11	54.900	15.027	0.9544	1.0000	0.7800
Item12	55.800	14.749	0.9479	1.0000	0.7696
Item13	55.143	15.093	0.9334	1.0000	0.7827
Item14	54.857	14.896	0.9419	1.0000	0.7752
TOTAL2	29.400	7.975	1.0000	1.0000	0.9807

Alfa de Cronbach

Alfa
0.8038

DESARROLLO PERSONAL

Variable omitida	Media total ajustada	Desv.Est. total ajustada	Correlación total ajustada por elemento	Correlación múltiple cuadrada	Alfa de Cronbach
Item15	35.286	11.467	0.9434	1.0000	0.7866
Item16	34.414	11.613	0.9401	1.0000	0.7942
Item17	33.957	11.286	0.9165	1.0000	0.7782
Item18	33.914	11.403	0.9138	1.0000	0.7840
Item19	35.600	11.545	0.9109	1.0000	0.7912
Item20	35.357	11.420	0.9351	1.0000	0.7844
TOTAL3	18.957	6.245	1.0000	1.0000	0.9703

Alfa de Cronbach

Alfa
0.8192

BIENESTAR FÍSICO

Variable omitida	Media total ajustada	Desv.Est. total ajustada	Correlación total ajustada por elemento	Correlación múltiple cuadrada	Alfa de Cronbach
Item21	41.643	7.929	0.1549	1.0000	0.6746
Item22	41.571	7.479	0.5191	1.0000	0.6235
Item23	40.429	8.084	-0.0071	1.0000	0.6949
Item24	41.800	7.492	0.5381	1.0000	0.6228
Item25	41.986	7.484	0.5982	1.0000	0.6183
Item26	41.843	7.727	0.3410	1.0000	0.6514
Item27	42.014	7.607	0.2880	1.0000	0.6559
Item28	40.000	7.820	0.2687	1.0000	0.6611
TOTAL4	22.086	4.074	1.0000	1.0000	0.4413

Alfa de Cronbach

Alfa
0.8711

AUTODETERMINACIÓN

Variable omitida	Media total ajustada	Desv.Est. total ajustada	Correlación total ajustada por elemento	Correlación múltiple cuadrada	Alfa de Cronbach
Item29	34.771	11.582	0.0964	1.0000	0.8259
Item30	35.214	10.855	0.9024	1.0000	0.7768
Item31	37.300	10.744	0.9119	1.0000	0.7703
Item32	36.843	10.510	0.9474	1.0000	0.7560
item33	36.257	10.461	0.9397	1.0000	0.7536
Item34	35.843	10.132	0.9213	1.0000	0.7369
TOTAL5	19.657	5.838	1.0000	1.0000	0.9085

Alfa de Cronbach

Alfa
0.8041

INCLUSIÓN SOCIAL

Variable omitida	Media total ajustada	Desv.Est. total ajustada	Correlación total ajustada por elemento	Correlación múltiple cuadrada	Alfa de Cronbach
item36	40.900	15.325	0.9161	0.9823	0.7532
Item37	39.343	15.156	0.9507	0.9835	0.7455
Item38	40.986	15.261	0.8984	0.9791	0.7507
Item39	40.657	15.293	0.9360	0.9732	0.7516
Item40	39.329	15.241	0.9399	0.9919	0.7493
Item41	39.971	15.045	0.9736	0.9849	0.7404
Item42	39.271	15.036	0.9336	0.9877	0.7407
TOTAL6	19.643	7.625	0.9992	0.9996	0.9786

Alfa de Cronbach

Alfa
0.7793



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

ESCUELA PROFESIONAL DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, GUTIERREZ FARFAN NATALIA SOFIA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO de la escuela profesional de MAESTRÍA EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "La actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria – Wanchaq - Cusco 2023

", cuyo autor es CACERES CAIRO RAUL GUILLERMO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 30 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
GUTIERREZ FARFAN NATALIA SOFIA DNI: 09607001 ORCID: 0000-0002-1053-6699	Firmado electrónicamente por: GUTIERREZ FAR el 31-07-2023 10:18:11

Código documento Trilce: TRI - 0627256