



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Actividad física y recreacional en los niños del Condominio
Tomás Valle - Los Olivos, 2023

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Enfermería**

AUTORAS:

Arias Ramos, Yomi Ruth (orcid.org/0000-0002-1675-1170)
Cervantes de la Cruz, Deify Berinzon (orcid.org/0000-0002-4786-475X)

ASESORA:

Dra. Miraval Contreras, Rosario (orcid.org/0000-0001-7657-9694)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Perinatal e Infantil

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la Salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2023

DEDICATORIA:

A Dios, el que nos ha dado fortaleza para continuar cuando estábamos a punto de caer; por ello, con toda la humildad que de nuestro corazón puede emanar, te dedicamos este trabajo.

A nuestros padres quienes siempre nos motivaron y apoyaron en estudiar una carrera universitaria para tener un futuro mejor.

AGRADECIMIENTO:

A nuestras familias que son el motor principal en nuestras vidas.

A los docentes que hemos conocido y han compartido sus conocimientos sin restricción alguna, gracias por la orientación y guiarnos en esta etapa de desarrollo en nuestras vidas.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MIRAVAL CONTRERAS ROSARIO, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Actividad Física y recreacional en los niños del Condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023", cuyos autores son CERVANTES DE LA CRUZ DEIFY BERINZON, ARIAS RAMOS YOMI RUTH, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19.00%, 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, 05 de Diciembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MIRAVAL CONTRERAS ROSARIO DNI: 10321493 ORCID: 0000-0001-7657-9694	Firmado electrónicamente por: RMIRAVAL el 11-12- 2023 19:56:19

Código documento Trilce: TRI - 0683024





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, ARIAS RAMOS YOMI RUTH, CERVANTES DE LA CRUZ DEIFY BERINZON estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Actividad Física y recreacional en los niños del Condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
CERVANTES DE LA CRUZ DEIFY BERINZON DNI: 75367884 ORCID: 0000-0002-4786-475	Firmado electrónicamente por: DLACR6 el 02-07-2024 20:24:36
ARIAS RAMOS YOMI RUTH DNI: 71331373 ORCID: 0000-0002-1675-1170	Firmado electrónicamente por: YARIASRA el 14-04- 2024 14:05:05

Código documento Trilce: INV - 1556823



ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD LOS AUTORES	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	9
3.1 Tipo y diseño de investigación	9
3.2. Variables y operacionalización:.....	9
3.3. Población, muestra, muestreo unidad de analisis	10
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:	10
3.5 Procedimientos:	11
3.6 Método de análisis de datos:	12
3.7 Aspectos éticos:.....	12
V RESULTADOS	14

V. DISCUSIÓN	18
VI CONCLUSIONES.....	22
VII. RECOMENDACIONES	23
REFERENCIAS	24
ANEXOS.....	30

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N ^a 01 Actividad física y recreacional	14
Tabla N ^a 02 Intensidad de la actividad física	15
Tabla N ^a 03 Frecuencia de la actividad física	16
Tabla N ^a 04 Duración de la actividad física	17

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo Describir la actividad física y recreacional de los niños del condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023. La metodología que se utilizó el tipo de investigación básica, descriptiva, transversal y no experimental, la muestra estuvo constituida por 80 participantes; para la recolección de datos se utilizó un cuestionario de actividad física validado por cinco expertos y prueba de confiabilidad alfa cronbbach cuyo valor fue 0.835 los resultados mostraron que el 43,2% de los encuestados desarrollaron Actividad física y recreacional de nivel alto, 38,6% de nivel medio; y el 18,2% de nivel bajo; concluyendo que predominó la Actividad física y recreacional de nivel alto, es por ello que se recomendó animar a todos los niños a participar activamente en la actividad física y recreacional durante su tiempo libre ya que esto puede contribuir en gran medida a prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida, sentirse bien con uno mismo; por ello es de importancia concientizar a los padres y niños sobre este tema.

Palabras clave: Actividad física, recreacional, intensidad, frecuencia, duración (DeCD).

ABSTRACT

This investigation was aimed at describing the physical and recreational activity of the children of the Tomás Valle - Los Olivos condominium, 2023. The methodology used was basic, descriptive, transversal and non-experimental, the study was made up of 80 participants ; To collect the data, a physical activity scoreboard validated by five experts was used and Alpha Cronbach's confidence test was used, with a value of 0.835. The results showed that 43.2% of the subjects involved were high level physical and recreational activity, 38.6. % of average level; and 18.2% of low levels; Concluding that high level physical and recreational activity predominates, it is why it is recommended to encourage all children to participate actively in physical and recreational activity during their free time because this can contribute greatly to preventing illnesses and improving their health quality of life, feeling well with one another; Therefore it is important to educate parents and children about this topic.

Keywords: physical activity, recreational, intensity, frequency, duration (DeCD).

I. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo más prevalente responsable de la mortalidad en todo el mundo. Para evitarlo, recomienda involucrarse en actividades recreativas o físicas durante al menos 30 minutos al día. Estas actividades pueden abarcar desde pasear hasta andar en bicicleta, patinar y una variedad de otros movimientos. Los padres pueden inculcar este tipo de rutinas desde la infancia, adaptadas a sus capacidades, previniendo numerosas enfermedades en el futuro y promoviendo un estilo de vida saludable y satisfactorio (1).

Horna M, et al., en Argentina, destacan en su artículo científico de 2018 la necesidad de potenciar la educación física de los niños mediante juegos divertidos. Sostienen que tales actividades resultan cruciales para fomentar los aspectos socioemocionales y morales del desarrollo de los niños. En consecuencia, creen que el ejercicio físico es una herramienta esencial en el crecimiento general de los niños (2) (3).

La investigación realizada en 2018 por German S, et al en México destacó la efectividad de los juegos educativos para inculcar hábitos de alimentación saludables entre los estudiantes. Este enfoque resulta particularmente útil para enseñar a los estudiantes sobre nutrición adecuada y actividad física, conceptos que son vitales para prevenir la obesidad entre los escolares. Estadísticas alarmantes indican que uno de cada tres niños tiene sobrepeso, lo que lo convierte en una preocupación creciente en todo el mundo (4) (5).

En un estudio en Argentina en la ciudad de corrientes consideran que es de importancia la actividad física y recreacional por el motivo de que hay muchos niños con sobrepeso y obesidad con mayor porcentaje los varones (35,9%) y mujeres (21.8%). Por ello se considera que es de importancia implementar programas de capacitación en las escuelas y en las comunidades sobre el balance nutricional y el realizar las actividades físicas o recreacionales y evitar el sedentarismo. (6)

Por otro lado, en Colombia Castro W, e Iza V., en el 2018, descubren que, si se realiza mayor actividad física, entonces mayor sería la posibilidad oxigenación en el cerebro, este aporte ayudará a una mejor captación de conocimientos en las áreas que son numéricas. Por ello es importante los beneficios que se adquiere,

se le debe incentivar a los niños a participar de las actividades como la danza, los deportes que se trabajan en equipos u otras actividades que ayuden a los niños para desarrollar sus capacidades. (7) Investigaciones y estudios han demostrado la importancia de promover la actividad física, lo que llevó al Estado y al Ministerio de Salud a convertirla en una máxima prioridad en las escuelas. Independientemente de la edad o la salud, se ha demostrado que el ejercicio físico regular mejora la calidad de vida general al mejorar funciones mentales clave asociadas con la autonomía y la memoria. Está claro que la actividad física es un componente fundamental de una vida saludable que debe promoverse en todos los niveles (8). Los efectos negativos de la reducción de la actividad física y la mala calidad de vida se observan de forma más destacada en el grupo de edad de 19 a 35 años. Estos individuos están experimentando las repercusiones del aislamiento social y el confinamiento con enfermedades como obesidad, dolencias cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Dadas las condiciones imperantes, no se puede ignorar el impacto en la salud mental (9).

En la observación empírica, los niños del condominio Tomas Valle dejaron de realizar actividades físicas al aire libre para cambiarlos por los juegos y las distracciones una actividad interior a través de la computadora o la televisión. Este cambio ha condicionado a los niños a pasar largos períodos sentados frente a una pantalla, y las reuniones entre amigos ahora toman la forma de llamadas telefónicas, mensajes de WhatsApp o reuniones virtuales. (10).

Por ello, en el siguiente estudio del interés surgió del problema general a investigar. ¿Cómo es la actividad física y recreacional de los niños del condominio Tomás Valle - Los Olivos 2023?;asimismo se estableció el objetivo general: Describir la actividad física y recreacional de los niños; Siendo los objetivos específicos: describir la intensidad de la actividad física y recreacional; describir la frecuencia de la actividad física y recreacional; describir la duración de la actividad física y recreacional de los niños.

Debido a su papel de importancia en la vida de una persona, la infancia sigue siendo un tema intrigante para explorar. Es por ello que el presente estudio se justificó porque, durante esta etapa formativa, es fundamental educar a los niños sobre la importancia de la actividad física y recreacional por ende los efectos positivos que dicha actividad puede aportar a su salud y bienestar. Por el contrario, también hay

que poner de relieve los daños y las enfermedades que podrían derivarse del sedentarismo, para que puedan tomar decisiones informadas. Para mejorar su bienestar y calidad de vida, es necesario analizar los hábitos de ejercicio de los niños, por lo tanto, este estudio tiene un valor significativo. A diferencia de la mayoría de los estudios en los que los adultos son el centro de atención y el problema ya se ha manifestado, esta investigación adopta un enfoque novedoso al promover hábitos de vida saludables en niños. De esta manera, su objetivo es prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo en el futuro.

La justificación a nivel teórico se sustenta en la importancia de la actividad física y recreacional de los niños del condominio, partiendo que es de interés que la salud de los niños es importante tanto para su desarrollo físico, así como mental y social. Además, debido a su carácter científico, esta investigación sirve como referencia crucial para futuras investigaciones. A nivel práctico, este enfoque es legítimo ya que su implementación puede replicarse en varias instituciones educativas, centros recreacionales con el fin de lograr una mejora en la calidad de vida de los menores. Los resultados permiten implementar políticas que beneficien a la población estudiantil. A nivel metodológico, se justifica porque empleará un método científico descriptivo consistente e imparcial para medir la actividad física y recreativa. Esto será beneficioso para futuros investigadores. Se comprobará la validez de las técnicas e instrumentos utilizados, pudiendo ser utilizados en estudios de naturaleza comparable.

El resultado previsto de la investigación es medir el grado en que los niños realizan actividad física, además, se pretende evaluar su nivel de vida, estableciendo una correlación entre ambos aspectos e ideando estrategias viables encaminadas a potenciar el ejercicio físico y, por extensión, su bienestar. Como menciona la teoría de Martha Rogers enfatiza que el ser humano se distingue de otros seres vivos por su capacidad de modificar el entorno y tomar decisiones que promuevan el desarrollo personal.

II. MARCO TEÓRICO

En los antecedentes nacionales encontramos las siguientes investigaciones: Uriarte, L. y Seclen, M. presentan en el año 2022 su investigación que tiene como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes. Con una muestra compuesta por 18 estudiantes, se realizó una encuesta para conocer las variables calidad de vida y la variable Likert. Nuestro diseño no experimental permitió un enfoque descriptivo de nuestra investigación. Al analizar los resultados encontramos una correlación estadísticamente significativa entre la actividad física y la calidad de vida. La correlación, descrita como moderadamente positiva, proporciona una indicación significativa de la relación entre nuestras dos variables. (11)

En Lima, Villar, C. y Yáñez, M. presentan su investigación en el año 2022 que tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de dos colegios de Lima Cercado, Perú según el cuestionario PAQ-C. Se realizó un estudio transversal, observacional y descriptivo para evaluar el nivel de actividad física de 610 estudiantes, con edades entre 9 y 12 años. Utilizando el cuestionario PAQ-C, se determinó el nivel de actividad física. Los resultados indican que tanto los alumnos de escuelas públicas como privadas mostraban una mayor proporción de actividad física en niveles "bajos" y "muy bajos" (59,7% en ambas escuelas). Sólo el 4% y el 4,5% realizan actividad física intensa en sus respectivas escuelas, siendo los niños los que superan a las niñas en este sentido. Los estudiantes de escuelas privadas mostraron un mayor número de niños con sobrepeso y obesidad que presentaban bajos Niveles de actividad física. Según los hallazgos, está claro que la actividad física insuficiente durante la infancia o la adolescencia predispone al sobrepeso o la obesidad y las dolencias médicas asociadas. Ergo, se requiere más investigación para cuantificar y clasificar la actividad física. (12)

En Arequipa, Jáuregui, M. presenta en el año 2022 su estudio que tiene como propósito determinar nivel de actividad de física en los estudiantes. Se empleó un método de investigación descriptivo utilizando un diseño transversal no experimental. Los participantes fueron 66 estudiantes de la misma institución educativa y se les entregó el "cuestionario de nivel de actividad física para adolescentes" para completar. El resultado reveló que la mayoría de los

estudiantes, aproximadamente el 80%, tenían niveles bajos de actividad física; un escaso 10% de los estudiantes mostró niveles de actividad física moderados, y el 10% restante mostró niveles de actividad física altos. En conclusión, el resultado implicó que la muestra tenía un bajo nivel de actividad física. (13)

En los antecedentes internacionales encontramos las siguientes investigaciones: En Chile, Castillo, A. et al, en el año 2021 presentan un estudio que tiene como objetivo examinar los efectos de las intervenciones de actividad física o ejercicio físico sobre la calidad de vida en niños y adolescentes diagnosticados con TDAH. La investigación profundizó en investigaciones de acceso gratuito en idioma español relativas a la Actividad Física y Calidad de Vida en niños y adolescentes. Después de dedicar la atención a los estudios realizados a lo largo de los últimos cinco años, se prestó especial atención a los trabajos de investigación que mostraron una mejora en el estado de calidad de vida física, psicológica, biológica y social. Se obtuvieron 8 artículos de diversas fuentes y los criterios obligatorios gobernaron la selección de dichos artículos. Se descubrió que una duración de entre 15 y 90 minutos de ejercicio físico merecía la oportunidad de mejorar la calidad de vida de las personas que padecían TDAH. En conclusión, parece que las intervenciones centradas en el ejercicio y la actividad física pueden tener la capacidad de ejercer una influencia favorable en los niños y jóvenes que actualmente luchan contra el TDAH. (14)

En España, Sánchez, F. et al presentan en el año 2019 su estudio que se presenta en dos divisiones una evaluación de los esfuerzos para estimular la actividad física durante la niñez y la adolescencia. Una fracción profundiza en los beneficios para la salud y los riesgos potenciales asociados con la actividad física, mientras que la otra examina la fundamentación de la eficacia de las iniciativas destinadas a fomentar la actividad física y disminuir las conductas sedentarias en la edad pediátrica. El clúster PrevInfad apoya la implementación de intervenciones diseñadas para promover la actividad física o disminuir los hábitos sedentarios en entornos como Atención Primaria, escuelas y comunidades. (15)

En México, Aguilar, M. et al. Presentan su estudio en el año 2020 que tiene como objetivo determinar si un programa con actividad física y recomendaciones nutricionales mejora la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) de los niños con sobrepeso u obesidad. Realizado en Granada, España, El estudio estuvo

formado por 54 niños con sobrepeso u obesidad, con una edad promedio de 10,65 años, que fueron elegidos aleatoriamente para participar en un ensayo clínico. Durante el ensayo, al grupo de estudio se le enseñó la importancia de la nutrición y la actividad física, mientras que el grupo de control solo asistió a sesiones informativas sobre nutrición. Ambos grupos participaron en talleres nutricionales con sus familias. Al comparar los resultados, se descubrió que existía una diferencia sustancial en el porcentaje de grasa corporal entre los niños activos y los no activos antes y después de la intervención. Se revelaron disparidades significativas ($p < 0,001$) en los dominios físico y mental, como se informó en la encuesta SF-10, luego de una intervención educativa que enfatizó la actividad física orientada al juego y la orientación nutricional para niños con exceso de peso u obesidad. Los hallazgos sugieren que finalmente se logró una mejora en el nivel de vida, lo que subraya la importancia del compromiso familiar para obtener resultados tan positivos. (16)

A través de los movimientos de los músculos y el esqueleto, la actividad física conlleva un gasto energético. Tiene peso como el cuarto peligro a nivel mundial para la mortalidad si se deja de lado. No debe pasarse por alto su asociación con dolencias como enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes. La mitigación de estas enfermedades, la mejora de la composición ósea y muscular y el equilibrio calórico se atribuyen a la actividad física frecuente, lo que también influye en el peso. Sin embargo, la actividad física no debe confundirse estrictamente con el ejercicio, ya que el ejercicio es un tipo organizado de actividad física apropiada para un objetivo determinado. Se puede promover una mejor salud en los niños pequeños mejorando su competencia motora y fomentando la conducta de actividad física. Sobresalir en habilidades motoras puede conducir a una participación más fácil en la actividad física y a un estilo de vida más activo en general, lo que puede resultar en resultados positivos para la salud. La clave es fomentar el desarrollo de habilidades motoras más competentes desde una edad temprana en los niños, ya que esto puede tener un impacto significativo en su salud durante toda su vida. (17)

Al realizar ejercicio físico, que se refiere a acciones corporales que facilitan la eliminación de toxinas, se puede lograr una salud óptima. Estas acciones requieren un gasto de energía e impactan positivamente en el bienestar corporal general. Para prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad y exceso de grasa

corporal, el ejercicio físico ha demostrado ser un plan de mantenimiento de la salud viable para todas las edades. Además, se refuerzan los músculos y los huesos, lo que produce un tono corporal más firme y una estructura esquelética robusta. (18) Restaurar la salud y mejorar el bienestar mental es crucial para mantener una vida plena. Realizar actividad física es clave para lograr estos objetivos y promover una ética de trabajo dinámica y productiva. Es esencial que las personas de todas las edades realicen ejercicio para prevenir enfermedades, estimular las funciones cognitivas y mejorar la calidad de vida en general. (19) El alcance de una sesión de Educación Física va más allá de los simples ejercicios y abarca también las facetas mentales y emocionales del ser. A través de la actividad física, las personas pueden aprender a llevar estilos de vida más saludables a medida que se dan cuenta de las ventajas de mantenerse activos. Estos beneficios abarcan más que la aptitud individual y se extienden a la prevención de desafíos sociales y enfermedades prevalentes. Un enfoque integral de la salud física debe tener en cuenta el amplio impacto del ejercicio en la experiencia humana. (20)

Al hacer ejercicio con frecuencia, las personas pueden protegerse eficazmente de las dolencias comunes que afectan a quienes llevan un estilo de vida sedentario y que a menudo conducen a una muerte prematura. Esto no sólo se refiere a la salud personal, sino que también se extiende a su posición dentro de la sociedad, ya que promueve una toma de decisiones más saludable que reduce la probabilidad de involucrarse en conductas adictivas o antisociales. Al reforzar la importancia de la buena salud, los individuos se vuelven más conscientes de sus elecciones y, por tanto, están menos inclinados al vicio. (21)

La teoría de Martha Rogers enfatiza que el ser humano se distingue de otros seres vivos por su capacidad de modificar el entorno y tomar decisiones que promuevan el desarrollo personal. Este todo unificado está en perpetuo intercambio de materia y energía con el medio ambiente. Rogers postula que los humanos son campos de energía involucrados en interacciones recíprocas con el medio ambiente, respaldados por los principios de la termodinámica que subyacen a su marco teórico. Las actividades de enfermería dependen en gran medida del perpetuo intercambio de ondas entre los individuos y su entorno. La naturaleza de la vida es de constante cambio y transformación: como seres vivos, inevitablemente nos

volvemos más multifacéticos, diversos y únicos con cada momento que pasa. En última instancia, nada podrá volver a ser como antes. El principal medio por el cual las entidades navegan en esta evolución continua es a través de su capacidad para interactuar con su entorno de maneras que les permitan alcanzar su potencial y contribuir a la creación de una realidad cohesiva. En esencia, el bienestar humano depende del logro de un estado de integración constante y armoniosa con el medio ambiente. Sin embargo, si se altera este delicado equilibrio, la salud y la vitalidad pueden empezar a desaparecer. (22)

El individuo, según Dorothea Orem, es una entidad tanto biológica como psicológica que interactúa y está sujeta al medio ambiente. En el interior reside el poder de ejecutar, comunicar y emprender actos útiles para uno mismo y para los demás. La salud se define como una condición en la que se obtiene la plenitud estructural y funcional mediante técnicas de autocuidado universalmente reconocidas. (23)

Dentro de las dimensiones de la actividad física encontramos:

Intensidad: Medir el esfuerzo necesario para la actividad física presenta el principal desafío a la hora de cuantificar una variable conocida como "intensidad". Esta medida está determinada por el esfuerzo necesario para completar la actividad y es comparable a la potencia, que normalmente cae entre 170 y 220 latidos por minuto para períodos cortos de actividad física de hasta tres minutos. El autor en cuestión destacó la complejidad de interpretar y evaluar esta medida fundamental, y destacó además las dificultades para evaluar la variable más importante de la actividad física: la intensidad.

Frecuencia: La frecuencia del ejercicio, el grado en que los individuos hacen ejercicio semanalmente, determina la consistencia de la rutina. Se sugiere que la cantidad de ejercicio sugerido varíe en función de factores personales como la edad, objetivos de salud, condición física y otros aspectos.

Duración: Las sesiones de actividad física pueden variar en duración y frecuencia, siendo la actividad continua o intermitente las dos opciones. Esta actividad física se puede realizar durante un período de tiempo específico en una sola sesión o en varias sesiones a lo largo del día, y cada sesión dura al menos 10 minutos. Dependiendo de la preferencia o el horario del individuo, puede optar por 30 minutos de actividad continua cinco días a la semana o intervalos de actividad de diez minutos seguidos de un descanso de tres minutos.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación fue básico; La investigación básica, también denominada investigación fundamental o pura, es un tipo de investigación que tiene como objetivo adquirir nuevos conocimientos mediante la descripción de fenómenos naturales o sociales sin ninguna aplicación inmediata. Esta investigación está diseñada para aumentar la información teórica sobre un tema, producir nuevas teorías o mejorar las antiguas: su contribución no puede subestimarse al avance del progreso científico y tecnológico de largo alcance (24).

El diseño es no experimental porque no se realizó ninguna influencia de cambio o modificación sobre las variables, la información fue obtenida a través de la revisión documentaria mediante la observación; y de corte transversal, porque la información se recolectó en un sólo momento, un tiempo determinado; De enfoque cuantitativo, porque los datos obtenidos fueron cuantificados y medidos mediante procedimientos estadísticos. (24)

3.2. Variables y operacionalización:

Variable: Actividad física y recreacional

Definición conceptual: Es todo movimiento corporal que una persona realice. Actividades individuales o colectivas agradables de satisfacción inmediata, donde se desarrollan valores personales o sociales, fomentando la salud en todos los aspectos (21).

Definición operacional: Se realizó la medición de la variable Actividad física y recreacional mediante la evaluación de sus dimensiones: Intensidad de la actividad física, Frecuencia de la actividad física y Duración de la actividad física

- **Indicadores:** Medir el nivel de esfuerzo que implica la actividad física; y Medir la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas.
- **Escala de medición:** Ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo:

Población: En este caso la población de estudio estuvo constituida por los padres de niños de 6-9 años teniendo 100 niños en el condominio Tomas Valle.

Criterios de inclusión

- Niños que vivan en el Condominio de Tomás Valle
- Padres que aceptaron que su niño participara del estudio

Criterios de exclusión

- Niños con discapacidades físicas o mentales
- Niños que no completaron el cuestionario fueron excluidos

Muestra: El tipo de muestra fue censal, es decir se incluyó a toda la población, según los criterios de inclusividad.

$$n = \frac{NZ^2 pq}{población conocida (finita) d^2 + (N-1) + Z^2 pq}$$

$$N = 100 * (3.8416) * (0.50) * (0.50) / (0.0025) * 99 + (3.8416) * (0.50)$$

$$* (0.50) \quad N = 96.04 / 1.2079$$

$$N = 79 / 1.79$$

$$N = 44 \text{ (muestra reducida)}$$

Por lo tanto, se realizar la muestra con 44 niños entre las edades 6 a 9 años según llegada al parque del condominio Tomas Valle.

Muestreo: probabilístico aleatoria simple. Cada integrante de la población tiene una probabilidad de pertenecer a la muestra ⁽²⁴⁾.

Unidad de análisis: los niños del condominio Tomas Valle.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

En la investigación sobre la actividad física y recreacional en niños en los condominios de Tomas Valle. Se utilizó la técnica de la encuesta y el instrumento que se aplicó para la muestra de la población serán dos cuestionarios; Al recopilar datos de una muestra de investigación, el cuestionario es un activo invaluable. Esta herramienta científica puede ser utilizada de dos maneras distintas: ya sea mediante autoadministración o directamente por el investigador.

El cuestionario para evaluar la actividad física consta de 24 ítems, que se pueden clasificar en 3 dimensiones distintas. Las respuestas de los participantes se miden en una escala de Likert. La Ficha Técnica del Cuestionario de actividad física. Autores, Luis Alberto Uriarte Juárez y Marcial Elías Seclen Paz, año 2022 de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

Confiabilidad: Se realizó, mediante una prueba piloto de 10 participantes, la confiabilidad del instrumento donde se obtuvo un resultado ,835; los que establece un alto grado de fiabilidad del cuestionario.

Validez del instrumento: Se realizó una evaluación del cuestionario ejecutada por 5 jueces expertos los que determinaron su validez.

3.5 Procedimientos:

Luego de ser aceptado el proyecto de tesis por las autoridades de la facultad, se realizó la solicitud a la directiva del condominio para la realización de la tesis, los padres de familia firmaron el documento de consentimiento informado en donde dan el permiso para que su menor hijo pueda ser entrevistado, también el menor participantes firmo el asentimiento informado para dar su aceptación de participación en el estudio

El horario de recolección de datos se determinó en coordinación con el responsable, teniendo en cuenta que la duración promedio por niño es de 15 minutos y que esto no afectará su compromiso, se realizó pruebas individuales con todas las medidas de seguridad y bioseguridad; un promedio de 4 niños por hora y una duración promedio de ocho horas.

Después de obtener el permiso para la aplicación de muestras de investigación, luego la administración del condominio participó a cada presidente de torre la autorización que nos habían proporcionado, y que nos brinden las facilidades correspondientes, haciendo conocer que solo participarían los padres de familia

que acepten que sus hijos realicen la encuesta, sin dar los datos de sus hijos y que solo podríamos tomar foto bajo autorización del padre de familia, coordinamos con la persona a cargo responsable de cada torre para determinar la forma de aplicar los cuestionarios y al mismo tiempo aclaramos los objetivos de la investigación para permitir que todos participen más activamente. Se codificaron las respuestas y se creó una base de datos con la información.

3.6 Método de análisis de datos:

Las respuestas de la muestra del estudio se codificaron y recopilamos antes de someterse a análisis mediante el uso de Excel y SPP. Se realizó una presentación descriptiva de los resultados, que incluyó tablas de frecuencia y porcentajes acompañadas de gráficos de barras. Los niveles descubiertos en las muestras del estudio se expresaron a través de estos resultados.

3.7 Aspectos éticos:

Durante la realización de este estudio se observaron meticulosamente los principios y normas éticas de la Universidad César Vallejo y del comité de ética del condominio Tomás Valle.

Principio de Autonomía:

Esta investigación permite tomar decisiones conjuntas, para que como grupo se considere las metas individuales y actuar sobre las decisiones que se pueda tomar, al tiempo que se observan las actividades deportivas y recreativas de los niños de paseo residencial Tomás Valle Los Olivos, que demuestra la capacidad de comunicar la importancia de la práctica del deporte y el ocio.

Principio de beneficencia:

El trabajo de esta investigación, tuvo el propósito de realizar el bien de salud a todos, realizando actos que sean ejemplo de vida sobre la actividad física y calidad de vida en los niños del condominio Tomás Valle - Los Olivos

Principio de no maleficencia:

Se respetaron los protocolos de protección de datos durante todo el proceso de

investigación y se mantuvo la integridad tanto de la institución como del comité selecto. Al realizar esta investigación social, nos esforzamos por generar conocimientos que reflejen con precisión la realidad basándose en nuestras observaciones.

Principio de justicia:

En este estudio se respetó a todos con la misma consideración y respeto independientemente de sus circunstancias, no se discrimina a nadie.

V RESULTADOS

4.1 Resultados descriptivos

Tabla Nº 01 Actividad física y recreacional

Actividad física y recreacional			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Baja	8	18,2
	Media	17	38,6
	Alta	19	43,2
	Total	44	100,0

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 01 sobre el nivel de Actividad física y recreacional de los encuestados encontramos un 43,2% de nivel de actividad alta, 38,6% de nivel de actividad media; y un 18,2% de nivel actividad baja.

Tabla Nª 02 Intensidad de la actividad física

Intensidad de la actividad física			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Baja	7	15,9
	Media	17	38,6
	Alta	20	45,5
	Total	44	100,0

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 02 sobre el nivel de Intensidad de la actividad física de los encuestados encontramos un 45,5% de nivel alto, 38,6% de nivel medio; y un 15,9% de nivel bajo.

Tabla Nª 03 Frecuencia de la actividad física

Frecuencia de la actividad física		
	Frecuencia	Porcentaje
Válido Baja	7	15,9
Media	14	31,8
Alta	23	52,3
Total	44	100,0

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 03 sobre el nivel de Frecuencia de la actividad física de los encuestados encontramos un 52,3% de nivel alto, 31,8% de nivel medio; y un 15,9% de nivel bajo.

Tabla Nª 04 Duración de la actividad física

Duración de la actividad física			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Baja	12	27,3
	Media	23	52,3
	Alta	9	20,5
	Total	44	100,0

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 04 sobre el nivel de Duración de la actividad física de los encuestados encontramos un 52,3% de nivel media, 27,3% de nivel bajo; y un 20,3% de nivel alto.

V. DISCUSIÓN

Los resultados sobre el nivel de Actividad física y recreacional de los encuestados encontramos que presentan un nivel de actividad alta de 43,2%, un nivel de actividad medio de 38,6%; y un nivel actividad bajo de 18,2%; Villar, C. y Yáñez, M. (2022) encuentran en su investigación que tanto los alumnos de escuelas públicas como privadas mostraban una mayor proporción de actividad física en niveles "bajos" y "muy bajos" (59,7% en ambas escuelas); Jáuregui, M. (2022) en su estudio reveló que la mayoría de los estudiantes, aproximadamente el 80%, tenían niveles bajos de actividad física; un escaso 10% de los estudiantes mostró niveles de actividad física moderados, y el 10% restante mostró niveles de actividad física altos; Se requiere gasto energético de cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos, que es la definición de actividad física y recreativa. Ya sea practicando deportes, nadando, corriendo o simplemente realizando actividades físicas durante su tiempo libre, las personas pueden realizar este tipo de actividad. La participación en actividades físicas puede adoptar diversas formas, ya sea estructuradas o no estructuradas. Las actividades estructuradas se refieren a ejercicios prediseñados que cumplen una función particular, como asistir a sesiones de yoga o levantar pesas en el gimnasio. Por el contrario, las actividades no estructuradas son tareas cotidianas como desplazarse a pie, limpiar la casa o disfrutar del tiempo de juego con los niños. Recreación, un término asociado con el ocio y el descanso, abarca una variedad de actividades que uno puede disfrutar y disfrutar. Los pasatiempos extracurriculares, los deportes de pasatiempo y la exploración de nuevos lugares podrían ser algunas de las formas que se incluyen en las actividades recreativas. Participar en este tipo de actividades no sólo proporciona entretenimiento, sino que también ayuda a rejuvenecer el bienestar físico, emocional y mental. Para vivir una existencia sana y plena, la aptitud física y las actividades de ocio deben integrarse como elementos críticos. Tienen la capacidad de mejorar el bienestar físico, disminuir el estrés, mejorar el bienestar psicológico y aumentar la satisfacción general con la vida.

Los resultados sobre el nivel de Intensidad de la actividad física de los encuestados encontramos que presentan un nivel alto de 45,5%, un nivel medio de 38,6%; y un nivel bajo de 15,9%; Sanchez et al (2019) establecen que no hay evidencias sobre la intensidad de la actividad física, las recomendaciones que existen se refieren a la actividad de cualquier intensidad, es decir, leve, moderada o vigorosa; Uriarte, L. y Seclen, M. (2022) establecen que el 67% considera que su intensidad de actividad física es de nivel medio, el 28% de nivel alto y el 5% de nivel bajo; La fuerza y la energía que utiliza una persona durante una actividad particular se conoce como intensidad de la actividad física. Es un indicador de cuán vigorosa es la actividad. Cuando se habla de ejercicio y actividad física, la intensidad juega un papel crucial ya que afecta los beneficios para la salud y el tipo de condición física que se desarrolla. Se utilizan tres niveles fundamentales para categorizar las intensidades de la actividad física. Actividades suaves: Son aquellas que no te hacen sudar mucho ni aumentan tu frecuencia cardíaca. Requieren sólo un esfuerzo mínimo. Los ejemplos incluyen caminar tranquilamente, estiramientos suaves, yoga suave y actividades sencillas como sentarse. Las actividades que aumentan el ritmo cardíaco de una persona y la hacen respirar con más dificultad, pero aún permiten la comunicación se clasifican como de intensidad moderada. Bailar, caminar a paso ligero, andar en bicicleta a un ritmo constante y nadar son ejemplos de actividades de intensidad moderada. Es necesario un esfuerzo significativo para las actividades de alta intensidad y, por lo general, dificultan la capacidad de una persona para hablar debido a la dificultad para respirar. Las carreras de alta velocidad, el levantamiento de pesas pesadas y los deportes físicamente exigentes como el baloncesto o el fútbol son algunos ejemplos de este tipo de actividades. Para lograr los máximos beneficios y evitar lesiones físicas, la selección de la intensidad de la actividad física debe estar alineada con los objetivos personales, el estado actual de salud física y las limitaciones individuales. Generalmente, las pautas de actividad física sugieren completar alrededor de 150 minutos de actividad de intensidad moderada o 75 minutos de actividad de alta intensidad cada semana, mientras se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular. Por lo tanto, la modificación correcta del nivel de intensidad es crucial para alcanzar los objetivos de salud deseados.

Los resultados sobre el nivel de Frecuencia de la actividad física de los encuestados encontramos que presentan un nivel alto de 31,8%, un nivel medio de 31,8%; y un nivel bajo de 15,9%; Jáuregui, M. (2022) establece que el 3,03 % no realiza ninguna actividad física en vacaciones, el 66,67 % realiza actividad física solo a veces, el 22,73 % realiza a menudo actividad física durante las vacaciones y el 7,58 % realiza actividad física siempre en vacaciones; Uriarte, L. y Seclen, M. (2022) En cuanto a la frecuencia del ejercicio, el 61% lo considera moderado, el 33% alto y el 6% bajo; Durante un período de tiempo determinado, la medida de la actividad física de una persona está determinada por la frecuencia con la que realiza actividad física. Básicamente es la cantidad de veces que uno hace ejercicio o participa en actividades físicas durante un período de tiempo específico. Para simplificarlo aún más, es cuántas veces un individuo realiza una actividad física en una semana u otro período de tiempo específico.

Lograr los beneficios de un estilo de vida saludable requiere un componente crucial: la actividad física. Para mantener una buena salud física y mental, los expertos generalmente sugieren una cantidad específica de ejercicio semanal, distribuida en varios días. La frecuencia del ejercicio es clave para lograr una salud óptima a través de la actividad física. La recomendación habitual para una buena salud es realizar varios días de actividad física de intensidad moderada por un total de 150 minutos semanales. Esto podría significar 30 minutos de actividad moderada realizados 5 veces por semana. Alternativamente, también se podrían realizar varios días de actividad física de intensidad vigorosa por un total de 75 minutos a lo largo de la semana. De acuerdo con los objetivos personales, la salud actual, la edad y otros factores personales, la frecuencia adecuada para la actividad física podría variar. Es crucial seleccionar un régimen de ejercicio que sea alcanzable y duradero para cada individuo, y también debe considerar el nivel de condición física de la persona y su capacidad para permanecer constante en la actividad física. La frecuencia constante de la actividad física puede dar como resultado una mayor resistencia, músculos y huesos fortificados, mantenimiento del peso, una mejor salud cardiovascular y una menor probabilidad de desarrollar dolencias persistentes.

Finalmente, los resultados sobre el nivel de Duración de la actividad física de los encuestados encontramos que presentan un nivel medio de 52,3%, un nivel bajo

de 27,3%, y un nivel alto de 20,3%; Uriarte, L. y Seclen, M. (2022) En cuanto a la duración del ejercicio el 67% considera que su tiempo de actividad física es moderado, el 22% alto y el 11% bajo; La participación en una actividad física o ejercicio específico se refiere al período de tiempo durante el cual se lleva a cabo el evento.

En términos sencillos, representa el tiempo total dedicado al entrenamiento para una actividad física específica. Los beneficios para la salud de la actividad física se pueden obtener a través de una variedad de factores, como distintos tipos de ejercicio, niveles de intensidad y frecuencia. Si bien existen pautas generales que recomiendan ciertas duraciones de actividad física para lograr beneficios óptimos para la salud, también se pueden considerar la elección de ejercicio y las preferencias personales del individuo. Una de esas pautas sugiere un mínimo de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana, que se pueden dividir en sesiones de 30 minutos a lo largo de 5 días. Alternativamente, se podría optar por 75 minutos de actividad física intensa a la semana, que también se pueden repartir en varias sesiones y días.

Dependiendo de sus distintos objetivos de bienestar, las personas pueden realizar diferentes duraciones de actividad física. Mientras que algunos pueden optar por sesiones de ejercicio prolongadas para mejorar su fuerza muscular, resistencia cardiovascular o flexibilidad, otros pueden preferir entrenamientos cortos y más frecuentes que puedan caber en sus apretadas agendas. Para obtener los beneficios de la actividad física, es fundamental mantener una cantidad constante y confiable de ejercicio a lo largo del tiempo. Es importante tener en cuenta que la duración de la actividad física ideal puede variar según el individuo, por lo que es necesario consultar con un profesional de la salud o un entrenador personal para determinar el grado adecuado de actividad física adaptado a las necesidades y aspiraciones únicas de cada persona.

VI CONCLUSIONES

- Los resultados del estudio demostraron, en cuanto al nivel de Actividad física y recreacional de los encuestados, la presencia de un nivel de actividad alto de realización de ejercicios físicos, que son provechosos para el bienestar de los niños.
- En cuanto el nivel de Intensidad de la actividad física de los encuestados se encontró la presencia de un nivel alto; esto demuestra el esfuerzo físico de los niños.
- En cuanto al nivel de Frecuencia de la actividad física de los encuestados se encontró en un nivel alto, que demuestra que los niños realizan durante la semana varias sesiones de actividad física y recreacional.
- En cuanto al nivel de Duración de la actividad física de los encuestados se encontró en un nivel medio, esto demuestra que los niños disfrutan de la actividad física y recreacional en tiempos determinados.

VII. RECOMENDACIONES

- Animar a todos los niños a participar activamente en actividad física y recreacional durante su tiempo libre el cual puede contribuir en gran medida a prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida; vale la pena concienciar a los padres sobre este tema.
- Para optimizar el bienestar de la población infantil es fundamental que realicen actividad física y recreacional de forma regular. Por eso, es bueno idear un plan que implique hacer actividad física y recreacional por lo menos tres veces por semana. Seguir estas recomendaciones es crucial si se quieren lograr resultados óptimos para los niños.
- La actividad física de moderada a vigorosa puede adoptar muchas formas, como juegos tradicionales, baloncesto, eventos de atletismo, juegos recreativos/motores, danza moderna y danza. Estas actividades requieren un cierto nivel de resistencia y velocidad para ser efectivas, pero los niños pueden realizar el que as les agrade y divierta.
- Si se quiere evitar problemas de salud, se recomienda a los que tienen sobrepeso u obesidad participen más frecuentemente en actividades físicas y recreacionales de intensidad, frecuencia y duración moderada; poco a poco ya les será un hábito bueno.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Actividad física.(Internet). [Online].;2022. Available from:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
2. Horna M, Slobayen M, Cánepa M, Campello M, Bestoso L, Fontana J, et al. Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares de la ciudad de Corrientes. [Online].; 2018. Available from: <https://revistas.unne.edu.ar/index.php/rem/article/view/2953/0>.
3. Orozco N. Actividad Física-Recreacional como proceso de desarrollo y fortalecimiento psicológico en escolares menores de 10 años. [Online].; 2012. Available from: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/1386>.
4. Alemán C:CR, Ramírez J, Urestí R, Velázquez G. Aplicación de un juego de mesa para enseñar conceptos de nutrición y actividad física a niños de escuela primaria y secundaria. Universidad Autónoma del Estado de México, México. [Online].; 2018. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/104/10454952004/10454952004.pdf>.
5. Mispireta M. Determinantes del sobrepeso y la obesidad en niños en edad escolar en Perú. [Online].; 2012. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342012000300011&script=sci_arttext.
6. Tuñón L. Insuficiente actividad física en la infancia : niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años en la Argentina urbana. [Online].; 2014. Available from: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8132>.
7. Castro W, IV. La recreación en la actividad física de los estudiantes del octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa Naciones Unidas del cantón Saquisilí. [Online].; 2018. Available from: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/28496>.

8. Gonzales F. Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú. Documento Técnico 1era ed. MINSA. [Online].; 2017. Available from: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/342287/Situación_de_salud_de_los_adolescentes_y_jóvenes_en_el_Perú_Documento_técnico20190716-19467-1br0g14.pdf?v=1563295710.
9. Martinez I, Rodriguez L. Impacto psicológico de la obesidad en niños y adolescentes vistos desde la universidad, las instituciones de salud y la familia. Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación RILCO DS, n. 08. [Online].; 2020. Available from: <https://www.eumed.net/rev/rilco/08/obesidad-ninos-adolescentes.pdf>.
10. Liccenciatur, Universidad San Ignacio de Loyola. [Online].; 2020. Available from: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10383/3/2020_Valencia%20Huaman.pdf.
11. Uriarte L, Seclen M. La actividad física en la calidad de vida de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque. (Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo). [Online].; 2022. Available from: https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/10952/Uriarte_Juarez_Luis_Alberto%20y%20Seclen_Paz_Marcial_Elias.pdf?sequence=4.
12. Villar C, Yáñez M. Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-C en niños de dos colegios de Cercado De Lima (Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia). [Online].; 2022. Available from: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11660/Nivel_VillarChuman_Claudia.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

13. Jáuregui M. Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021 (Tesis de Licenciatura, Universidad Continental). [Online].; 2022. Available from: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf.
- 14 Castillo A, Montalva F, Nanjarí R2AFEFyCdVenyacTpddayhRhcm[,) 25. Actividad Física, Ejercicio Físico y Calidad de Vida en niños y adolescentes con Trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad. Rev haban cienc méd [Internet]; 20(5). [Online].; 2021. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2021000500017.
- 15 Sánchez F, Campos A, Vega M, Cortés O, Esparza M, Galbe J, et al. Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). Rev Pediatr Aten Primaria [Internet].; 21(83): 279-291. [Online].; 2019. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300019.
- 16 Aguilar M, Rodríguez R, Menor M, Guisado R, León X, Sánchez A. Influencia de la actividad física sobre la calidad de vida de los niños con sobrepeso u obesidad. Salud pública Méx vol. 61n. 4. [Online].; 2020. Available from: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342019000400550&script=sci_arttext_plus&tlng=es.
- 17 Hidalgo M. Procesos y necesidades de desarrollo durante la infancia. XXI Revista de Educación, 85-95. [Online].; 2008. Available from: <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/2150/b1548001x.pdf>.
- 18 Arocha R. Sedentarismo, la enfermedad del siglo xxi. Clínica e Investigación en Arteriosclerosis, 233-240. [Online].; 2019. Available from: [doi:10.1016/j.arteri.2019.04.004](https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004).

- 19 David C, Nieman L. El vínculo convincente entre la actividad física y el sistema de defensa del cuerpo. *Revista de Ciencias del Deporte y la Salud*, 8(3), 201-217. [Online].; 2019. Available from: [doi:10.1016/j.jshs.2018.09.009](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009).
- 20 Biddle F, et al. *Actividad física y bienestar psicológico*. Routledge. [Online].; 2001. Available from: [doi:10.4324/9780203468326](https://doi.org/10.4324/9780203468326).
- 21 Stuart J, Biddle G, Stensel D. Actividad física para mejorar la salud y comportamiento sedentario en niños y adolescentes. *Journal of Sports Sciences*, 679-701. [Online].; 2004.
- 22 Carrillo G, Gómez O, Arias E. Teorías de enfermería para la investigación y práctica en cuidado paliativo. *Revista Latinoamericana de Bioética*, 17(32-1), 60–79. [Online].; 2016. Available from: <https://doi.org/10.18359/r/bi.1764>
- 23 Benavente F. La teoría de déficit de autocuidado de Dorotea Orem tiene tres subteorías relacionadas entre sí, cuyo objetivo principal es que el agente de autocuidado lleve a cabo y mantenga acciones para conservar la salud y la vida.. *Salud y Bienestar*, p8-9. 2015.
- 24 Hernández R. *Metodología de investigación*. Sexta edición : S.A.DE C.V. ; 2019.
- 25 Alonso J. La Medida de la Calidad de Vida Relacionada con la Salud en la Investigación y la Práctica Clínica.. *Gac Sanit*; 14(2):163-167. 2000.
- 26 Benavides M. Relación entre calidad de vida y la percepción de apoyo social de los usuarios del Programa Nacional de Control de Tuberculosis, en el Hospital de Huaycán, 2017. Tesis de Grado Universidad Peruana Unión. [Online].; 2019. Available from: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2707>.
- 27 Chumbislla R, Huamaní S. Calidad de vida profesional y riesgo laboral de enfermeras de áreas críticas, Hospital III Goyeneche - Arequipa 2020 [Tesis de Licenciatura] Arequipa. Universidad Nacional De San Agustín. [Online].; 2021. Available from: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/1279>

[0/ENchsur_humas.pdf?sequence=1&isAllowed=y.](http://www.scielo.org/ENchsur_humas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- 28 Domínguez CF, Hernández MS, Domínguez CA. Enfoque bioético de la discapacidad y calidad de vida. MEDISAN, 17(1), 148.. [Online]. Available from:
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192013000100018.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192013000100018)
- 29 FEAPS. Calidad de vida Individual. [Online].; 2015. Available from:
[http://sid.usal.es/centrosyservicios/discapacidad/1560/4-1/feaps-madridfederacion-de-asociaciones-en-favor-de-personas-con-discapacidadintelectual.aspx.](http://sid.usal.es/centrosyservicios/discapacidad/1560/4-1/feaps-madridfederacion-de-asociaciones-en-favor-de-personas-con-discapacidadintelectual.aspx)
30. Gómez M, Sabeh E. Calidad de vida, evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica. [Online].; 2000. Available from: [https://campus.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm.](https://campus.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm)
31. Mañós FZ. Modelo de calidad de vida aplicado a la atención residencial de personas con necesidades complejas de apoyo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). [Online].; 2011. Available from:[http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/doc_tec_21020.pdf.](http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/doc_tec_21020.pdf)
32. Nussbaum M, Sen A. La calidad de Vida México: Fondo de Cultura Económica; 1998.
33. Tudela L, Ferrer A, Martínez M, García J. Evaluación de la calidad de vida relacionada. Med Clin Barc; 114(Supl. 3):76-80. 2000
34. Velarde E, Avila C. Consideraciones metodológicas para evaluar la calidad de vida. Salud Pública de México; 44(5):448-463. 2002.
35. Rodríguez-Hernández Z PHMCCARJL. Adulto mayor con fractura transtocantérica. Proceso de enfermería fundamentado en Virginia Henderson. Enfermería Univ.;17(3). [Online].; 2020. Available from: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632020000300363&lang=es.](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632020000300363&lang=es)

36. Vílchez V, Paravic T, Salazar A. La escuela de pensamiento humanbecoming: una alternativa para la práctica de la enfermería. *Ciencia Y Enfermería* XIX (2): 23-34. [Online].; 2013. Available from: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v19n2/art_03.pdf.
37. Castelli D, Hillman C, Buck S, Erwin H. Desempeño académico y de aptitud física en estudiantes de tercer y quinto grado. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 239-252. [Online].; 2007.
38. Marcos J. Ejercicio, salud y longevidad. (C. y. Consejería de Turismo, Ed.) junta de andalucia. [Online].; 2013. Available from: <https://www.juntadeandalucia.es/servicios/publicaciones/detalle/42406.html>.
39. Baena G. Metodología de la investigación. México: Grupo Editorial Patria.; 2014.
40. De Miguel M. Metodología de enseñanza y aprendizaje para el desarrollo de competencias. Madrid: Alianza.; 2006.

ANEXOS

Anexo 1: Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM	ESCALA DE MEDICIÓN
Actividad física y recreacional	Es todo movimiento corporal que una persona realice. Actividades individuales o colectivas agradables de satisfacción inmediata, donde se desarrollan valores personales o sociales, fomentando la salud en todos los aspectos.	Se realizó la medición de la variable Actividad física y recreacional mediante la evaluación de sus dimensiones: Intensidad de la actividad física, Frecuencia de la actividad física y Duración de la actividad física.	Intensidad de actividad física	la Medir el nivel de esfuerzo que implica la actividad física	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	1= Nunca 2= Casi nunca 3= A veces 4=Casi siempre 5=Siempre
			Frecuencia de la actividad física	Medir la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas	12,13,14,15,16,17,18,19	1= Nunca 2= Casi nunca 3= A veces 4=Casi siempre 5=Siempre
			Duración de actividad física	la Medir el tiempo que la persona realiza actividades físicas	20,21,22,23,24	1= Nunca 2= Casi nunca 3= A veces 4=Casi siempre 5=Siempre

Anexo 2: Cuestionario

Cuestionario de Actividad Física

Estimado colaborador(a) estamos interesados en conocer su opinión acerca de la actividad física que realiza.

Coloque una ASPA (x) sobre la letra de su elección, y trate de contestar sin consultar a otra persona y de acuerdo al enunciado que mejor lo describa. No existen respuestas correctas o incorrectas.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Nº	Pregunta	Respuesta				
		1	2	3	4	5
DIMENSIÓN 1: Intensidad de la actividad física						
1	Corres durante 30 minutos 5 veces por semana					
2	Conduces el balón de básquet en sig. zag					
3	Corres 50 metros sin detenerse					
4	Te desplazas rebotando el balón de básquet					
5	Conduces el balón de futbol con el pie					
6	Te desplazas lanzando y recibiendo el balón					
7	Bailas durante 10 minutos con ritmos rápidos.					
8	Subes y bajas 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)					
9	Barres el patio de manera adecuada.					
10	Barres el aula de su grado					
11	Riega las plantas con un balde					
DIMENSIÓN 2: Frecuencia de la actividad física						
12	Realizas caminatas por 20' 3 veces a la semana					

13	Caminas transportando un objeto					
14	Lavas tu plato después de almorzar					
15	Bailas cuando escuchas música con ritmos lentos.					

16	Caminas al sonido de la pandereta					
17	Pintas un dibujo sentado en una silla.					
18	Armas rompecabezas sentado					
19	Ayudas a cortar verduras para preparar ensalada					

DIMENSIÓN 3: Duración de la actividad física

20	Descansas después de almorzar					
21	Ves televisión por más de una hora					
22	Te desplazas a tu casa en vehículo.					
23	Permaneces quieto cuando escuchas música					
24	Te sientas y no participas del juego en el recreo.					

Anexo 3: Consentimiento y asentimiento informado

Consentimiento Informado del Apoderado

Título de la investigación: Actividad física y recreacional en los niños del Condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023

Investigador (es): Arias Ramos Yomi Ruth y Cervantes de la Cruz Deify

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada Actividad física y recreacional en los niños del Condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023, cuyo objetivo es: Describir la actividad física y recreacional de los niños del condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023. Esta investigación es desarrollada por estudiantes pregrado de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo del campus, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso del Condominio Tomás Valle - Los Olivos.

Describir el impacto del problema de la investigación. El resultado previsto de la investigación es medir el grado en que los niños realizan actividad física, además, se pretende evaluar su nivel de vida, estableciendo una correlación entre ambos aspectos e ideando estrategias viables encaminadas a potenciar el ejercicio físico y, por extensión, su bienestar.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: Actividad física y recreacional en los niños del Condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en el ambiente del Condominio Tomás Valle - Los Olivos. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan



generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigadora Deify Cervantes de la Cruz email: Dlacr6@ucvvirtual.edu.pe; y la Docente asesora Dra. Miraval Contreras Rosario email: miraval@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Asentimiento Informado

Título de la investigación: Actividad física y recreacional en los niños del Condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023

Investigador (es): Arias Ramos Yomi Ruth y Cervantes de la Cruz Deify

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada Actividad física y recreacional en los niños del Condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023,

cuyo objetivo es: Describir la actividad física y recreacional de los niños del condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023. Esta investigación es desarrollada por estudiantes pregrado de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo del campus, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso del Condominio Tomás Valle - Los Olivos.

Describir el impacto del problema de la investigación. El resultado previsto de la investigación es medir el grado en que los niños realizan actividad física, además, se pretende evaluar su nivel de vida, estableciendo una correlación entre ambos aspectos e ideando estrategias viables encaminadas a potenciar el ejercicio físico y, por extensión, su bienestar.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: Actividad física y recreacional en los niños del Condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en el ambiente del Condominio Tomás Valle - Los Olivos. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna



otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigadora Deify Cervantes de la Cruz email: Dlacr6@ucvvirtual.edu.pe; y la Docente asesora Dra. Miraval Contreras Rosario email: rmiraval@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Anexo 4: Juicio de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario para medir la variable: Actividad Física". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Pilar Moreno Obregón		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor	(X)
Área de formación académica:	Clínica ()	Social	()
	Educativa ()	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:			
Institución donde labora:	Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()		
	Más de 5 años (X)		
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)			

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.


3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario para medir la variable: Actividad Física
Autora:	Jaime Pele Briceño Postillos del año 2022
Procedencia:	Huacho, Perú
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	10 minutos (aprox.)
Ámbito de aplicación:	El cuestionario es aplicable para los participantes
Significación:	Se ha establecido una asignación de los valores 1=Nunca, 2=Casi nunca, 3=A veces, 4=Casi siempre y 5=Siempre para el cálculo de los puntajes.



- Tercera dimensión: Duración
- Objetivos de la Dimensión: Establecer el nivel de duración física que realiza el entrevistado.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Extensión y permanencia	Tienes la orientación necesaria para regular la actividad física que realizas.	✓	✓	✓	
	Refuerzas tu actividad física con una adecuada alimentación y descanso.	✓	✓	✓	
	Consideras más importante que tener una buena figura el mantenerte saludable.	✓	✓	✓	
	Gradúas la actividad física para evitar desgaste innecesario de energía.	✓	✓	✓	
	Tienes en cuenta tu estado de salud para elegir los ejercicios más adecuados.	✓	✓	✓	


Dra. Pilar Moreno Obregón
CEP: 17527 - REE: 1199
Esp. en Cirugía Reparadora y Quemados
Maestra en Salud Pública
Doctora en Ciencias de la Salud
Firma del evaluador
DNI
07358593




Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, Pilar Moreno Obregon
 docente de la Facultad / Escuela de posgrado
Universidad Nacional del Callao y Escuela Profesional /
 Programa académico de la Universidad
 César Vallejo (filial o sede), asesor (a) del
 artículo de revisión de literatura científica / trabajo académico / proyecto de
 investigación / tesis, titulada: "Actividad Física y Calidad de vida en los niños
 del Condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023" de los autores Cervantes
 de la Cruz Deify y Arias Ramos Yomi Ruth, constato que la investigación
 tiene un índice de similitud de% 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 el artículo de revisión de literatura científica / trabajo académico / proyecto de investigación / 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.

Lugar y fecha,

Apellidos y Nombres del Asesor: Paterno Materno, Nombre1 Nombre2	
DNI <u>07358593</u>	Firma 
ORCID	Dra. Pilar Moreno Obregon CEP: 17527 - REE: 1199 Esp. en Cirugía Reparadora y Quemados Maestra en Salud Pública Doctora en Ciencias de la Salud





Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario para medir la variable: Actividad Física". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	María Luz Huaman Rivera		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor	()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social	()
	Educativa (X)	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:			
Institución donde labora:	H.N.O.A.C.		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años	(X)	
	Más de 5 años	()	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)			

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario para medir la variable: Actividad Física
Autora:	Jaime Pele Briceño Postillos del año 2022
Procedencia:	Huacho, Perú
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	10 minutos (aprox.)
Ámbito de aplicación:	El cuestionario es aplicable para los participantes
Significación:	Se ha establecido una asignación de los valores 1=Nunca, 2=Casi nunca, 3=A veces, 4=Casi siempre y 5=Siempre para el cálculo de los puntajes.



4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Actividad Física	<ul style="list-style-type: none">• Intensidad• Frecuencia• Duración	Es el movimiento corporal y fisiológico que permite activar el organismo con gasto de energía.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el de cuestionario Actividad física elaborado por Jaime Pele Bríceño Postillos del año 2022 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 incluido.	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



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

Dimensiones del instrumento: Actividad Física


- Primera dimensión: Intensidad
- Objetivos de la Dimensión: Establecer el nivel de intensidad física que realiza el entrevistado.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Fuerza y energía	Dedicas tiempo del día para realizar actividad física.	X	X	X	
	Practicas ejercicios como estilo de vida.	X	X	X	
	Realizas actividades teniendo en cuenta la edad y el estado físico.	X	X	X	
	Logras tus metas de salud a través de la práctica de actividad física.	X	X	X	
	El desgaste de energía física diaria te hace sentir saludable.	X	X	X	



- Tercera dimensión: Duración
- Objetivos de la Dimensión: Establecer el nivel del duración física que realiza el entrevistado.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Extensión y permanencia	Tienes la orientación necesaria para regular la actividad física que realizas.	X	X	X	
	Refuerzas tu actividad física con una adecuada alimentación y descanso.	X	X	X	
	Consideras más importante que tener una buena figura el mantenerte saludable.	X	X	X	
	Gradúas la actividad física para evitar desgaste innecesario de energía.	X	X	X	
	Tienes en cuenta tu estado de salud para elegir los ejercicios más adecuados.	X	X	X	


María Luz Huamani Rivera
LIC. EN ENFERMERÍA
C.F.P. DCEOD

Firma del evaluador
DNI 21858659



Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, Maria Luz Huaman Rivera
 docente de la Facultad / Escuela de posgrado
 Programa académico y Escuela Profesional /
 César Vallejo de la Universidad
 (filial o sede), asesor (a) del
 artículo de revisión de literatura científica / trabajo académico / proyecto de
 investigación / tesis, titulada: "Actividad Física y Calidad de vida en los niños
 del Condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023" de los autores Cervantes
 de la Cruz Deify y Arias Ramos Yomi Ruth, constato que la investigación
 tiene un índice de similitud de% 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 el artículo de
 revisión de literatura científica / trabajo académico / proyecto de
 investigación / 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.



Lugar y fecha,

Apellidos y Nombres del Asesor:
 Paterno Materno, Nombre1 Nombre2

DNI 21 858659

Firma

ORCID

Maria Luz Huaman Rivera
 M.C. EN ENFERMERIA
 C.E.P. 85859



Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario para medir la variable: Actividad Física". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Nelva Rogue Canchari		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor	()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social	()
	Educativa (X)	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:			
Institución donde labora:	H.N.D.A.C.		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años	(X)	
	Más de 5 años	()	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)			

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario para medir la variable: Actividad Física
Autora:	Jaime Pele Briceño Postillos del año 2022
Procedencia:	Huacho, Perú
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	10 minutos (aprox.)
Ámbito de aplicación:	El cuestionario es aplicable para los participantes
Significación:	Se ha establecido una asignación de los valores 1=Nunca, 2=Casi nunca, 3=A veces, 4=Casi siempre y 5=Siempre para el cálculo de los puntajes.

4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> • Intensidad • Frecuencia • Duración 	Es el movimiento corporal y fisiológico que permite activar el organismo con gasto de energía.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el de cuestionario Actividad física elaborado por Jaime Pele Briceño Postillos del año 2022 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 modificación muy grande en el uso de palabras de acuerdo con su significado o por ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica 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 /lejane a 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 incluido.	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



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

Dimensiones del instrumento: Actividad Física

- Primera dimensión: Intensidad
- Objetivos de la Dimensión: Establecer el nivel de intensidad física que realiza el entrevistado.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
• Fuerza y energía	Dedicas tiempo del día para realizar actividad física.	✓	✓	✓	
	Practicas ejercicios como estilo de vida.	✓	✓	✓	
	Realizas actividades teniendo en cuenta la edad y el estado físico.	✓	✓	✓	
	Logras tus metas de salud a través de la práctica de actividad física.	✓	✓	✓	
	El desgaste de energía física diaria te hace sentir saludable.	✓	✓	✓	



- Tercera dimensión: Duración
- Objetivos de la Dimensión: Establecer el nivel de duración física que realiza el entrevistado.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Extensión y permanencia	Tienes la orientación necesaria para regular la actividad física que realizas.	✓	✓	✓	
	Refuerzas tu actividad física con una adecuada alimentación y descanso.	✓	✓	✓	
	Consideras más importante que tener una buena figura el mantenerte saludable.	✓	✓	✓	
	Gradúas la actividad física para evitar desgaste innecesario de energía.	✓	✓	✓	
	Tienes en cuenta tu estado de salud para elegir los ejercicios más adecuados.	✓	✓	✓	


Nelva Rojas Canchari
UC. EN ENFERMERÍA
CEN 099469

Firma del evaluador
DNI

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario para medir la variable: Actividad Física". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Andrés R. Aguayo Cobena		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor	(X)
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social	()
	Educativa ()	Organizacional	(X)
Áreas de experiencia profesional:	Administrativa, Docente e Investigación Asistencial.		
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años	()	
	Más de 5 años	(X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	grado de Investigación		



2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario para medir la variable: Actividad Física
Autora:	Jaime Pele Briceño Postillos del año 2022
Procedencia:	Huacho, Perú
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	10 minutos (aprox.)
Ámbito de aplicación:	El cuestionario es aplicable para los participantes
Significación:	Se ha establecido una asignación de los valores 1=Nunca, 2=Casi nunca, 3=A veces, 4=Casi siempre y 5=Siempre para el cálculo de los puntajes.



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

Dimensiones del instrumento: Actividad Física

- Primera dimensión: Intensidad
- Objetivos de la Dimensión: Establecer el nivel de intensidad física que realiza el entrevistado.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Fuerza y energía	Dedicas tiempo del día para realizar actividad física.	/	/	/	
	Practicas ejercicios como estilo de vida.	/	/	/	
	Realizas actividades teniendo en cuenta la edad y el estado físico.	/	/	/	
	Logras tus metas de salud a través de la práctica de actividad física.	/	/	/	
	El desgaste de energía física diaria te hace sentir saludable.	/	/	/	

- Segunda dimensión: Frecuencia
- Objetivos de la Dimensión: Establecer el nivel de frecuencia física que realiza el entrevistado.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Regularidad y continuidad	Priorizas otras actividades para realizar ejercicios.	/	/	/	
	Tienes un horario establecido para dedicarte a la actividad física al igual que trabajar o estudiar.	/	/	/	
	Realizas ejercicios de actividad física con la familia.	/	/	/	
	Realizar ejercicios de actividad física por cuenta propia en un gimnasio.	/	/	/	
	Los ejercicios programados los realizas por lo menos tres veces por semana	/	/	/	





Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario para medir la variable: Actividad Física". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Karen Cárdenas Suárez	
Grado profesional:	Maestría (x)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clinica (x)	Social ()
	Educativa ()	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Enfermería en el nivel de atención	
Institución donde labora:	CS Susana Corazón de Jesús	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario para medir la variable: Actividad Física
Autora:	Jaime Pele Briceño Postillos del año 2022
Procedencia:	Huacho, Perú
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	10 minutos (aprox.)
Ámbito de aplicación:	El cuestionario es aplicable para los participantes
Significación:	Se ha establecido una asignación de los valores 1=Nunca, 2=Casi nunca, 3=A veces, 4=Casi siempre y 5=Siempre para el cálculo de los puntajes.





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

Dimensiones del instrumento: Actividad Física

- Primera dimensión: Intensidad
- Objetivos de la Dimensión: Establecer el nivel de intensidad física que realiza el entrevistado.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Fuerza y energía	Dedicas tiempo del día para realizar actividad física.	4	4	4	
	Practicas ejercicios como estilo de vida.	4	4	4	
	Realizas actividades teniendo en cuenta la edad y el estado físico.	4	4	4	
	Logras tus metas de salud a través de la práctica de actividad física.	4	4	4	
	El desgaste de energía física diaria te hace sentir saludable.	4	4	4	



- Segunda dimensión: Frecuencia
- Objetivos de la Dimensión: Establecer el nivel de frecuencia física que realiza el entrevistado.

INDICADORES	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Regularidad y continuidad	Priorizas otras actividades para realizar ejercicios.	4	4	4	
	Tienes un horario establecido para dedicarte a la actividad física al igual que trabajar o estudiar.	4	4	4	
	Realizas ejercicios de actividad física con la familia.	4	4	4	
	Realizar ejercicios de actividad física por cuenta propia en un gimnasio.	4	4	4	
	Los ejercicios programados los realizas por lo menos tres veces por semana	4	4	4	



- Tercera dimensión: Duración
- Objetivos de la Dimensión: Establecer el nivel de duración física que realiza el entrevistado.

INDICADORES	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Extensión y permanencia	Tienes la orientación necesaria para regular la actividad física que realizas.	4	4	4	
	Refuerzas tu actividad física con una adecuada alimentación y descanso.	4	4	4	
	Consideras más importante que tener una buena figura el mantenerse saludable.	4	4	4	
	Graduas la actividad física para evitar desgaste innecesario de energía.	4	4	4	
	Tienes en cuenta tu estado de salud para elegir los ejercicios más adecuados.	4	4	4	

Firma del evaluador

DNI 44811499
CEP 65529

Anexo 6: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Variables	Metodología
Problema general	Objetivo general	Variable 1	Enfoque: Cuantitativa
<p>¿Cómo es las actividades físicas y recreacionales de los niños del condominio Tomás Valle - Los Olivos 2023?</p>	<p>Describir la actividad física y recreacional de los niños del condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Objetivo específicos</p> <hr/> <p>Describir la Intensidad de la actividad física y recreacional;</p> <p>Describir la Frecuencia de la actividad física y recreacional;</p> <p>Describir la Duración de la actividad física y recreacional de los niños del condominio Tomás Valle - Los Olivos, 2023</p>	<p>Actividades físicas y recreacional</p>	<p>Diseño: No experimental Tipo: Descriptivo Corte: transversal</p> <p>Población: La población general estará conformada por 30 participantes</p> <p>Muestra: La muestra estará conformada por 30 participantes</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p>