



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Actividad física en la vida saludable en alumnos de una
institución educativa de Chaclacayo 2024**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR:

Acosta Gonzales, Marcos Michell (orcid.org/0009-0006-5578-1037)

ASESORA:

Dra. Calvanapon Alva, Flor Alicia (orcid.org/0000-0003-2721-2698)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO - PERÚ

2024

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a toda mi querida familia y de manera especial a mi esposa e hijas.

AGRADECIMIENTO

A las personas que en todo momento me apoyaron y asesoraron en el desarrollo de este trabajo académico.



Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CALVANAPON ALVA FLOR ALICIA, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Actividad Física en la Vida Saludable de Alumnos de una Institución Educativa de Chaclacayo 2024", cuyo autor es ACOSTA GONZALES MARCOS MICHELL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16%, 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 Trabajo Académico II 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.

TRUJILLO, 11 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CALVANAPON ALVA FLOR ALICIA DNI: 17995554 ORCID: 0000-0003-2721-2698	Firmado electrónicamente por: CALVANAPONFA el 18-07-2024 18:51:31

Código documento Trilce: TRI - 0811280



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, ACOSTA GONZALES MARCOS MICHELL estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Actividad Física en la Vida Saludable de Alumnos de una Institución Educativa de Chaclacayo 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado 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 asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
MARCOS MICHELL ACOSTA GONZALES DNI: 10243058 ORCID: 0009-0006-5578-1037	Firmado electrónicamente por: MACOSTAGO6 el 11- 07-2024 21:16:36

Código documento Trilce: TRI - 0811282

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	pág.
CARÁTULA	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. MÉTODO.....	10
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	10
3.2 Variables y su operacionalización.....	11
3.3 Población, muestra y muestreo	12
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	12
3.5 Procedimiento de recolección de datos	13
3.6 Método de análisis de datos.....	13
3.7 Aspectos éticos	13
IV. RESULTADOS	14
4.1 Resultados descriptivos.....	14
4.2 Resultados inferenciales.....	15
V. DISCUSIÓN.....	18
VI. CONCLUSIONES.....	21
VII. RECOMENDACIONES	22
REFERENCIAS	23
ANEXOS	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Frecuencia y porcentaje de actividad física	14
Tabla 2	Frecuencia y porcentaje de vida saludable	14
Tabla 3	Resultados de correlación de Spearman de la intensidad y vida saludable	15
Tabla 4	Resultados de correlación de Spearman de la frecuencia y vida saludable	15
Tabla 5	Resultados de correlación de Spearman de la duración y vida saludable	16
Tabla 6	Resultados de correlación de Spearman de la actividad física y vida saludable	17

RESUMEN

La investigación se enmarca en la búsqueda de mejorar la salud, por ello, el estudio tuvo el objetivo de determinar la relación de la actividad física en la vida saludable en alumnos de secundaria de una institución educativa de Chaclacayo para el año 2024. El enfoque desarrollado fue cuantitativo, el método hipotético deductivo, el diseño no experimental transversal y el alcance descriptivo correlacional. La muestra estuvo constituida por 81 estudiantes, el muestreo fue probalístico, todos los participantes tuvieron la misma oportunidad de ser seleccionados. La técnica que se empleó fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario. El instrumento se validó por juicio de expertos (Aplicable) y la confiabilidad a través del estadístico Alfa de Cronbach (Alta confiabilidad). Los resultados evidenciaron que el 51,9% señala un nivel alto de actividad física, el 35.8% un nivel regular y el 12.3% un nivel bajo, respecto a la variable vida saludable, el 56.8% indica un nivel regular, el 22.2% un nivel alto y el 21% un nivel bajo. Se llegó a la conclusión de que existe una relación significativa entre la actividad física y la vida saludable, según percepción en alumnos de secundaria de una institución educativa de Chaclacayo ($\alpha = 0,05$; Sig. bilateral=0.000; Rho=0.741).

Palabras clave: Actividad física, vida saludable, hábitos saludables

ABSTRACT

The research is part of the search to improve health, therefore, the study had the objective of determining the relationship of physical activity in healthy living in high school students of an educational institution in Chaclacayo for the year 2024. The developed approach It was quantitative, the hypothetical deductive method, the non-experimental cross-sectional design and the descriptive correlational scope. The sample consisted of 81 students, the sampling was probabilistic, all participants had the same opportunity to be selected. The technique used was the survey and the instrument was the questionnaire. The instrument was validated by expert judgment (Applicable) and reliability through Cronbach's Alpha statistic (High reliability). The results showed that 51.9% indicate a high level of physical activity, 35.8% a regular level and 12.3% a low level. Regarding the healthy living variable, 56.8% indicate a regular level, 22.2% a high level and 21% a low level. It was concluded that there is a significant relationship between physical activity and healthy living, according to the perception of high school students from an educational institution in Chaclacayo ($\alpha = 0.05$; bilateral Sig. = 0.000; Rho = 0.741).

Keywords: Physical activity, healthy living, healthy habits

I. INTRODUCCIÓN

En el siglo XXI, debido al uso de tecnologías y medios de transporte que facilitan nuestra vida cotidiana, ha triado consigo un aumento de sedentarismo. Por ello, la OMS (2020) sugirió la práctica constante de actividad física durante la semana de al menos tres veces, teniendo en cuenta estas recomendaciones y la aplicación de estas acciones en nuestra vida cotidiana, se infiere una notoria disminución de enfermedades y un positivo aumento en lo cognitivo y en consecuencia en el nivel académico. Otro beneficio es la disminución de la ansiedad y depresión, así como también del estrés.

Asimismo, en un estudio efectuado en España se reportó la no participación de manera regular de los estudiantes, debido a que el horario era bastante limitado tanto dentro como fuera del entorno escolar (Fernández et al., 2019). Por lo tanto, resulta imperativo promover, mayor tiempo y frecuencia de actividades recreativas que motiven en los estudiantes la participación. En esta misma línea, Castañeda et al. (2018) mencionan que algunas personas justifican su falta de participación en la práctica deportiva debido a los horarios y el escaso interés por las actividades físicas. Sin embargo, se hace necesario realizar investigaciones sobre los factores motivacionales que podrían incentivar a los estudiantes a involucrarse en las actividades físicas que mejoren su estado de salud.

Por otro lado, culturalmente en nuestro país, los estudiantes muestran deficiencias en cuanto a sus hábitos alimenticios, también en diversos países de Latinoamérica, en ese sentido, en Chile, una publicación realizada por Ibarra et al. (2019) reveló la carencia de hábitos saludables de los estudiantes, lo que se traducía en una alimentación deficiente con ausencia de desayuno, consumo de comidas poco saludables y horarios irregulares para alimentarse. Además, presentaban una baja actividad física, lo cual afectaba tanto su calidad de vida como su desempeño escolar. Por otro lado, una investigación efectuada por Rodríguez et al. (2019) en Colombia, subrayó la prevalencia de la obesidad como una enfermedad crónica entre adolescentes, asociada a la falta de ejercicios y el aumento de inactividades, esta situación resalta la necesidad de promover mayor accionar físico junto a una alimentación adecuada para fomentar buenos estilos de vida.

En el caso específico del Perú, se ha observado en diversos estudios al evaluar la actividad física de estudiantes se reportaron que un porcentaje significativo de alumnos, como el 40% en Chiclayo, más del 50% en Tarapoto y más del 60% en Huaraz, cumplían con al menos una hora diaria, cumpliendo las recomendaciones de la OMS (Chacón et al., 2020). Sin embargo, cabe resaltar, que la intensidad tendía a ser menos en estudiantes de años menores y aumentaba con la edad. A pesar de esto, una proporción considerable mostraba problemas de obesidad y sobrepeso, y presentaba niveles muy bajos de actividad física, lo que subraya la necesidad de promover una mayor actividad física desde el ámbito escolar.

En base a lo planteado, se formula el problema: ¿Cuál es la relación entre la actividad física y vida saludable de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chaclacayo en el año 2024? y los problemas específicos: ¿Cómo se expresan la actividad física y la vida saludable de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chaclacayo?, ¿De qué manera se relacionan la intensidad, frecuencia y duración de actividades físicas con vida saludable en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chaclacayo?

Este trabajo posee una importancia considerable así, en la justificación teórica, se aborda un tema escasamente explorado en la localidad, contribuyendo así a cubrir una brecha en el conocimiento existente. Además, puede servir como punto de referencia para otros estudios relacionadas con la actividad física y la vida saludable. En términos metodológicos, la investigación permitió la adaptación de dos instrumentos, los cuales fueron sometidos a validación y prueba de confiabilidad, asegurando que cumplan con los requisitos para su aplicación.

Desde un enfoque práctico, los resultados obtenidos permitieron la sensibilización por parte de los actores educativos. Asimismo, esta información resulta valiosa para las autoridades y organismos estatales que tienen a cargo la promoción de estas actividades, brindando la oportunidad de tomar medidas concretas. Es importante tener en cuenta que la actividad física conlleva numerosos beneficios, como la reducción del riesgo de enfermedades, el control del sobrepeso, y el fortalecimiento de la capacidad muscular y ósea. Desde el enfoque social, la actividad física auxilia a los estudiantes en fomentar las habilidades de comunicación, trabajo en equipo, así como en la adquisición de destrezas y

habilidades. Se estima que aquellos que incorporan la actividad física en sus vidas y mantienen hábitos saludables pueden experimentar una mayor autonomía e independencia.

Se planteó como objetivo general determinar la relación entre actividad física y vida saludable en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chaclacayo para el año 2024. Asimismo, se proponen cuatro objetivos específicos: Describir las variables actividad física y vida saludable en alumnos de secundaria de una institución educativa de Chaclacayo para el año 2024, determinar la relación de la intensidad, frecuencia y duración de la actividad física en la vida saludable en alumnos de secundaria de una institución educativa de Chaclacayo para el año 2024.

De manera similar, se formula la siguiente hipótesis científica, la actividad física se relaciona de manera significativa con la vida saludable de los alumnos de secundaria en una institución educativa de Chaclacayo para el año 2024. Del mismo modo se formulan las hipótesis específicas: La intensidad, frecuencia y duración de la actividad física se relacionan de manera significativa con la vida saludable en alumnos de secundaria de una institución educativa de Chaclacayo para el año 2024.

II. MARCO TEÓRICO

A nivel global, Sánchez (2021) llevó a cabo un estudio en Ecuador centrado en las actividades físicas como medio para reducir el sedentarismo en estudiantes. El enfoque que uso fue cuantitativo, tipo aplicada la muestra integrada por 30 estudiantes, se realizaron pruebas de sedentarismo, encuestas y fichas de observación. Los resultados evidenciaron que los enfoques para abordar el sedentarismo resultaron poco atractivos para los alumnos, considerando diversas fases, comportamientos y elementos, y obtuvieron un valor significativo de $0,000 < 0,05$. Como conclusión, se evidenció que, a través de los ejercicios físicos, el sedentarismo subraya las deficiencias en los procesos de ejecución, socialización, planificación y concientización estudiantil, confirmando la problemática científica planteada.

Cesain y Oyhenart (2021), en su investigación realizada sobre actividades físicas y obesidad en niños, emplearon un diseño no experimental, de nivel descriptivo en una muestra de estudiantes entre 6y 13 años. Los resultados señalaron que más del 40% de los niños presentaban obesidad, y se observaron similitudes en las actividades físicas y la alimentación saludable entre los niños con exceso de peso y aquellos con un estado nutricional adecuado. No obstante, surgieron diversas disparidades según el lugar de residencia, evidenciando la falta del desayuno, el uso de la televisión durante las comidas, refrigerios fuera de horario e ingesta de alimentos elevados en calorías. La conclusión fue que los hábitos alimentarios y las actividades físicas mostraron diferencias significativas en función del lugar de residencia, prácticas alimenticias, falta del desayuno y consumo de alimentos con alto contenido calórico.

Pampillo et al. (2019), efectuaron una investigación en su estudio en Cuba sobre el sobrepeso y su vínculo con los hábitos alimenticios, emplearon un enfoque cuantitativo, no experimental y descriptivo con una muestra de 400 sujetos de edades comprendidas entre los 12 y 17 años. Utilizaron encuestas y mediciones antropométricas de talla y peso como instrumentos de investigación. Los resultados revelaron que más del 10% de los adolescentes presentaban obesidad, y más del 20% tenían sobrepeso en términos de índice de masa corporal. La conclusión principal del estudio fue que se evidencia la correlación entre las variables, se

sugirió el desarrollo de una guía de alimentación con la participación de los padres y educadores a fin de inculcar estilos de vida saludable.

En el contexto nacional, Valle (2022) desarrollo un estudio relacionado al sedentarismo y como prevenirlo en la época de la emergencia sanitaria. Presento como objetivo analizar la respuesta del organismo ante la falta de actividad física. La metodología empleada fue mixta, básica, propositiva y descriptiva, y la muestra consistió en 103 alumnos. Se utilizaron herramientas de recolección de datos, principalmente encuestas, como instrumentos de investigación. Los resultados destacaron que el 64% de los estudiantes no participaba en ninguna actividad física, y el 75% no realizaba actividad física de manera regular. La conclusión principal fue que la mayoría de los estudiantes no se involucraba en actividades físicas, lo cual impactaba negativamente en su calidad de vida. Además, se propuso el desarrollo de una revista digitalizada que ofreciera información sobre la mejora de hábitos saludables.

El autor Piscoya (2020) efectuó un trabajo relacionado a las rutinas saludables y las actividades físicas, para lo cual desarrollo una metodología cuantitativa, descriptiva correlacional, en ella incluyó a 34 estudiantes, utilizando dos instrumentos de recolección, los resultados se analizaron con el programa estadístico SPSS v.25. La aplicación arrojó que el 100% de los estudiantes tenía rutinas saludables inactivas, mientras que el nivel de actividad física se clasificó como regular en su totalidad. La conclusión principal del estudio mostró una relación significativa de 0.881 entre ambas variables.

En otro estudio sobre la variable calidad de vida y también, la actividad física, Cabello (2018) adoptó dentro de la metodología, el enfoque cuantitativo, de tipo básico, transversal. La investigación incluyó a 120 estudiantes y utilizó dos escalas Likert con la que recabó la información. Los datos fueron analizados y evaluados con el estadístico de Spearman, cuyos valores mostraron una relación directa pero débil entre la actividad física y calidad de vida, permitiendo concluir que ambas variables están directamente asociadas

En Lima, Colqui (2019) desarrollo un trabajo en torno a las actividades físicas y el autoconcepto en alumnos de secundaria. Utilizando un enfoque cuantitativo, básico, descriptivo y correlacional, el estudio incluyó a 30 estudiantes y empleó el instrumento cuestionario, utilizo el programa SPSS y el estadístico Rho de

Spearman, los resultados evidenciaron la relación entre ambas variables ($p=0.000$) y un coeficiente con un nivel alto (Rho de 0.987); esto permitió llegar a la conclusión de que al mejorar las actividades físicas de los estudiantes también va mejorando el autoconcepto.

Guevara (2019) realizó un estudio relacionado con calidad de vida en los estudiantes de un colegio de la Región Pasco. Para este fin utilizó un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo y correlacional, se evaluaron a los estudiantes de una muestra conformada por 42 a quienes aplicó el instrumento cuestionario. Los resultados evidenciaron que el 60.9% de estos estudiantes perciben que su calidad de vida es desfavorable mientras que el 33.8 de ellos manifiesta que es favorable. Finalmente se concluye, según el enfoque de los estudiantes que la calidad de vida es un factor crucial para los estudiantes, quienes en su mayoría tienen una percepción negativa de su situación actual.

Según la OMS (2020), se entiende a la actividad física como un conjunto de diversos movimientos corporales, los cuales implican el uso del sistema esquelético y muscular y que consumen energía, incluyendo desplazamientos de un lugar a otro. Hernández et al., (2018) sugiere que, al aplicar la actividad física en niños, es crucial hacerlo a través de juegos atractivos y recreativos para aprovechar los beneficios para mantenerse saludable en el tiempo. Además, Tolano (2020) argumenta que la falta de efectuar actividades físicas puede conducir al desarrollo de obesidad y otros desordenes fisiológicos, contribuyendo al desarrollo de enfermedades crónicas. Se ha observado que mayores niveles de actividad física están asociados con la presencia de mayores niveles de densidad mineral y también, sensibilidad a la insulina.

Del mismo modo, Martínez et al. (2020) agregan que, los ejercicios físicos, tanto de forma directa a través de la educación física como indirecta mediante actividades de esparcimiento, impactan positivamente en la salud. La realización de estas actividades puede influir en la salud, ya sea visible o no la mejora en la apariencia física siempre y cuando se incremente o se mantenga a lo largo del tiempo.

Es fundamental destacar que, según Doña et al. (2019), la participación en actividades deportivas y físicas constituye un medio efectivo para obtener beneficios biopsicosociales en el aspecto físico y fisiológico de las personas,

asimismo, en lo que respecta a los aspectos sociales, físicos y psicológicos, la práctica de actividades físicas ha demostrado, según Bouchard et al. (2018), incrementar la autoestima, generando resultados positivos y beneficiosos para el individuo. Por otro lado, el sedentarismo, en contraste, está asociado a problemas de salud y puede aumentar la propensión a experimentar estados depresivos. En resumen, las actividades físicas ofrecen una plataforma para un desarrollo óptimo en aspectos psicológicos y físicos de las personas.

Según Borrego et al. (2020), en lo que respecta a intensidad de la actividad física, el desarrollo y mejora de estas habilidades están vinculados mediante la realización de trabajos físicos, en consecuencia, la observancia de las pautas proporcionadas por el área de educación física para adolescentes y niños. Esto implica considerar el tipo, la continuidad y la magnitud de la actividad física, no menos de 60 minutos. Flores et al. (2020) sugiere que, al implementar intervenciones físicas con baja intensidad, se disminuye el riesgo a padecer de enfermedades.

En consonancia con la OMS (2015) se requiere un considerable esfuerzo físico, con lo cual se llega a incrementar la frecuencia cardiaca, la respiración y la capacidad de oxigenación, en ese aspecto, Rosselli (2018) señala que, las actividades físicas se consideran vigorosas cuando el metabolismo se eleva de 6 o más veces, provocando que tanto la frecuencia cardiaca como la respiración y sudoración se incrementen. Molina (2021) destaca que las actividades físicas moderadas se asemejan a ejercicios de ritmo constante o velocidad, lo que evita alteraciones y resulta crucial para prevenir problemas del corazón.

Respecto a la frecuencia en que se realizan los ejercicios físicos, García y Delmas (2021) consideran a la cantidad de veces que se repite la ejecución del ejercicio, considerando los intervalos entre ellas. Ordóñez et al. (2019) destacan la importancia de las unidades educativas en la promoción de actividades físicas, sino también mediante actividades deportivas interdisciplinarias que involucren a los estudiantes, creando un entorno saludable y captando su atención. Villiarolo (2019) sostiene que la realización regular de ejercicios físicos tiene múltiples beneficios para la salud. Actualmente, varios autores sugieren que para que una actividad física sea considerada moderada, debe tener una duración entre 15 a 45 minutos,

los cuales son efectuados 2 a 4 veces durante la semana, lo que contribuye a la prevención de enfermedades a largo plazo.

En la dimensión de la duración de las actividades físicas, García y Delmas (2021) la definen como la cantidad de tiempo dedicada a la ejecución de los ejercicios físicos, que pueden llevarse a cabo de forma continuada o de manera intermitente con un periodo mínimo de 10 minutos durante el día.

Respecto a la segunda variable, vida saludable, Esteves et al. (2017) subrayan la importancia de establecer hábitos y comportamientos que fomenten hábitos de vida y consumo para mejorar la salud, por ello es importante promover estilos de vida saludables entre los estudiantes mediante la práctica de ejercicios físicos y la concienciación sobre los efectos negativos de un estilo de vida sedentario.

De igual manera, fomentar la práctica de actividades físicas en las instituciones educativas para combatir la obesidad en los estudiantes es crucial para abordar este problema (Sánchez et al., 2019). En esa misma línea, los autores Chacón et al. (2020) explicaron sobre diversas conductas saludables que mejoran el rendimiento académico y están relacionadas con la actividad física durante el horario escolar, como el aumento de la estimulación del aprendizaje, la reducción de riesgos de padecer enfermedades, mejorar el estado de ánimo, capacidad de concentración, entre otros.

La dimensión funcional está asociada a las capacidades y habilidades de las personas para efectuar diversas actividades en su vida diaria (Jiménez et al., 2011). Molina (2018) señala que, en el contexto educativo, la funcionalidad se privilegia en las conductas académicas y formativas, enfatizando la importancia de incorporar el deporte dentro del horario institucional de tal forma que se incentiva la actividad física en los miembros de la comunidad educativa, por ello Massini et al. (2020) explican la importancia de formar patrones conductuales en la etapa académica, pues permiten la adquisición de los hábitos saludables y combatiendo la obesidad infantil, con factores adicionales que varían según la edad y el peso, entre otros.

Dyrstad et al. (2018) sugieren que las instituciones educativas pueden fomentar la funcionalidad al incorporar el deporte de manera atractiva durante las jornadas escolares, lo que beneficia a nivel físico, conductual, cognitivo, académico y de salud. Por su parte, Muñoz et al. (2019) argumentan que la educación física

debe crear objetivos que promuevan hábitos saludables. Es esencial que los estudiantes comprendan y se desenvuelvan con autonomía y sin restricciones en la práctica deportiva, ello facilita mantener conductas proactivas con hábitos saludables.

En relación a la dimensión física, el autor Jiménez et al (2011) manifestaron que se encuentra relacionada a la capacidad para realizar actividades físicas en la vida diaria. Chacón et al. (2020) señalan que una buena condición física se evidencia a través de habilidades respiratorias, flexibilidad, resistencia muscular y cardiorrespiratoria, así como fuerza y un bajo índice de grasa corporal. Estos factores son beneficiosos para la salud, ya que protegen el cuerpo contra diversas enfermedades y el sedentarismo.

La dimensión psicológica se vincula con factores como emociones positivas o negativas, habilidades cognitivas, satisfacción con la vida, capacidad de afrontamiento, estado de ánimo, habilidades para aprender, capacidad de concentración y comportamientos frente al riesgo (Jiménez et al., 2011). Del mismo modo, Leyland et al. (2018) agregan que la práctica deportiva ofrece múltiples beneficios tanto en la salud psicológica como mental, incrementando el tratamiento terapéutico. En esa misma línea, Ashdown et al. (2018) también manifiestan que la actividad deportiva es útil en intervenciones para tratar enfermedades relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión, por ello, las personas que mantienen niveles regulares o altos de actividad física suelen experimentar menos estrés. En la misma línea, Baños et al. (2021) señalan un predictor destacado en la educación física: la promoción de la autonomía.

En relación con la dimensión social, esta se refiere a cómo una persona interactúa con el medio en el cual se desenvuelve, compañeros de trabajo, amigos, familiares, compañeros de estudio, etc, en ese entorno los niveles de aceptación van afectar y modificar el estado de ánimo y también, la salud de diversas maneras (Jiménez et al., 2011). Del mismo modo, Molina (2018) señala que en la juventud se fomenta una inclinación para la participación activa hacia el deporte, con el potencial de transformar conductas familiares y facilitar interacciones sociales, aunque también puede generar contradicciones y tensiones.

III. MÉTODO

3.1 Tipo y diseño de investigación

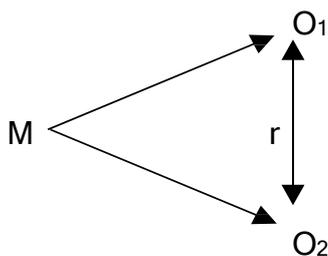
3.1.1 Tipo de investigación

El diseño empleado correspondió al tipo aplicada, en concordancia con lo descrito por Arias (2022). En este contexto, el estudio no busca proporcionar alternativas para modificar la realidad investigada, careciendo así de implicaciones prácticas; más bien, se enfoca en enriquecer los conocimientos desde una perspectiva cognitiva en relación con temas específicos, con el propósito de aportar ideas.

En cuanto al enfoque metodológico, se siguió un enfoque cuantitativo, ya que se trabajó con datos numéricos y se llevó a cabo la verificación de hipótesis, tal como lo señala Arias (2022). La información numérica recopilada en el estudio fue posteriormente interpretada. Respecto al método, se aplicó el método deductivo, que implica avanzar de lo general a lo particular. Se realizaron deducciones basadas en este enfoque para poner a prueba las hipótesis del estudio, con el objetivo de llegar a una conclusión final, según lo indicado por Palomino et al. (2015). Este enfoque metodológico permitió la verificación de las hipótesis propuestas y la formulación de conclusiones, contribuyendo así a una mejor comprensión de la problemática abordada.

3.1.2 Diseño de investigación

Se adoptó el diseño no experimental porque nadie intervino deliberadamente en la manipulación de las variables en estudio, centrándose solo en la comprensión de la problemática existente, según lo descrito por Arias (2022), la información se recopiló en un período de tiempo determinado, representando así la relación entre las variables.



Dónde:

M : es la muestra

O₁ : es actividad física

O₂ : es vida saludable

r : es la relación

3.2 Variables y su operacionalización

Variable 1. Actividad física

Definición conceptual de actividad física: Se refiere al desplazamiento del cuerpo llevado a cabo por el sistema musculoesquelético, implicando la utilización de energía. Incluye movimientos realizados al trasladarse dentro de un área de un lugar a otro (OMS, 2020).

Definición operacional: se realizó en función a dimensiones como intensidad, frecuencia y duración que son características cuando se efectúa alguna actividad física y que permitieron elaborar un cuestionario en escala de Likert.

Indicadores, son las características principales de las dimensiones, las cuales se utilizaron para elaborar las preguntas del cuestionario: intensidad, frecuencia y duración del trabajo físico.

Escala de medición, correspondió por las singularidades a una variable ordinal con niveles alto, regular y bajo.

Variable 2. Vida saludable

Definición conceptual de actividad física: está referido a un estado de bienestar físico, interno y social completo, y no solo a la ausencia de enfermedades o dolencias, implica mantener un equilibrio adecuado entre la alimentación, la actividad física, las relaciones sociales, el manejo del estrés y el cuidado preventivo de la salud (Molina, 2018).

Definición operacional: se realizó en función a dimensiones como funcional, físico, psicológico y social que caracterizan a la vida saludable y que permitieron elaborar un cuestionario en escala de Likert.

Indicadores, son las características principales de las dimensiones, las cuales se utilizaron para elaborar las preguntas del cuestionario.

Escala de medición, correspondió por las singularidades a una variable ordinal con niveles alto, regular y bajo.

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población

La población abarca a todas las personas que presentan las características particulares que lo incluyen como integrante de dicha población (Hernández y Mendoza, 2018), correspondió a 102 alumnos del nivel secundario.

Criterio de inclusión

- Alumnos que pertenecen a la institución educativa de Chaclacayo en el año 2024.
- Alumnos que no sufren de enfermedades crónicas que le impiden realizar las prácticas deportivas.
- Alumnos que tienen firmado el consentimiento de sus padres para responder el cuestionario.

Criterios de exclusión

- Alumnos que no desean participar, que no cuenten con el consentimiento de los padres.
- Estudiantes que sufren de enfermedades crónicas que le impiden realizar las prácticas deportivas.

3.3.2 Muestra

Es una fracción representativa de la población (Hernández y Mendoza, 2018), es el grupo al que se le aplicó el cuestionario, su número fue de 81 alumnos.

3.3.3 Muestreo

Se trató del tipo probabilístico al azar, es decir que la forma en la que se realizó la selección para aplicarles el instrumento fue con la misma probabilidad de ser reclutados (Otzen y Manterola, 2017).

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

El autor Arias (2022) menciona que técnica es el camino que el investigador emplea para recabar los datos de la muestra. En el estudio se optó por la encuesta, según el mismo autor se trata de una técnica ampliamente usada. Como instrumento se seleccionó el cuestionario, el cual consta de preguntas cerradas con 5 alternativas de respuesta y se encuentran en la escala tipo Likert (Anexo 2).

Referente a la validez, tiene relación con la probabilidad de obtener resultados consistentes al aplicar el instrumento, asegurando así su coherencia metodológica, según lo indica Hernández y Mendoza (2018). En el estudio, los instrumentos fueron revisados y sometidos a ser validados por tres profesionales, uno de ellos con el grado de magister (Anexo 3).

La confiabilidad se enfoca en verificar que, al aplicar el instrumento en varias ocasiones, se obtengan resultados similares, como menciona Arias (2022). Se empleó el cálculo conocido como Alfa de Cronbach, evaluando el resultado que permitió asegurar que el instrumento era confiable de ser aplicado, siendo el resultado para actividad física 0,917 y vida saludable 0,888 (Anexo 4).

3.5 Procedimiento de recolección de datos

Para ser aplicado el instrumento se tuvo que enviar una carta a la institución educativa y solicitar el permiso para encuestar a los estudiantes, con el documento de autorización, se apersono al colegio y antes de ser aplicado el instrumento se procedió a explicar los pormenores de dicha prueba a fin de que tengan conocimiento (Consentimiento informado), luego de cumplido los requisitos se aplicaron ambos instrumentos a los alumnos seleccionados. La información recabada se trasladó a una hoja de cálculo excel.

3.6 Método de análisis de datos

Se elaboró la base de datos en excel y se exportó al programa SPSS, para ser procesadas y obtener las tablas que facilitaron describir las variables. También el programa sirvió para contrastar las hipótesis. Se empleó la correlación de Spearman, que, de acuerdo con Arias (2022) es una prueba utilizada por evaluar el grado de asociación entre dos variables.

3.7 Aspectos éticos

Se aplicaron los principios éticos demandados por la universidad, respeto a la libre participación de los encuestados, el consentimiento informado de los padres de familia y directivos del colegio, el principio de confidencialidad, el principio de beneficencia, en el que los resultados solo serán usados para el estudio. También se respetó las normas del Apa, citando debidamente a los autores, respetando la autoría y del mismo modo evitar el plagio a través del programa turnitin.

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados descriptivos

Tabla 1

Frecuencia y porcentaje de actividad física

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	12,3
Regular	29	35,8
Alto	42	51,9
Total	81	100%

En la tabla 1 se puede observar la frecuencia y porcentaje de las respuestas de los estudiantes encuestados, en ella el 51.9% señala que la variable actividad física se encuentra en un nivel alto, mientras que un 35.8% indica que esta en un nivel regular y finalmente el 12.3% manifiesta que dichas variables se ubican en un nivel bajo en la I.E de Chaclacayo.

Tabla 2

Frecuencia y porcentaje de vida saludable

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	17	21,0
Regular	46	56,8
Alto	18	22,2
Total	81	100%

En la tabla 2 se puede observar la frecuencia y porcentaje de las respuestas de los estudiantes encuestados, en ella el 56.8% señala que la variable vida saludable se encuentra en un nivel regular, mientras que un 22.2% indica que esta en un nivel alto y finalmente el 21.0% manifiesta que dicha variable se ubica en un nivel bajo en la I.E de Chaclacayo.

4.2 Resultados inferenciales

Contrastación de la hipótesis específica 1

Ho: La intensidad no se relaciona con la vida saludable en alumnos de secundaria de una I.E de Chaclacayo para el año 2024.

Ha: La intensidad se relaciona con la vida saludable en alumnos de secundaria de una I.E de Chaclacayo para el año 2024.

Tabla 3

Resultados de correlación de Spearman de la intensidad y vida saludable

		Vida saludable
Intensidad	Correlación Spearman	0,704
	Significancia	0,000
	N	81

La utilización del estadístico de Spearman arrojó, un valor de significancia $p=0.000 < 0.05$, por ello se rechazó la Ho y se aceptó la otra hipótesis (Ha), confirmando que hay relación entre intensidad y vida saludable. Además, se reporta un nivel de correlación alto entre ambas variables (0.704).

Contrastación de la hipótesis específica 2

Ho: La frecuencia no se relaciona con la vida saludable en alumnos de secundaria de una I.E de Chaclacayo para el año 2024.

Ha: La frecuencia se relaciona con la vida saludable en alumnos de secundaria de una I.E de Chaclacayo para el año 2024.

Tabla 4

Resultados de correlación de Spearman de la frecuencia y vida saludable

		Vida saludable
Frecuencia	Correlación Spearman	0,716
	Significancia	0,000
	N	81

La utilización del estadístico de Spearman arrojó, un valor de significancia $p=0.000 < 0.05$, por ello se rechazó la H_0 y se aceptó la otra hipótesis (H_a), confirmando que hay relación entre frecuencia y vida saludable. Además, se reporta un nivel de correlación alto entre ambas variables (0.716).

Contrastación de la hipótesis específica 3

H_0 : La duración no se relaciona con vida saludable en alumnos de secundaria de una I.E de Chaclacayo para el año 2024.

H_a : La duración se relaciona con vida saludable en alumnos de secundaria de una I.E de Chaclacayo para el año 2024.

Tabla 5

Resultados de correlación de Spearman de la duración y vida saludable

		Vida saludable
Duración	Correlación Spearman	0,633
	Significancia	0,000
	N	81

La utilización del estadístico de Spearman arrojó, un valor de significancia $p=0.000 < 0.05$, por ello se rechazó la H_0 y se aceptó la otra hipótesis (H_a), confirmando que hay relación entre duración y vida saludable. Además, se reporta un nivel de correlación alto entre ambas variables (0.633).

Contrastación de la hipótesis general

H_0 : La actividad física no se relaciona con vida saludable en alumnos de secundaria de una I.E de Chaclacayo para el año 2024.

H_a : La actividad física se relaciona con la vida saludable en estudiantes de secundaria de una I.E de Chaclacayo para el año 2024.

Tabla 6*Resultados de correlación de Spearman de la actividad física y vida saludable*

		Vida saludable
Actividad física	Correlación Spearman	0,741
	Significancia	0,000
	N	81

La utilización del estadístico de Spearman arrojó, un valor de significancia $p=0.000 < 0.05$, por ello se rechazó la H_0 y se aceptó la otra hipótesis (H_a), confirmando que hay relación entre actividad física y vida saludable. Además, se reporta un nivel de correlación alto entre ambas variables (0.741).

V. DISCUSIÓN

La investigación se centró en torno a las actividades en las que se desenvuelven los estudiantes, por ello se formuló como objetivo general determinar la relación de la actividad física en la vida saludable en alumnos de secundaria, situación considerada importante en razón que tanto la actividad física como la vida saludable constituyen pilares en el bienestar de las personas.

Respecto a la hipótesis específica 1: La utilización del estadístico de Spearman arrojó, un valor de significancia $p=0.000 < 0.05$, por ello se rechazó la H_0 y se aceptó la otra hipótesis (H_a), confirmando que hay relación entre intensidad y vida saludable. Además, se reporta un nivel de correlación alto entre ambas variables (0.704).

Estos resultados concuerdan con lo hallado por Cabello (2018), quien reportó una correlación significativa y débil ($p=0.000$ y $Rho=0.268$) entre la intensidad y la calidad de vida; del mismo modo, Toribio (2022) reportó resultados ($p=0.000$ y $X^2=36,282$) que le permitieron concluir que la intensidad de la actividad física influye en la vida saludable de los estudiantes en un 21%.

Según Borrego et al. (2020), en lo que respecta a intensidad de la actividad física, el desarrollo y mejora de estas habilidades están vinculados con la realización de ejercicios físicos y, por ende, la observancia de las pautas proporcionadas por la AF para adolescentes y niños. Esto implica considerar el tipo, la continuidad y la magnitud de la actividad física, no menos de 60 minutos. Flores et al. (2020) sugiere que, al implementar intervenciones físicas con baja intensidad, se puede mejorar la salud de las personas.

En cuanto a la hipótesis específica 2: La utilización del estadístico de Spearman arrojó, un valor de significancia $p=0.000 < 0.05$, por ello se rechazó la H_0 y se aceptó la otra hipótesis (H_a), confirmando que hay relación entre frecuencia y vida saludable. Además, se reporta un nivel de correlación alto entre ambas variables (0.716).

Del mismo modo, hay resultados que concuerdan con lo hallado, así tenemos a Cabello (2018), quien reportó una correlación significativa y débil ($p=0.000$ y $Rho=0.314$) entre la frecuencia y la calidad de vida; del mismo modo, Toribio (2022) reportó resultados ($p=0.000$ y $X^2=130,464$) que le permitieron

concluir que la frecuencia de la actividad física influye en la vida saludable de los estudiantes en un 57%.

Según García y Delmas (2021), en la dimensión de la frecuencia de ejercicio físico, se refiere al número de repeticiones en la ejecución de ejercicios físicos, considerando los intervalos entre ellas. Ordóñez et al. (2019) destacan la importancia de las unidades educativas en la promoción de actividades físicas, sino también mediante actividades deportivas interdisciplinarias que involucren a los estudiantes, creando un entorno saludable y captando su atención. Villiarolo (2019) sostiene que la realización regular de ejercicios físicos tiene múltiples beneficios para la salud.

Desde esta perspectiva, no se limita únicamente a la ejecución de actividad física, ya que la frecuencia con la que se realizan los ejercicios es crucial para optimizar su efectividad cuando se practican adecuadamente. Además, es fundamental mantener una alimentación adecuada, estabilidad emocional, relaciones sociales saludables y habilidades para la empatía tanto hacia uno mismo como hacia los demás

En relación a la hipótesis específica 3: La utilización del estadístico de Spearman arrojó, un valor de significancia $p=0.000 < 0.05$, por ello se rechazó la H_0 y se aceptó la otra hipótesis (H_a), confirmando que hay relación entre duración y vida saludable. Además, se reporta un nivel de correlación alto entre ambas variables (0.633).

Así también, hay resultados que concuerdan con lo hallado, tenemos a Toribio (2022) quien reportó resultados ($p=0.000$ y $X^2=33,679$) que le permitieron concluir que la frecuencia de la actividad física influye en la vida saludable de los estudiantes en un 20%.

En la dimensión de la duración de las actividades físicas, García y Delmas (2021) la definen como la cantidad de tiempo dedicada a la ejecución de los ejercicios físicos, que pueden llevarse a cabo de forma intermitente o continua, con un mínimo de 10 minutos al día.

Finalmente, respecto a la hipótesis general: La utilización del estadístico de Spearman arrojó, un valor de significancia $p=0.000 < 0.05$, por ello se rechazó la H_0 y se aceptó la otra hipótesis (H_a), confirmando que hay relación entre actividad

física y vida saludable. Además, se reporta un nivel de correlación alto entre ambas variables (0.741).

De la misma manera, varios autores reportaron resultados similares: como Piscoya (2020) cuyos resultados arrojaron que existe una relación directa y significativa entre la actividad física y la rutina saludable ($p=0.000$ y $Rho=0.881$), Cabello (2018) señaló que la actividad física se relaciona de manera significativa con la calidad de vida ($P=0.000$ y $Rho=0.316$), Toribio (2022) reportó resultados ($p=0.000$ y $X^2=155,203$) que le permitieron concluir que la actividad física influye en la vida saludable de los estudiantes en un 64%.

Estas actividades también facilitan la cooperación y las interacciones sociales entre las personas, según Martínez et al. (2020) los ejercicios físicos, tanto de forma directa a través de la educación física como indirecta, impactan positivamente en la salud. La realización de estas actividades puede influir en la salud, ya sea que se manifieste o no una mejora física externa, siempre y cuando se incremente o se mantenga a lo largo del tiempo.

VI. CONCLUSIONES

1. Existe relación significativa alta entre actividad física y vida saludable en alumnos de secundaria de una I.E de Chaclacayo para el año 2024 ($P=0.000$; $\alpha = 0,05$ y $Rho=0.741$).
2. Existe relación significativa alta entre la intensidad y vida saludable en alumnos de secundaria de una I.E de Chaclacayo para el año 2024 ($P=0.000$; $\alpha = 0,05$ y $Rho=0.704$).
3. Existe relación significativa alta entre la frecuencia y vida saludable en alumnos de secundaria de una I.E de Chaclacayo para el año 2024 ($P=0.000$; $\alpha = 0,05$ y $Rho=0.716$).
4. Existe relación significativa alta entre la duración y vida saludable en alumnos de secundaria de una I.E de Chaclacayo para el año 2024 ($P=0.000$; $\alpha = 0,05$ y $Rho=0.663$).

VII. RECOMENDACIONES

1. A los directores de las instituciones educativas se les recomienda incorporar dentro del PAT talleres deportivos, para que los estudiantes realicen actividades físicas por las tardes, en consecuencia, una mejor calidad de vida.
2. A los docentes del área de educación física se les recomienda dosificar la intensidad física de acuerdo a las características de los estudiantes, en razón de que no todos tienen las mismas condiciones físicas, de esta forma evitamos frustración, agotamiento y lesiones.
3. A los padres de familia se les recomienda incentivar en los estudiantes mantener una frecuencia semanal de actividades físicas a fin de formar en ellos disciplina y constancia en las actividades que se programen y que estos se traduzcan en objetivos alcanzables.
4. Al personal directivo de la institución educativa, planificar talleres para docentes y padres de familia dirigidos a fortalecer las actividades físicas, duración y frecuencia a fin de estimular los hábitos para una vida saludable.

REFERENCIAS

- Almache, O. (2020). Motivación hacia la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva y Recreativas de los Estudiantes Secundarios. *Revista Científic.* 5 (16): 230-245. <https://www.redalyc.org/journal/5636/563662985013/>.
- Arias, M. (2022). *Regresión ordinal y sus aplicaciones*. [Tesis, Universidad de Sevilla]. Repositorio Institucional: <https://idus.us.es/handle/11441/77492>.
- Baños, R., Barretos, M., Baena, A., & Fuentesal, J. (2021). Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física en una muestra mexicana. *Retos.* 42, 549-556. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/69250>.
- Barbosa, S., & Aguirre, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico.* 18 (2): 1-14. <https://www.redalyc.org/journal/801/80164789007/>.
- Bouchard, C., Blair, S., & Haskell, W. (2018). *Physical activity and health*. Leeds, UK: Human Kinetics.
- Cabello, C. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18481>.
- Castañeda, C., Zagalaz, M., Arufe, V., & Campos, M. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.* 13 (1): 79-89. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534008>.
- Cesani, M., & Oyhenart, E. (2021). Exceso de peso, hábitos alimentarios y de actividad física de niños y niñas residentes en áreas urbanas y periféricas de la ciudad de La Plata. *Runa.* 42 (2): 119-139. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-96282021000200119&lang=es.
- Chacón, F., Corral, J., & Castañeda, C. (2020). Condición física en jóvenes y su relación con la actividad física escolar y extraescolar. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.* 34 (1): 99-114. <https://www.redalyc.org/journal/274/27467982006/>.

- Chacón, R., Zurita, F., & Ramírez, I. (2020). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: Una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*. 36 (139): 1-9. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551662300001>.
- Colqui, J. (2018). La educación física y el autoconcepto en estudiantes del sexto ciclo, Pasco 2018 [Tesis, Universidad César Vallejo]. In Ucv.edu.pe. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.12692/31817>
- Donnelly, J., Hillman, C., Greene, J., Hansen, D., Gibson, C., Sullivan, D., Stephen, H. (2017). Physical activity and academic achievement across the curriculum: *Results from a 3-year cluster-randomized trial*. *Preventive Medicine*. 99, 140-145. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.02.006>.
- Doña, L., Doña, J., & Velicia, F. (2019). Valores asociados a la satisfacción con la actividad física en la adolescencia. *Apunts Educación Física y Deportes*. 35 (138) 95-110. <https://www.redalyc.org/journal/5516/551661240009/>.
- Dyrstad, S., Kvalø, S., Alstveit, M., & Skage, I. (2018). Lecciones académicas físicamente activas: aceptación, barreras y facilitadores para la implementación. *Salud Pública de BMC*. 18(1), 1-11. doi.org/10.1186/s12889-018-5205-3.
- Esteves, D., Vieira, S., Brás, R., O'Hara, K., & Pinheiro, P. (2017). Nivel de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 12 (2): 261-270. <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20170209.pdf>.
- Fernández, M., Suárez, M., & Feu, S. (2018). Nivel de actividad física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria. *Apuntes de Educación Física y Deportes*. 35 (136). pp 36-48. <https://www.redalyc.org/journal/5516/551659261004/>.
- Flores, A., Coila, D., & Ccopa, S. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Comuni@cción*. 12 (3): 175-185. <https://www.redalyc.org/journal/4498/449870439002/>.
- García, M., & Verdugo, D. (2021). Las cualidades físicas y su evolución. Aplicación a niños v adolescentes. Wanceulen Editorial Deportiva.

- Guevara, M. (2019). Calidad de vida en los adolescentes de la comunidad Champamarca distrito Simón Bolívar - Cerro de Pasco 2017 [Tesis, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. In 45.179. <https://doi.org/http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4423>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. (1a. ed.). McGRAW-Hill Interamericana Editores, S.A.
- Ibarra, J., Ventura, I., & Hernández, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*. 5(1), 70-84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>.
- Jiménez, J., Téllez, C., & Esguerra, G. (2011). Conceptualización y medición de la calidad de vida en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. 7 (1): 103-124. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982011000100008.
- Leria, F., & Salgado, J. (2019). Efecto del clima social escolar en la satisfacción con la vida en estudiantes de primaria y secundaria. *Revista Educación*. 43 (1): 1-16. <https://www.redalyc.org/journal/440/44057415027/>.
- Leyland, S., Currie, A., Anderson, S., Bradley, E., & Ling, J. (2018). Offering Physical Activity Advice to People with Serious Mental Illness: The Beliefs of Mental Health Professionals. *Mental Health and Physical Activity*. 15, 1-6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1755296618300267#!>
- Martínez, N., Santaella, E., & Rodríguez, A. (2020). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. *Retos*. 2041(39), 829-834. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487#:~:text=Los%20a rt%C3%ADculosanalizados%20muestran%20que%20la,y%20facilitar%20la s%20relacionesintergeneracionales%2C%20entre>
- Masini, A., Marini, S., Gori, D., Leoni, E., Rochira, A., & Dallolio, L. (2020). Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools:

- A systematic review and meta-analysis. *Revista de Ciencia y Medicina en el Deporte*. 23(4), 377-384. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31722840/>
- Molina, F. (2018). Educación física, calidad de vida y la nueva sociología de la infancia. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 33 (1): 69-73. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367728>.
- Molina, R. (2021). Actividad física y salud. Fundación Universitaria del Área Andina.
- Muñoz, V., Gómez, M., & Granero, A. (2019). Relación entre la satisfacción con las clases de Educación Física: Su importancia y utilidad y la intención de práctica del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Complutense de educación*. 30 (2): 479-491. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/193001>.
- Nacional de Estadística e Informática. (2021). Estado de la niñez y la adolescencia. <https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-ninez-y-adolescencia-ene-feb-mar-2021.pdf>.
- Ordóñez, A., Polo, B., Lorenzo, A., & Shaoliang, Z. (2019). Efectos de una Intervención de Actividad Física Escolar en Preadolescentes. *Apunts Educación Física y Deportes*. 136, 49-61. <https://revista-apunts.com/efectos-de-una-intervencion-de-actividad-fisica-escolar-en-la-preadolescencia/>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividades físicas y hábitos sedentarios. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Elige Vivir Sano y OPS/OMS Chile presentaron las nuevas recomendaciones sobre actividad física. <https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020-elige-vivir-sano-opsoms-chile-presentaron-nuevas-recomendaciones-sobre-actividad#:~:text=En%20el%20caso%20de%20ni%C3%B1os,se%20dedica%20a%20actividades%20sedentarias>.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*. 35(1):227-232, 2017.

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_arttext.

- Pampillo, T., Arteche, N., & Méndez, M. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*. 1 (23): 1-10. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099&lang=es.
- Piscoya, C. (2020). Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20500.12692/42828>.
- Rodríguez, F., García, D., Gálvez, Á., Ayala, E., & Fonseca, L. (2019). Integrando estrategias de aceptación y compromiso, conductuales tradicionales, nutricionales y de actividad física para el manejo de la obesidad. Un estudio piloto. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 37 (2): 313-330. <https://www.redalyc.org/journal/799/79959509010/>.
- Sánchez, M., Ruiz, A., Redondo, A., Visier, M., Jiménez, E., Martínez, M., . . . Martínez, V. (2019). ¡Justificación y métodos del MOVI-da10! Estudio: un ensayo controlado aleatorizado por grupos sobre el impacto de los programas de actividad física en el aula sobre la adiposidad, la cognición y la competencia motora de los niños. *BMC Salud Pública*. 19, 417. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6742-0>.
- Sánchez, Z. (2021). Actividades físicas recreativas para la disminución del sedentarismo en los estudiantes de octavo año de básica. [Tesis de Maestría, Universidad de Guayaquil]. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/54453>.
- Valle, E. (2022). Actividad Física para prevenir consecuencias del sedentarismo durante la pandemia COVID 19 en los estudiantes de la U.E “Diez de Agosto” Cantón Vinces 2021. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20500.12692/78752>.
- Villiarolo, P. (2019). Relación en la actividad física y parámetros de salud en lo estudiantes de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba. [Tesis Doctoral, Universidad de Córdoba].

<https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/13308/Villiarolo%20pascualC.C.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

**Vida
Saludable**

Está referido a un estado de bienestar físico, interno y social completo, y no solo a la ausencia de enfermedades o dolencias, implica mantener un equilibrio adecuado entre la alimentación, la actividad física, las relaciones sociales, el manejo del estrés y el cuidado preventivo de la salud (Molina, 2018)

Se realizó en función a dimensiones como funcional, físico, psicológico y social que caracterizan a la vida saludable y que permitieron elaborar un cuestionario en escala de Likert.

Funcional

Tengo mucha energía.
Me siento cansado siempre.
Paso mucho tiempo sentado/a en la computadora.
Duermo muy bien, las horas precisas.

Física

Mi estado de salud es bueno.
Me gusta mi estado físico.
Pienso que debo bajar de peso.
Me aliento en forma saludable.

Psicológica

Te sientes bien consigo mismo.
Sientes que tus amigos te aprecian.
Reaccionas en forma agresiva cuando algo te molesta.
Puedes resolver cualquier conflicto con facilidad.

Social

Te relacionas bien con los compañeros.
Tus padres te apoyan para integrarte a las actividades físicas.
Colaboras con la escuela cuando es necesario.
Participas en actividades deportivas.

Ordinal

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

INTRUMENTO PARA MEDIR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Indicaciones: Estimado alumno, el siguiente cuestionario contiene preguntas relacionadas a las actividades físicas que prácticas, lee y analiza cada alternativa de respuesta y responde con la verdad, la información será anónima y confidencial. Selecciona la alternativa de acuerdo a tu actividad que realizas que presentamos a continuación: Nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

N°	Dimensiones e indicadores	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Intensidad de la actividad física						
01	Puedes correr de forma continua por más de 30 minutos.	1	2	3	4	5
02	Corre de forma continua por tiempo prolongado, al menos 3 veces por semana.	1	2	3	4	5
03	Puedes correr 50 metros en forma continua sin detenerte.	1	2	3	4	5
Frecuencia de la actividad física						
04	Realizar actividades físicas diarias.	1	2	3	4	5
05	Practicas algún deporte.	1	2	3	4	5
06	Caminas a diario	1	2	3	4	5
07	Me gusta realizar actividades físicas.	1	2	3	4	5
08	Solo practico actividades físicas en clases.	1	2	3	4	5
Duración de la actividad física						
09	Realizas actividades físicas prolongadas.	1	2	3	4	5
10	Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo medio.	1	2	3	4	5
11	Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo muy corto.	1	2	3	4	5

INSTRUMENTO PARA MEDIR LA VIDA SALUBALE

Instrucciones: Respetado estudiante, te presento una serie de preguntas dirigidas a las actividades físicas que realizas, lee y analiza cada alternativa de respuesta y responder con total sinceridad, la información será anónima y de tipo confidencial. Considere las alternativas de respuesta que se muestran a continuación: Nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

N°	Dimensiones e indicadores	Nunca	Casi nunca	A Veces	Casi siempre	Siempre
Funcional						
01.	Tengo mucha energía	1	2	3	4	5
02.	Me siento casado siempre	1	2	3	4	5
03.	Paso mucho tiempo sentado/a en la computadora.	1	2	3	4	5
04.	Duermo muy bien, las horas precisas.	1	2	3	4	5
Física						
05.	Mi estado de salud es bueno	1	2	3	4	5
06.	Me gusta mi estado física	1	2	3	4	5
07.	Pienso que debo bajar de peso.	1	2	3	4	5
08.	Me alimento en forma saludable.	1	2	3	4	5
Psicológica						
09.	Te sientes bien contigo mismo.	1	2	3	4	5
10.	Sientes que tus amigos te aprecian.	1	2	3	4	5
11.	Reaccionas en forma agresiva cuando algo te molesta.	1	2	3	4	5
12.	Puedes resolver cualquier conflicto con facilidad.	1	2	3	4	5
Social						
13.	Te relaciones bien con los compañeros.	1	2	3	4	5
14.	Tus padres te apoyan para integrarte a las actividades físicas.	1	2	3	4	5
15.	Colaboras en la escuela cuando es necesario.	1	2	3	4	5
16.	Participas en actividades deportivas.	1	2	3	4	5

Anexo 3: Fichas de validación de instrumentos para la recolección de datos

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: "Actividad física en la vida saludable en alumnos de una Institución Educativa de Chaclacayo 2024".

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem o pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem o pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem o pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem o pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo



Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del cuestionario de la variable Actividad física

Definición de la variable: Se refiere al desplazamiento del cuerpo llevado a cabo por el sistema musculoesquelético, implicando la utilización de energía. Incluye movimientos realizados al trasladarse dentro de un área de un lugar a otro (OMS, 2020).

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 1 – Actividad física

Título: Actividad física en la vida saludable en alumnos de una Institución Educativa de Chaclacayo 2024

Autor: Marcos Michell Acosta Gonzales

Variable	Dimensión	Ítems	OPCION DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN						Observación	
			1. Nunca	2. Casi Nunca	3. A veces	4. Casi Siempre	5. Siempre	Suficiencia	Claridad		Coherencia		Relevancia		
								1	0	1	0	1	0		1
Actividad física	Intensidad de la actividad física	1. Puedes correr de forma continua por más de 30 minutos						X		X		X		X	
		2. Corre de forma continua por tiempo prolongado, al menos 3 veces por semana						X		X		X		X	
		3. Puedes correr 50 metros en forma continua sin detenerte						X		X		X		X	
	Frecuencia de la actividad física	4. Realizas actividades físicas diarias						X		X		X		X	
		5. Practicas algún deporte						X		X		X		X	
		6. Caminas a diario						X		X		X		X	
		7. Me gusta realizar actividades físicas.						X		X		X		X	
	Duración de la actividad física	8. Solo practico actividades físicas en clases						X		X		X		X	
		9. Realizas actividades físicas prolongadas						X		X		X		X	
		10. Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo medio						X		X		X		X	
		11. Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo muy corto						X		X		X		X	

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – ACTIVIDAD FÍSICA

Nombre del instrumento	Cuestionario de Actividad Física
Nombres y apellidos de experto	OLGA LIDIA ANYOSA MITMA
Documento de identidad	42212794
Años de experiencia en el área	12
Título Profesional/Especialidad	Educación física
Máximo Grado Académico	Licenciado en educación
Mención	Educación física y deportes
Nacionalidad	Peruana
Institución	Institución Educativa 1217 "JB"
Cargo	Profesora por horas
Número telefónico	954148457
Firma	
Fecha	05/07/2024

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – ACTIVIDAD FÍSICA

Nombre del instrumento	Cuestionario de Actividad Física
Nombres y apellidos de experto	JENNY ANABELLA OBREGÓN ALVINO
Documento de identidad	09726635
Años de experiencia en el área	26
Título Profesional/Especialidad	Licenciada en Educación física y deportes
Máximo Grado Académico	Magister
Mención	Administración de la educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	Institución Educativa 1217 "JB"
Cargo	Profesora por horas
Número telefónico	915336316
Firma	
Fecha	05/07/2024

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – ACTIVIDAD FÍSICA

Nombre del instrumento	Cuestionario de Actividad Física
Nombres y apellidos de experto	ALEX ANTONIO LIMAS HUATUCO
Documento de identidad	09760952
Años de experiencia en el área	18
Título Profesional/Especialidad	Educación física
Máximo Grado Académico	Licenciado en educación
Mención	Educación física y deportes
Nacionalidad	Peruana
Institución	Institución Educativa 1217 "JB"
Cargo	Profesora por horas
Número telefónico	995957893
Firma	
Fecha	05/07/2024

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: “Actividad física en la vida saludable en alumnos de una Institución Educativa de Chaclacayo 2024”.

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem o pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem o pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem o pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem o pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo



Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del cuestionario de la variable Vida saludable

Definición de la variable: Está referido a un estado de bienestar físico, interno y social completo, y no solo a la ausencia de enfermedades o dolencias, implica mantener un equilibrio adecuado entre la alimentación, la actividad física, las relaciones sociales, el manejo del estrés y el cuidado preventivo de la salud (Molina, 2018).

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 2 – Vida Saludable

Título: “Actividad física en la vida saludable en alumnos de una Institución Educativa de Chaclacayo 2024”

Autora: Marcos Michell Acosta Gonzales

Variable	Dimensión	Ítems	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación
			1. Nunca	2. Casi	3. A veces	4. Casi	5. Siempre	Suficiencia		Claridad		Coherencia		Relevancia		
								0	1	0	1	0	1	0	1	
Vida Saludable	Funcional	1. Tengo mucha energía						X			X		X		X	
		2. Me siento casado siempre						X			X		X		X	
		3. Paso mucho tiempo sentado/a en la computadora.?						X			X		X		X	
		4. Duermo muy bien, las horas precisas.						X			X		X		X	
	Física	5. Mi estado de salud es bueno						X			X		X		X	
		6. Me gusta mi estado física						X			X		X		X	
		7. Pienso que debo bajar de peso.						X			X		X		X	
		8. Me alimento en forma saludable.						X			X		X		X	
	Psicológica	9. Te sientes bien contigo mismo.						X			X		X		X	
		10. Sientes que tus amigos te aprecian.						X			X		X		X	
		11. Reaccionas en forma agresiva cuando algo te molesta.						X			X		X		X	
		12. Puedes resolver cualquier conflicto con facilidad.						X			X		X		X	
	Social	13. Te relaciones bien con los compañeros.						X			X		X		X	
		14. Tus padres te apoyan para integrarte a las actividades físicas.						X			X		X		X	
		15. Colaboras en la escuela cuando es necesario.						X			X		X		X	
		16. Participas en actividades deportivas.						X			X		X		X	

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – VIDA SALUDABLE

Nombre del instrumento	Cuestionario de Vida Saludable
Nombres y apellidos de experto	OLGA LIDIA ANYOSA MITMA
Documento de identidad	42212794
Años de experiencia en el área	12
Título Profesional/Especialidad	Educación física y deporte
Máximo Grado Académico	Licenciado en educación
Mención	Educación física y deportes
Nacionalidad	Peruana
Institución	Institución Educativa 1217 "JB"
Cargo	Profesora por horas
Número telefónico	954148457
Firma	
Fecha	05/07/2024

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – VIDA SALUDABLE

Nombre del instrumento	Cuestionario de Vida Saludable
Nombres y apellidos de experto	JENNY ANABELLA OBREGÓN ALVINO
Documento de identidad	09726635
Años de experiencia en el área	26
Título Profesional/Especialidad	Licenciada en Educación física y deportes
Máximo Grado Académico	Magister
Mención	Administración de la educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	Institución Educativa 1217 "JB"
Cargo	Profesora por horas
Número telefónico	915336316
Firma	
Fecha	05/07/2024

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – VIDA SALUDABLE

Nombre del instrumento	Cuestionario de Vida Saludable
Nombres y apellidos de experto	ALEX ANTONIO LIMAS HUATUCO
Documento de identidad	09760952
Años de experiencia en el área	18
Título Profesional/Especialidad	Educación física
Máximo Grado Académico	Licenciado en educación
Mención	Educación física y deportes
Nacionalidad	Peruano
Institución	Institución Educativa 1217 "JB"
Cargo	Profesora por horas
Número telefónico	995957893
Firma	
Fecha	05/07/2024

Anexo 4: Resultados de la confiabilidad del instrumento

Actividad física

3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3
4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3
4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	5
4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4
5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5
4	1	5	1	4	1	5	2	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5
5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5
3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4
4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5
4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5
4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5

Escala: ACTIVIDAD FISICA

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,917	11

Vida saludable

4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
3	3	3	3	4	1	1	1	3	3	3	3	4	4	3	3
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	3	2	2	2	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4
4	5	4	5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5
5	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	3	3	4	5
3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	4	4	4	3	2	4
4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5
1	5	2	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	1	5
5	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	3	2	4	3	3	2	3	4	4	5	4	2	4	3
4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4
3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
5	5	5	3	5	3	3	5	4	5	4	5	5	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4

Escala: VIDA SALUDABLE

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,888	16

Anexo 5. Autorización de encuesta emitido por la IE



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA N° 1217
"JORGE BASADRE GROHMANN"



"Un basadrino no estudia para hoy, sino para toda la vida"

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres 2015-2021"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Chaclacayo, 18 de Junio del 2024

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Sr. **MARCOS MICHELL ACOSTA GONZALES**
Estudiante de la segunda especialidad de educación física y deportes de la
Universidad Cesar Vallejo.

Presente

Asunto: Autorización para el desarrollo y aplicación de instrumentos del
proyecto de investigación "Actividad física en la vida saludable de alumnos de
la institución educativa N° 1217 Jorge Basadre de Chaclacayo 2024.

De mi mayor consideración.

Me es grato saludarle y a la vez comunicarle que el suscrito **AUTORIZA**
realizar su trabajo de investigación y aplicación de los instrumentos para optar
el Título de segunda especialidad en educación física y deportes, tomando
como población y muestra a los estudiantes del nivel secundaria de la I.E N°
1217 "JORGE BASADRE GROHMANN" el cual dirijo. Así mismo autorizo que
se use el nombre de nuestra Institución Educativa en el presente trabajo de
investigación.

Sin otro en particular me despido de usted, reiterándole las muestras de
estima y consideración.

Atentamente.




Oscar Allaga Baltazar
DIRECTOR

Dirección: Calle Azucenas N° 246 – Coop. Alfonso Cobian N° 246 Telf.: 4971602

Anexo 6. Resumen de similitud (Turnitin)

Actividad física en la vida saludable en alumnos de una
Institución Educativa de Chaclacayo 2024 - turnitin

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	6%
3	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	1%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	ugeli.wordpress.com Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Systems Link Trabajo del estudiante	<1%
8	catalonica.bnc.cat Fuente de Internet	<1%
9	issuu.com Fuente de Internet	<1%

		<1 %
10	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	www.elsevier.es Fuente de Internet	<1 %
12	www.wheretogohiltonhead.com Fuente de Internet	<1 %
13	María Hernández Carrión. "OBTENCIÓN DE INGREDIENTES FUNCIONALES PARA LA FORMULACIÓN DE ALIMENTOS ENRIQUECIDOS CON EXTRACTOS VEGETALES. INFLUENCIA DEL TRATAMIENTO DE CONSERVACIÓN SOBRE ALGUNOS COMPUESTOS BIOACTIVOS.", Universitat Politecnica de Valencia, 2014 Publicación	<1 %
14	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.unj.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	www.scielo.org.co Fuente de Internet	<1 %
17	digibug.ugr.es Fuente de Internet	<1 %

> Turnitin ?

Título del trabajo	Cargado	Nota	Similitud
Actividad física en la vida saludable en alumnos de una Institución Educativa de Chaclacayo 2024 - turnitin	15 Jul 2024 23:11 -05	--	■ 16%   