



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

**Actividad física y su relación con la calidad de vida de  
los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024**

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

**AUTORA:**

Vilca Quilla, Tereza (orcid.org/0009-0007-6346-0329)

**ASESOR:**

Dr. Montes Ninaquispe, Jose Carlos (orcid.org/0000-0001-5130-7342)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

## **DEDICATORIA**

A mi madre por ser mi modelo a seguir  
adelante

Tereza Vilca Quilla

## **AGRADECIMIENTO**

A mi madre, esposo e hija por ser mis Fortalezas, a mi asesora por su Tolerancia empeño y dedicación.

Tereza Vilca Quilla



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

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

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, MONTES NINAQUISPE JOSE CARLOS, 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 y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024", cuyo autor es VILCA QUILLA TEREZA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19%, 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, 13 de Julio del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
MONTES NINAQUISPE JOSE CARLOS <b>DNI:</b> 44737032 <b>ORCID:</b> 0000-0001-5130-7342	Firmado electrónicamente por: JMONTESN el 16-07- 2024 21:09:42

Código documento Trilce: TRI - 0812856



**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, VILCA QUILLA TEREZA 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 y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 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
TEREZA VILCA QUILLA <b>DNI:</b> 02440372 <b>ORCID:</b> 0009-0007-6346-0329	Firmado electrónicamente por: TVILCAQ el 13-07-2024 18:12:33

Código documento Trilce: TRI - 0812857

## ÍNDICE

CARÁTULA.....	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
DECLARACION DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR .....	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE LA AUTORA.....	
ÍNDICE .....	ii
ÍNDICE DE TABLAS .....	iii
RESUMEN .....	iv
ABSTRACT .....	v
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. MÉTODO.....	9
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	9
3.2. Variables y operacionalización .....	9
3.3. Población, muestra y muestreo .....	9
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad ...	11
3.5. Procedimiento.....	12
3.6. Método de análisis de datos.....	12
3.7. Aspectos éticos .....	13
IV. RESULTADOS .....	14
V. DISCUSIÓN.....	20
VI. CONCLUSIONES.....	24
VII. RECOMENDACIONES .....	25
REFERENCIAS.....	26
ANEXOS .....	32

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población.....	10
Tabla 2 Distribución de frecuencia de la variable actividad física.....	14
Tabla 3 Distribución de frecuencia de la dimensión 1 tipo de actividad física .....	14
Tabla 4 Distribución de frecuencia de la dimensión 2 frecuencia de la actividad física .....	14
Tabla 5 Distribución de frecuencia de la.....	15
Tabla 6 Distribución de frecuencia de la.....	15
Tabla 7 Distribución de frecuencia de la variable calidad de vida .....	16
Tabla 8 Distribución de frecuencia de la variable calidad de vida dimensión bienestar físico .....	16
Tabla 9 Distribución de frecuencia de la variable calidad de vida dimensión 2 bienestar psicológico.....	16
Tabla 10 Distribución de frecuencia de la variable calidad de vida dimensión 3 autonomía y relación con los padres.....	17
Tabla 11 Distribución de frecuencia de la variable calidad de vida dimensión 4, apoyo social y la relación con amigos. ....	17
Tabla 12 Distribución de frecuencia de la variable calidad de vida dimensión 5, entorno escolar .....	18
Tabla 13 Significancia y correlación de la contrastación de hipótesis general y específicas .....	19

## RESUMEN

El estudio conocido como "Actividad física y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024. Tuvo como objetivo Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024. Mediante una metodología de tipo básica, cuantitativa, de nivel correlativo, corte transversal y un diseño no experimental. Se contó con una población de 90 estudiantes de secundaria y una muestra de 74 estudiantes de secundaria de una I.E, seleccionados mediante muestreo aleatorio simple, y estratificados entre los años 3ro, 4to y 5to. Como técnica se empleó la encuesta y el cuestionario por instrumento. Los resultados revelaron una correlación positiva significativa ( $\rho=0,717$ ,  $p=0,000$ ) entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes. Es decir, a medida que aumenta la actividad física, también mejora la calidad de vida.

**Palabras clave:** Actividad física, bienestar estudiantil, calidad de vida, salud escolar.

## ABSTRACT

The study known as 'Physical Activity and its Relationship with the Quality of Life of Secondary School Students in an Educational Institution, 2024' aimed to determine the relationship between physical activity and the quality of life of secondary school students in an educational institution in 2024. The methodology employed was basic, quantitative, correlational, cross-sectional, and non-experimental in design. The study population consisted of 90 secondary school students, with a sample of 74 male students selected through simple random sampling and stratified across grades 9th, 10th, and 11th. The survey and questionnaire were used as data collection instruments. The results revealed a significant positive correlation ( $\rho=0.717$ ,  $p=0.000$ ) between physical activity and the quality of life of students. This implies that as physical activity increases, so does the quality of life.

**Keywords:** Physical activity, student well-being, quality of life, school health.

## I. INTRODUCCIÓN

La práctica de ejercicio físico mejora la calidad de vida globalmente. Perea et al. (2019) destacan que el ejercicio no solo beneficia la salud física y mental, sino que también fomenta habilidades sociales cruciales para el éxito personal y laboral. Por su parte, Paramio et al. (2017) respaldan el ejercicio como estrategia clave para prevenir enfermedades y promover la salud. Según la OMS (2016) citada por Madera y Montes (2019), las enfermedades crónicas causan el 72% de las muertes mundiales, subrayando la necesidad de adoptar estilos de vida activos.

Según la OMS (2020), más del 60% de la población global no realiza la cantidad adecuada de ejercicio físico, lo que acarrea graves peligros para la salud y elevados gastos económicos relacionados con el bienestar y la autonomía de las personas. En otro estudio reciente, Mantuano et al. (2022) demuestran cómo la falta de actividad física impacta de manera desfavorable en la salud tanto física como mental, incrementando la probabilidad de padecer enfermedades del corazón y perjudicando el progreso psicomotor y las destrezas sociales.

En España, el 37.7% de los adultos practican actividad física regularmente, con Extremadura (44.1%), Asturias y Castilla y León (43.7%) a la cabeza, mientras que el 27.4% es sedentario, destacando Murcia (37.8%), Andalucía (32.5%) y Galicia (30.5%) (INE España, 2022). En Alemania, Herbert et al. (2020) encontraron que el 36.6% de los universitarios sufren depresión y el 41.83% ansiedad, con el ejercicio asociado a mejor calidad de vida y menor depresión y ansiedad. En América Latina, Urzúa y Caqueo (2012) reportan que jóvenes chilenos más activos tienen mejor calidad de vida. Sin embargo, en Perú, Sotelo et al. (2013) señalan que la investigación sobre el impacto de la actividad física en la calidad de vida de niños y adolescentes es limitada.

En el contexto nacional, según estudios realizados, solo el 33% de los adolescentes practican actividad física regularmente, lo cual aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en esta población joven (Palacios, 2022). Esta falta de actividad física entre los estudiantes peruanos ha sido asociada con problemas de salud significativos como la obesidad precoz, la depresión y un bajo rendimiento académico (Gordillo, 2021). La falta de respaldo de los padres para incentivar costumbres saludables y la escasa disposición de los maestros para estimular la práctica de ejercicio en la escuela empeoran la situación. Desde este punto de vista,

el ejercicio no solo beneficia la salud en sus aspectos físico, mental y social, sino que también resulta fundamental en el fomento de destrezas sociales y la prevención de enfermedades crónicas.

En el contexto local, se nota que la carencia de ejercicio físico podría estar reportando a dificultades de salud en la juventud, tales como la obesidad, el estrés y la falta de destrezas sociales adquiridas. Por este motivo se busca investigar la relación entre la actividad física y varios aspectos que influyen en la calidad de vida de los jóvenes. Por lo que surge el siguiente problema general de investigación:

¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024? Y como interrogantes específicas: a) ¿Cuál es la relación entre el tipo de actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024?; b) ¿Cuál es la relación entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024?; c) ¿Cuál es la relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024?; y d) ¿Cuál relación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024?

Así mismo, el estudio se justifica desde distintas perspectivas, desde un contexto teórico, encuentra respaldo en la teoría holística de la salud que postula que el bienestar humano se alcanza al integrar todos los aspectos buscando un equilibrio dinámico que prevenga tensiones y enfermedades (Novel et al., 1988). Por otra parte, la Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2023), subraya la importancia de la actividad física para el desarrollo saludable de los jóvenes. Este estudio aportará al conocimiento actual sobre la relación entre las variables, enriqueciendo el marco teórico existente.

En el contexto práctico, los resultados de esta investigación pueden tener implicaciones directas en el diseño e implementación de programas de actividad física dentro de las escuelas. Esto no solo mejoraría el bienestar físico de los estudiantes, su bienestar emocional y rendimiento, creando un entorno educativo más saludable y equilibrado.

Desde una perspectiva social, busca mejorar el bienestar de los estudiantes, beneficiando así a toda la comunidad al promover una juventud activa y saludable, lo que contribuye a establecer hábitos de vida saludables desde temprana edad,

previniendo enfermedades crónicas y mejorando la calidad de vida en general. Además, sensibiliza a padres, docentes y la comunidad sobre la importancia crucial de la actividad física para los jóvenes.

Desde una perspectiva metodológica, este estudio es relevante porque empleará técnicas de análisis estadístico, el uso de métodos cuantitativos asegura la obtención de resultados precisos y generalizables, aspecto fundamental para comprender a fondo la magnitud y la naturaleza de la correlación entre las variables investigadas. Además, este estudio fungirá como punto de partida para investigaciones futuras en el mismo campo, facilitando la replicación del estudio en diversos contextos y con diferentes poblaciones.

Por lo anteriormente expuesto se ha establecido como objetivo general: Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024. Y como objetivos específicos: a) Establecer la relación entre el tipo de actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024; b) Establecer la relación entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024; c) Establecer relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024 y, d) Establecer la relación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024.

Finalmente se plantearon la hipótesis general: Hg: Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024. Y las hipótesis específicas: He1: Existe relación entre el tipo de actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024; He2: Existe relación entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024; He3: Existe relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024; y He4: Existe relación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024.

## II. MARCO TEÓRICO

Se examinaron diversas fuentes, comenzando con estudios nacionales. Se tomó en cuenta a Cáceres (2023) En Cusco, se exploró la conexión entre el ejercicio físico y el bienestar, empleando un enfoque cuantitativo, elemental y de correlación. Mediante el estudio estadístico utilizando el coeficiente Tau b de Kendall, se encontró una conexión sólida y significativa entre la actividad física y la salud, con un índice de 0,866. De igual manera, el estudio de regresión lineal mostró que aumentar la práctica de ejercicio físico resulta en una mejora en la calidad de vida. Por su parte, Zaga (2023) En la ciudad de Lima, se exploró la conexión entre el ejercicio físico y el bienestar general a través de un enfoque de correlación, sin llevar a cabo experimentos, con un grupo de 83 estudiantes de fisioterapia. Según los datos obtenidos, el MET promedio fue de 2857.9, con un 60.2% de actividad moderada, un 34.9% de actividad vigorosa y un 4.8% de actividad baja. El 51.8% de los estudiantes disfrutaron de una calidad de vida elevada, mientras que un 39.8% la consideraron regular y un 8.4% la percibieron como baja. Se descubrió una conexión moderadamente positiva entre hacer ejercicio y bienestar ( $p = .000$ ;  $r_s = .640$ ), sin disparidades importantes según el género.

Calderón et al. (2023) en Tacna buscó evaluar el impacto de la actividad deportiva en la calidad de vida de estudiantes menores de edad. Con un enfoque cuantitativo, no experimental. Los resultados descriptivos indicaron que el 70% de los participantes consideraba adecuada su actividad deportiva y el 78.6% evaluó su calidad de vida como satisfactoria. Los análisis inferenciales mostraron una significancia de 0.000 ( $p < 0.05$ ) y un  $r$  cuadrado de Nagelkerke de 0.775. En conclusión, se evidenció que la actividad deportiva influye positivamente en la calidad de vida de estos estudiantes.

Asimismo, Uriarte y Seclen (2022) En Lambayeque se investigó la conexión entre el ejercicio físico y el bienestar de los estudiantes. Los descubrimientos revelaron una conexión alegre y equilibrada entre ambas variables. De todos los estudiantes, un 72% se dedicaba a realizar ejercicio físico de forma moderada, un 22% mostraba un elevado nivel de actividad física, y únicamente un 6% mencionaba tener dificultades de salud. Para la calidad de vida, el 61% experimentó niveles elevados, mientras que el 39% mostró niveles moderados. Se descubrió una conexión importante entre el ejercicio físico y el bienestar de los estudiantes.

Briceño (2022) en Huacho, analizó la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes. el estudio fue cuantitativo, correlativo, no experimental. Los datos revelaron que mantener una rutina de ejercicio físico apropiada y constante se vincula directamente con una mayor calidad de vida, presentando conexiones significativas en cuanto al bienestar físico (0.548), bienestar emocional (0.544) y relaciones interpersonales (0.482). Se observó una correlación general entre las variables con un valor de  $r = 0.495$  y una significancia estadística de  $p < 0.05$ . Se evidenció una conexión beneficiosa y clara entre el ejercicio físico y el bienestar de los universitarios.

Meza y Meza (2021) En Cañete, examinó la conexión entre el ejercicio físico y la calidad de vida en 183 estudiantes durante la crisis de COVID-19. Mediante el uso del Cuestionario IPAQ y el KIDSCREEN-27, se descubrió que el 52.5% disfrutaba de una intensa actividad física, a la vez que el 51.9% experimentaba una escasa calidad de vida. Se descubrió una conexión poco significativa entre el ejercicio físico y la calidad de vida (coeficiente de correlación de Spearman: 0.175,  $p=0.018$ ). Se observó una conexión tenue con la salud física (Rho: 0.289,  $p=0.000$ ), y bastante débil con el bienestar emocional (Rho: 0.181,  $p=0.014$ ), el respaldo social (Rho: 0.149,  $p=0.044$ ) y el ambiente escolar (Rho: 0.175,  $p=0.018$ ), pero no con la independencia ni la relación con los padres (Rho: 0.019,  $p=0.800$ ).

En el contexto internacional se encuentran Benítez et al. (2023) En Ecuador, analizó la correlación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes universitarios. En la participación del evento hubo un total de 300 personas. Los alumnos que participan en actividades deportivas presentan niveles de actividad física significativamente más altos ( $5386,24 \pm 3528,47$  MET-min/semana) comparado con los no deportistas ( $1616,85 \pm 1249,12$  MET-min/semana) ( $p < 0,001$ ). Además, los deportistas obtienen mejores calificaciones en aspectos físicos, mentales, sociales y del entorno ( $p < 0,001$ ). Los varones tienen mayor actividad física que las mujeres ( $4938,86 \pm 3919,33$  vs.  $2592,44 \pm 2276,82$  MET-min/semana) y relaciones sociales más positivas ( $p < 0,001$ ). El informe subraya la importancia de promover el ejercicio físico entre los alumnos para mejorar su bienestar integral.

Valdés et al. (2021) En Chile, durante la pandemia de COVID-19, se estudió la relación entre ejercicio físico y bienestar en 184 estudiantes (61.4% mujeres, edad

promedio de 13.97 años). Se encontró una conexión significativa entre ejercicio suave y autoconfianza ( $p=0.043$ ), y entre tiempo sentado y aspectos de calidad de vida como felicidad emocional ( $p=0.025$ ), autoconfianza ( $p=0.014$ ) y rendimiento académico ( $p=0.031$ ). Las mujeres pasaron más tiempo sentadas, mientras que los hombres destacaron en actividad física moderada y calidad de vida general ( $p<0.05$ ). La calidad de vida durante la pandemia se vio influida por la cantidad de ejercicio realizado y el tiempo sentado.

Barbosa y Aguirre (2020) En Colombia, exploró las variaciones en los niveles de actividad física, ya sea leve, moderada o vigorosa, y cómo se relacionan con la Calidad de Vida Relacionada con la Salud en 269 individuos. Este grupo estaba compuesto por estudiantes, profesores y personal de administración, con una edad promedio de 25.3 años y una desviación estándar de 1.5. Mediante el empleo del Cuestionario (IPAQ) y el Cuestionario de Salud SF-36, se descubrió que los niveles moderados de actividad física estaban vinculados de manera notable con una mayor vitalidad, bienestar mental y salud en general ( $p < 0.05$ ). Quienes tenían altos niveles enérgicos de actividad física también exhibieron puntuaciones más altas en su estado de salud en general.

Respecto a la base teórica, de la variable actividad física, según la OMS (2022) hace alusión a toda acción física ejecutada por las personas, que conlleva a un incremento en el consumo de energía y en el metabolismo basal. La práctica de ejercicio engloba toda forma de desplazamiento del cuerpo humano, ya sea en el ámbito laboral, en momentos de ocio o en actividades de entretenimiento, que incrementa de manera notable el consumo de energía y el funcionamiento metabólico (Barbosa y Aguirre, 2020; Matsudo, 2012). Contempla actividades como pasear, montar en bicicleta, bailar, unirse a juegos clásicos, cultivar plantas, llevar a cabo labores del hogar, además de practicar deportes o ejercicios planificados (Cintra y Balboa, 2011).

La participación en actividades físicas por parte de niños y jóvenes, como la práctica de deportes, juegos y clases de educación física en diferentes ámbitos como el hogar, la escuela y la comunidad, es fundamental para conservar un peso adecuado y fomentar la salud del corazón y del sistema locomotor. Adicionalmente, favorece el bienestar psicológico y puede fomentar rutinas dinámicas que disminuyen la probabilidad de padecer enfermedades crónicas en la edad adulta

(Hallal et al., 2006; OMS, 2021).

La práctica regular de ejercicio físico mejora el estado de ánimo y la autoestima, y reduce el estrés, un factor en enfermedades mentales y físicas (Mahindru et al., 2023). Además, beneficia la salud cardiovascular, corporal y mental, disminuyendo síntomas de depresión y ansiedad (National Institutes of Health, 2024; OPS, 2023). También mejora el tono muscular, la salud ósea, la condición física y la capacidad respiratoria, facilita la socialización en niños, y ayuda a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de caídas (Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2023). Según Devís (2000) las dimensiones clave de la actividad física se subdividen en varios aspectos fundamentales. La Dimensión 1 se refiere al tipo de actividades físicas que pueden realizar las personas, abarcando ejercicios aeróbicos, de fuerza, flexibilidad y equilibrio. según Bouchard et al. (2012) las actividades aeróbicas, involucran el uso prolongado de grandes grupos musculares y el sistema cardiorrespiratorio, como caminar rápido, andar en bicicleta, correr y deportes como fútbol y baloncesto; las actividades de fuerza incluyen ejercicios contra resistencia como levantamiento de pesas, bandas elásticas y ejercicios corporales, esenciales para desarrollar y mantener la masa muscular; la flexibilidad, que se mantiene con estiramientos musculares, yoga y baile, cruciales para preservar la movilidad articular y la coordinación, que implica movimientos precisos y fluidos integrando los sentidos y el cuerpo, mejorados mediante ejercicios de equilibrio y deportes específicos.

Así mismo, Devís (2000) destaca la Dimensión 2, denominada Frecuencia, se centra en la cantidad de veces que se realiza la actividad física durante la semana. Por otro lado, la Dimensión 3, conocida como Duración, indica el tiempo total dedicado a la actividad física en cada sesión o durante una semana, medido en minutos. Finalmente, la Dimensión 4, Intensidad, describe la magnitud del esfuerzo físico realizado durante la actividad, categorizándose en leve, moderada y vigorosa. Estas dimensiones son esenciales para diseñar programas de ejercicio personalizados y entender cómo cada aspecto afecta la salud y el bienestar físico. En cuanto a la conceptualización de la segunda variable calidad de vida, se centra en el bienestar personal derivado de la satisfacción en áreas esenciales como salud, relaciones interpersonales, entorno social, emocional, económico y ambiental, definida por la salud física, bienestar psicológico, independencia,

condiciones de vida y relaciones sociales (Ferrans, 1990; Ruidiaz y Cacante, 2021). Es una medida subjetiva que varía según las circunstancias individuales y culturales, influyendo en el sentido general de bienestar y felicidad. se entiende (Urzúa M y Caqueo, 2012). Se relaciona con cómo cada individuo se ve a sí mismo en su entorno cultural y de valores, influenciado por sus intereses, expectativas, estándares y metas personales. (Lemus et al., 2014). La calidad de vida se vuelve crucial en evaluaciones de salud y bienestar, especialmente durante la adolescencia, período en el cual está influenciada por variables como la autoestima, el autoconcepto, las relaciones sociales con familia y amigos, y los comportamientos relacionados con la salud y el estilo de vida (Casas, 2010; Lima et al., 2018).

El grupo KiIDSCREEN (2004) identificó cinco componentes fundamentales para evaluar la calidad de vida durante la adolescencia. Dimensión 1: El bienestar físico, se enfoca en la actividad física, nivel de energía y satisfacción con la salud física del adolescente. Por otro lado, Dimensión 2: el bienestar psicológico abarca desde las emociones positivas hasta los momentos de tristeza y soledad, reflejando la satisfacción general con la vida. Dimensión 3: La autonomía y la relación con los padres evalúan la calidad de interacción y el soporte económico recibido, crucial para satisfacer las necesidades del adolescente.

Además, Dimensión 4: El apoyo social y la relación con amigos son fundamentales, evaluando la percepción del adolescente sobre su aceptación y apoyo en el grupo social. Finalmente, Dimensión 5: El entorno escolar se centra en la percepción del colegio, el rendimiento académico y la relación con los maestros, factores que influyen en la experiencia educativa y el desarrollo personal.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

El estudio se clasificó como básico, de acuerdo con Ñaupas et al. (2018), con el objetivo de crear sabiduría teórica y profundizar en la comprensión de fenómenos esenciales sin buscar una aplicación práctica inmediata. También se utilizó un enfoque cuantitativo, el cual consiste en una estrategia que hace uso de métodos estadísticos para recopilar y examinar información numérica, posibilitando la medición de variables y la extrapolación de conclusiones (Huaire, 2019).

Por otra parte, se enmarcó en el nivel descriptivo, el cual que se centra en detallar y caracterizar las propiedades y características de un fenómeno, proporcionando una imagen clara de la situación estudiada (Hernández y Mendoza, 2018). Con un alcance, correlacional, según Bustamante y Mendoza (2013) examina la relación y el grado de asociación entre dos o más variables, sin establecer causalidad directa. Finalmente, fue de corte transversal, es un diseño temporal de investigación que recolecta datos en un solo momento o periodo específico, permitiendo un análisis instantáneo de la situación o fenómeno en estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

#### **3.2. Variables y operacionalización**

##### **3.2.1. Actividad física**

**Definición conceptual:** Engloba toda forma de desplazamiento del cuerpo humano, ya sea en el ámbito laboral, en momentos de ocio o en actividades de entretenimiento, que incrementa de manera notable el consumo de energía y el funcionamiento metabólico (Barbosa y Aguirre, 2020; Matsudo, 2012).

##### **3.2.2. Calidad de vida**

**Definición conceptual:** Se centra en el bienestar personal a partir de la satisfacción en áreas esenciales como salud, relaciones interpersonales, entorno social, emocional, económico y ambiental, definida por la salud física, bienestar psicológico, independencia, condiciones de vida y relaciones sociales (Ferrans, 1990; Ruidiaz y Cacante, 2021).

#### **3.3. Población, muestra y muestreo**

##### **Población**

Es el conjunto total de individuos, elementos o entidades que comparten características comunes y sobre los cuales se desea obtener información (Ñaupas et al., 2018). Para la presente investigación el grupo de interés estuvo

compuesto por 90 estudiantes de secundaria de una I.E. según se especifica:

**Tabla 1**  
*Población*

<b>AÑO</b>	<b>Población</b>
3ro año	25
4to año	30
5to año	35
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>

Fuente: Autoría propia.

### **Muestra**

Es un subconjunto representativo de la población, seleccionado con el objetivo de inferir resultados sobre el conjunto total. Se contó con una muestra de 74 estudiantes distribuidos entre los años 3ro, 4to y 5to de secundaria de una I.E (Consultar anexo 5). Se emplearon los criterios:

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes matriculados en 3ro, 4to, y 5to año de
- secundaria.Asistencia regular a clases (80% o más en el
- último semestre).Consentimiento informado.

Criterios de Exclusión:

- Ausencia prolongada (más del 20% del periodo escolar del último
- semestre).Condiciones de salud que impidan la participación regular en actividades escolares.
- Falta de consentimiento informado de padres o tutores.

### **Muestreo**

Se empleó un procedimiento de selección al azar, conocido como muestreo aleatorio simple, según Hernández y Carpio (2019) es un proceso de donde cada miembro de la población tiene la misma probabilidad de ser incluido en la muestra.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

Como técnica se empleó la encuesta, según Ñaupas et al. (2018) es un método de recopilación de datos que implica hacer preguntas predefinidas a un grupo de individuos seleccionados, se utiliza para obtener información sobre opiniones, comportamientos, características o hechos de interés.

El instrumento utilizado fue el cuestionario, descrito por Hernández y Mendoza (2018) como una serie de preguntas estructuradas y ordenadas presentadas a los participantes para recolectar información relevante. Puede incluir preguntas abiertas, cerradas, de opción múltiple y de escala Likert. La claridad y precisión en su diseño son esenciales para garantizar la validez y confiabilidad de los datos.

En el marco de la presente investigación se utilizaron dos cuestionarios una para evaluar la variable actividad física, se empleó el Cuestionario: Actividad física, el cual fue adaptado del autor Cáceres (2023), fue desarrollado y aplicado en el Perú, se encuentra desglosado en: Dimensión 1: Tipo, Dimensión 2: Frecuencia; dimensión 3: Duración y la Dimensión 4: Intensidad, desarrollo mediante una escala ordinal de Likert con 5 opciones de respuesta, donde: Siempre (5) Casi siempre (4) Algunas veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1), dicho instrumento contó con la validación de 3 expertos, con un alto nivel de aplicabilidad. Además, contó con una alta consistencia interna, determinada mediante el índice de confiabilidad alfa de Cronbach obteniendo un valor alfa = 0.8675.

El segundo instrumento, para la variable calidad de vida, se empleó el Cuestionario KIDSCREEN, desarrollado en 2004 por un proyecto europeo de salud pública en 13 países, está diseñado para evaluar la calidad de vida de niños y adolescentes, identificar a aquellos en situación de riesgo y sugerir intervenciones tempranas apropiadas. En esta investigación se utilizó el KIDSCREEN-27 (2004), dirigido a jóvenes de 8 a 18 años como base, para efectos de la presente investigación fue modificado adaptado a los requerimientos del estudio. Este cuestionario contiene 27 ítems organizados en cinco dimensiones: Dimensión 1: bienestar físico (actividad física, energía, satisfacción con la salud), Dimensión 2: bienestar psicológico (satisfacción con la vida, emociones positivas, momentos de tristeza y soledad), Dimensión 3: relaciones de autonomía y padres (soporte económico, afecto, calidad de interacción y autonomía), Dimensión 4: Apoyo social y amigos

(relaciones interpersonales, apoyo de amigos) y Dimensión 5: entorno escolar (apreciación de la escuela, concentración, atención, grado de aprendizaje, satisfacción en la escuela y relación con los maestros).

Por otra parte, el instrumento ha sido validado en el contexto peruano por Mercado (2020), alcanzando alta validez de contenido y constructo, con valores cercanos a 1 para validez de contenido e índices de ajuste apropiados en el análisis de constructo. Las cargas factoriales, que van desde .38 hasta .83, fueron consistentes y superaron los criterios mínimos establecidos, confirmando la robustez del instrumento utilizado.

Se comprobó la fiabilidad a través de la técnica de test-retest, logrando correlaciones sumamente relevantes ( $p < .01$ ) con coeficientes que varían entre .75 y .82, todos por encima de .60, lo que ratifica la firmeza y coherencia de la escala. La validez de los instrumentos se evaluó mediante el juicio de 3 expertos en el campo, quienes confirmaron la pertinencia de los ítems (ver anexo 3). La confiabilidad se verificó usando el coeficiente Alfa de Cronbach a través de una prueba piloto con 20 estudiantes, obteniéndose un alfa de 0,869 para actividad física y 0,802 para calidad de vida, asegurando así la consistencia interna de los instrumentos (ver anexo 4).

### **3.5. Procedimiento**

Inicialmente, se identificó la problemática a tratar y se establecieron los objetivos que guiaron el desarrollo de la investigación. Para desglosar las variables de estudio, se realizó un exhaustivo análisis bibliográfico para extraer de manera sistemática la información pertinente y asegurar una adecuada operacionalización de las variables. Se seleccionó una muestra representativa de manera aleatoria, aplicando un proceso de estratificación para dividirla en grupos equitativos, garantizando así la imparcialidad y la objetividad en la recolección de datos. Una vez completada la recolección, los datos fueron organizados y digitalizados en Excel para su posterior análisis en SPSS v.26.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Los datos fueron inicialmente procesados en Microsoft Excel para su preparación y análisis subsiguiente SPSS v.26. El análisis inició con estadística descriptiva para presentar de manera concisa los datos numéricos e identificar patrones iniciales. Posteriormente, se realizó la prueba de normalidad, al tratarse de una muestra

mayor de 50 elementos se aplicó el test de Kolmogorov-Smirnov. El análisis inferencial buscó generalizar hallazgos a partir de la muestra, en este proceso se realizó la contrastación de las hipótesis de investigación empleando el coeficiente de correlación rho de spearman. Finalmente, se interpretaron los resultados contrastando con la literatura existente para validar conclusiones significativas y coherentes con los objetivos del estudio, asegurando un análisis riguroso y reflexivo de los datos recolectado.

### **3.7. Aspectos éticos**

De acuerdo con Espinoza y Calva (2020), la ética dirige el comportamiento de los investigadores, garantizando el respeto hacia los derechos de los participantes, la integridad de la información y la sinceridad al presentar y asignar los resultados. Se pone énfasis en la estricta observancia de los valores éticos con el fin de asegurar el respeto a la propiedad intelectual y la veracidad de la investigación. Se ha dedicado especial cuidado a atribuir correctamente las fuentes, siguiendo las pautas de estilo APA para citar y referenciar, lo cual garantiza la exactitud y transparencia del trabajo llevado a cabo.

## IV. RESULTADOS

**Tabla 2**

*Distribución de frecuencia de la variable actividad física*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Algunas veces	17	23,0	23,0
	Casi siempre	53	71,6	94,6
	Siempre	4	5,4	100,0
	Total	74	100,0	

Nota: Resultados de encuesta de actividad física aplicada a estudiantes

Según la tabla 2 de la encuesta aplicada a estudiantes de secundaria de una I.E, el 71,6% indicó realizar actividad física casi siempre, el 23,0% algunas veces, y solo un 5,4% siempre. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes están activos físicamente con regularidad, lo cual es positivo para su salud y bienestar general.

**Tabla 3**

*Distribución de frecuencia de la dimensión 1 tipo de actividad física*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Algunas veces	17	23,0	23,0
	Casi siempre	53	71,6	94,6
	Siempre	4	5,4	100,0
	Total	74	100,0	

Nota: Resultados de encuesta de actividad física aplicada a estudiantes

En la tabla 3 de la encuesta aplicada a estudiantes de secundaria de una I.E en 2024, el 71,6% indicó realizar casi siempre diversos tipos de actividad física, el 23% algunas veces, y el 5,4% siempre. Esto sugiere que hay un alto nivel de participación en diferentes tipos de actividad física entre los estudiantes de la I.E.

**Tabla 4**

*Distribución de frecuencia de la dimensión 2 frecuencia de la actividad física*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Algunas veces	33	44,6	44,6
	Casi siempre	16	21,6	66,2
	Siempre	25	33,8	100,0
	Total	74	100,0	

Nota: Resultados de encuesta de actividad física aplicada a estudiantes

En la tabla 4 de la encuesta aplicada a estudiantes de secundaria de una I.E en 2024, el 44,6% indicó realizar actividad física algunas veces, el 33,8% siempre, y

el 21,6% casi siempre. Esto sugiere que una parte significativa de los estudiantes tiene hábitos frecuentes de actividad física, lo cual es positivo para su salud y bienestar general.

**Tabla 5**

*Distribución de frecuencia de la dimensión 3 duración de la actividad física.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Algunas veces	54	73,0	73,0
	Casi siempre	20	27,0	100,0
	Total	74	100,0	

Nota: Resultados de encuesta de actividad física aplicada a estudiantes

La tabla 5, presenta la distribución de frecuencia de la dimensión 3 duración de la actividad física, de la encuesta aplicada a los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024. Se observa que el 73% afirmó que realiza al menos la duración mínima de la actividad física con descanso después de almuerzo, algunas veces, mientras que el 27% restante afirmó hacerlo casi siempre.

**Tabla 6**

*Distribución de frecuencia de la dimensión 4 Intensidad de la actividad física*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Algunas veces	17	23,0	23,0
	Casi siempre	47	63,5	86,5
	Siempre	10	13,5	100,0
	Total	74	100,0	

Nota: Resultados de encuesta de actividad física aplicada a estudiantes

En la tabla 6, se muestra que el 63,5% de los estudiantes de secundaria encuestados en 2024 realizan actividad física con intensidad casi siempre, el 23,0% algunas veces y el 13,5% siempre. Esto indica que la gran mayoría de los estudiantes tienen algún grado de compromiso con la actividad física.

**Tabla 7***Distribución de frecuencia de la variable calidad de vida*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Media	26	35,1	35,1
	Alta	48	64,9	100,0
	Total	74	100,0	

Nota: Resultados de encuesta de calidad de vida aplicada a estudiantes

En la tabla 7, se muestra que de una muestra de 74 estudiantes de secundaria el 64,9% percibió una alta calidad de vida, mientras que el 35,1% la consideró media. Esto indica que la mayoría de los estudiantes encuestados perciben tener una calidad de vida alta.

**Tabla 8***Distribución de frecuencia de la variable calidad de vida dimensión 1 bienestar físico*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Media	31	41,9	41,9
	Alta	43	58,1	100,0
	Total	74	100,0	

Nota: resultados de encuesta de calidad de vida aplicada a estudiantes

En la tabla 8, se muestra que el 58,1% de los estudiantes encuestados en una I.E tienen un alto bienestar físico, mientras que el 41,9% lo consideran medio. Esto indica que la mayoría percibe positivamente su bienestar físico. Estos resultados son importantes para identificar áreas de mejora y poder implementar intervenciones que contribuyan al bienestar y desarrollo integral de los estudiantes.

**Tabla 9***Distribución de frecuencia de la variable calidad de vida dimensión 2 bienestar psicológico*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Media	32	43,2	43,2
	Alta	42	56,8	100,0
	Total	74	100,0	

Nota: resultados de encuesta de calidad de vida aplicada a estudiantes

En la tabla 9, se muestra que el 56,8% de los estudiantes de secundaria encuestados en 2024 tienen un alto bienestar psicológico, mientras que el 43,2% lo consideran medio. Esto sugiere que la mayoría goza de un buen estado

emocional y mental, lo cual es crucial para su desarrollo personal y académico.

**Tabla 10**

*Distribución de frecuencia de la variable calidad de vida dimensión 3 autonomía y relación con los padres.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Media	34	45,9	45,9
	Alta	40	54,1	100,0
	Total	74	100,0	

Nota: Resultados de encuesta de calidad de vida aplicada a estudiantes

En la tabla 10, se muestra que el 54,1% de los estudiantes de secundaria encuestados calificaron su autonomía y relación con sus padres como alta, y el 45,9% como media. Esto sugiere que la mayoría tiene una percepción positiva de su autonomía y relación familiar, indicando buen apoyo y un entorno familiar seguro, contribuyendo positivamente a su calidad de vida general.

**Tabla 11**

*Distribución de frecuencia de la variable calidad de vida dimensión 4, apoyo social y la relación con amigos.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Media	48	64,9	64,9
	Alta	26	35,1	100,0
	Total	74	100,0	

Nota: Datos de encuesta de calidad de vida aplicada en I.E de secundaria, 2024.

En la tabla 11, se muestra que el 64,9% de los estudiantes de secundaria encuestados en una I.E consideran su apoyo social y relación con amigos como de nivel medio, mientras que el 35,1% lo califican como alto. Esto sugiere que la mayoría tiene una percepción positiva de su apoyo social y relaciones con amigos, lo cual es crucial para su bienestar emocional y calidad de vida en general.

**Tabla 12**

*Distribución de frecuencia de la variable calidad de vida dimensión 5, entorno escolar*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Media	34	45,9	45,9
	Alta	40	54,1	100,0
	Total	74	100,0	

Nota: resultados de encuesta de calidad de vida aplicada a estudiantes

En la tabla 12, se muestra que el 54,1% de los estudiantes de secundaria encuestados en una I.E en 2024 percibieron una alta calidad de vida en su entorno escolar, mientras que el 45,9% la calificaron como media. Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes considera su entorno escolar de alta calidad, lo que indica un ambiente educativo positivo en la institución.

#### Resultados inferenciales

Antes de analizar las hipótesis, se realizó una prueba de normalidad (Ver anexo 6) para verificar si los datos recolectados para las variables cuantitativas cumplen con una distribución paramétrica o no paramétrica.

**Tabla 13***Significancia y correlación de la contrastación de hipótesis general y específicas*

	V2: Calidad de servicios públicos	
	Significancia	Rho de Spearman
V1: Actividad Física	0,000	,717
D1: Tipo de actividad física	0,000	,717
D2: Frecuencia de la actividad física	0,000	,760**
D3: Duración de la actividad física	0,001	,384**
D4: Intensidad de la actividad física	0,000	,615**

*Nota.* Resultados determinados mediante el SPSS V.26

La tabla 13, evidencia una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de una I.E. La hipótesis general fue respaldada con una fuerte correlación positiva ( $\rho=0.717$ ,  $p=0.000$ ), evidenciando que a mayor actividad física, mejor calidad de vida. Además, las hipótesis específicas muestran correlaciones positivas entre la calidad de vida y: tipo ( $\rho=0.717$ ), frecuencia ( $r=0.760^{**}$ ), duración ( $\rho=0.384^{**}$ ), e intensidad ( $\rho=0.615^{**}$ ).

## V. DISCUSIÓN

Se ha examinado la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E en el año 2024. Para ello, se formuló una hipótesis general que plantea, existe una relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria en una I.E. Los resultados encontrados corroboran esta hipótesis, revelando una correlación positiva significativa ( $\rho=0,717$ ,  $p=0,000$ ) entre la actividad física y la calidad de vida.

Este resultado es consistente con el hallazgo de Cáceres (2023), quien identificó una correlación fuerte entre el ejercicio físico y el bienestar estudiantil (coeficiente Tau b de Kendall de 0.866). De manera similar, Zaga (2023) en Lima reportó una correlación moderada ( $r_s=0.640$ ,  $p=0.000$ ) entre estas variables, y Calderón et al. (2023) en Tacna hallaron una influencia positiva significativa ( $r$  cuadrado de Nagelkerke de 0.775). Estos estudios refuerzan la idea de que un aumento en la actividad física se asocia positivamente con una mejor calidad de vida entre los estudiantes, respaldando así la hipótesis general planteada en este estudio.

En lo que respecta al marco teórico, de acuerdo con la OMS (2022), la actividad física es cualquier desplazamiento del cuerpo provocado por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía. Es importante resaltar que la práctica regular de actividad física mejora el estado de ánimo, fortalece la autoestima y reduce el estrés (Mahindru et al., 2023). De acuerdo con Hallal et al. (2006) y la OMS (2021), se enfatiza la vital relevancia que tiene la práctica de ejercicio físico para el bienestar del corazón, el sistema musculoesquelético y la estabilidad emocional. Los principios teóricos citados encajan a la perfección con los descubrimientos logrados en este estudio.

En cuanto a la hipótesis específica 1, que investiga la relación entre el tipo de actividad física y la calidad de vida de los estudiantes. Los resultados muestran una correlación positiva significativa ( $\rho=0,717$ ,  $p=0,000$ ), indicando que el tipo de actividad física está vinculado con la calidad de vida. Esta evidencia contrasta con estudios como el de Meza y Meza (2021) en Cañete, que encontraron correlaciones más débiles ( $\rho=0,175$ ). Este contraste sugiere que el tipo específico de actividad física puede jugar un papel crucial en la mejora de la calidad de vida estudiantil.

Asimismo, es congruente con los hallazgos de Benítez et al. (2023) en Ecuador, donde se encontró que los estudiantes deportivos mostraron mejores puntajes en

aspectos físicos, psicológicos, sociales y ambientales en comparación con los no deportivos ( $p < 0,001$ ). Del mismo modo, Briceño (2022) en Huacho reportó que la actividad física regular y adecuada se relaciona directamente con una mejor calidad de vida, especialmente en bienestar físico y emocional ( $r = 0.495$  con una significancia de  $p < 0.05$ ).

La participación en actividades físicas por parte de niños y jóvenes, como la práctica de deportes, juegos y clases de educación física en diferentes ámbitos como el hogar, la escuela y la comunidad, es fundamental para conservar un peso adecuado y fomentar la salud del corazón y del sistema locomotor. Adicionalmente, favorece el bienestar psicológico y puede fomentar rutinas dinámicas que disminuyen la probabilidad de padecer enfermedades crónicas en la edad adulta (Hallal et al., 2006; OMS, 2021). Estos fundamentos teóricos son coherentes con nuestros hallazgos, subrayando la importancia del tipo de actividad física en la mejora de la calidad de vida.

La hipótesis específica 2 explora la relación entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes. Se encontró una correlación positiva y significativa ( $r=0,760$ ,  $p < 0,01$ ), lo que sugiere que una mayor frecuencia de actividad física se asocia con una mejor calidad de vida.

Este hallazgo es congruente con los resultados de Zaga (2023), quien también reportó una correlación positiva moderada ( $r_s=0,640$ ), apoyando así la idea de que la frecuencia de la actividad física es un factor clave en la mejora de la calidad de vida. En este sentido, los estudiantes que realizan actividad física con mayor frecuencia reportan niveles más altos de bienestar general y satisfacción con la vida.

Por otra parte, se hay consistencia con los resultados de Uriarte y Seclen (2022) en Lambayeque, quienes también observaron que la mayoría de los estudiantes que realizaban actividad física moderada o alta presentaban niveles altos de calidad de vida. Del mismo modo, Barbosa y Aguirre (2020) en Colombia encontraron que los niveles moderados y vigorosos de actividad física estaban asociados con mejores puntajes en salud mental y general. Estos hallazgos refuerzan la importancia de la frecuencia en la práctica de actividad física para mejorar la calidad de vida.

En cuanto a la hipótesis específica 3, evalúa la relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes. Se encontró una correlación

moderada y significativa ( $r=0,384$ ,  $p<0,01$ ), indicando que una mayor intensidad de la actividad física se relaciona positivamente con una mejor calidad de vida. La intensidad de la actividad física también ha sido destacada en estudios internacionales, como el de Valdés et al. (2021) en Chile, donde se halló correlación significativa entre actividad física leve y autoestima ( $p=0.043$ ), y entre tiempo sentado y diversos aspectos de calidad de vida como bienestar emocional ( $p=0.025$ ), autoestima ( $p=0.014$ ), y rendimiento escolar ( $p=0.031$ ).

Desde un enfoque teórico, la intensidad de la actividad física, según Devís (2000), describe la magnitud del esfuerzo físico realizado durante la actividad, categorizándose en leve, moderada y vigorosa. Estas categorías permiten entender cómo diferentes niveles de esfuerzo afectan el bienestar general. Además, la teoría del umbral sugiere que diferentes intensidades de estímulos pueden producir distintos niveles de respuesta en los individuos. En el contexto de la actividad física, esta teoría sugiere que la intensidad del ejercicio puede influir en la respuesta fisiológica y psicológica de los estudiantes, afectando su calidad de vida. La congruencia de estos marcos teóricos con los resultados obtenidos apoya la importancia de la intensidad de la actividad física en la calidad de vida de los estudiantes.

Por último, en cuanto a la cuarta hipótesis específica que investiga cómo la duración de la actividad física se relaciona con la calidad de vida de los estudiantes. Se detectó una conexión moderadamente positiva ( $r=0,615$ ,  $p<0,01$ ), lo cual sugiere que una prolongación mayor en la práctica de ejercicio está relacionada con una mejora en la calidad de vida. Desde un punto de vista conceptual Según Devís (2000), es importante resaltar la extensión de la actividad física, la cual se define como el tiempo completo dedicado a ejercitarse en cada sesión o a lo largo de una semana, expresado en minutos. Comprender esta dimensión es fundamental para descifrar cómo el tiempo invertido en la actividad física puede impactar en el bienestar global de las personas. La teoría del tiempo de exposición plantea que la duración en la que una persona se expone a una actividad puede afectar los efectos de dicha actividad en su salud y bienestar.

Dentro del ámbito de la actividad física, esta teoría plantea que la extensión del entrenamiento puede impactar en la amplitud de los beneficios alcanzados. La armonía entre estas teorías y los hallazgos fortalece la legitimidad de la hipótesis que ha sido validada.

## VI. CONCLUSIONES

En cuanto al objetivo general, se encontró una correlación positiva significativa ( $\rho=0,717$ ,  $p=0,000$ ) entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes. En otras palabras, a medida que se incrementa la actividad física, se experimenta una mejora en la calidad de vida.

En cuanto al objetivo específico 1, se estableció una correlación positiva significativa ( $\rho$  de Spearman= $0,717$ ,  $p=0,000$ ) entre el tipo de actividad física y la calidad de vida. Es decir, diferentes tipos de actividad física están relacionados con la calidad de vida de los estudiantes, sugiriendo que la variedad en las actividades puede influir positivamente en el bienestar estudiantil.

En cuanto al objetivo específico 2, se evidenció correlación positiva y significativa ( $r=0,760$ ,  $p<0,01$ ) entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes. La participación frecuente en actividades físicas se relaciona con una mejor calidad de vida, resaltando la importancia de mantener una rutina regular de ejercicio para los estudiantes.

Para el tercer objetivo específico, se encontró una conexión moderada y relevante ( $Rho=0,384$ ,  $p<0,01$ ) entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida de los alumnos. En otras palabras, a medida que la actividad física se vuelve más vigorosa, la calidad de vida tiende a incrementarse.

En relación al cuarto objetivo específico, se ha observado una correlación positiva moderada ( $Rho=0,615$ ,  $p=0,000$ ) entre la duración de la práctica de actividad física y la calidad de vida de los estudiantes. En esta situación, incrementar la duración de la actividad física puede tener un impacto positivo en la calidad de vida de los estudiantes.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Se recomienda a los directivos implementar políticas institucionales que prioricen la inclusión de programas de actividad física dentro del currículo escolar, esto implica asignar recursos adecuados, tiempo específico en el horario escolar y asegurar el acceso a instalaciones deportivas adecuadas.

Se sugiere a los docentes y entrenadores deportivos diversificar las opciones de actividades físicas ofrecidas en la institución, esto puede incluir desde deportes organizados hasta actividades recreativas menos estructuradas, permitiendo a los estudiantes elegir actividades que les resulten más atractivas y motivadoras.

Se recomienda a los estudiantes y sus familias establecer rutinas regulares de ejercicio físico tanto dentro como fuera del entorno escolar. Se enfatiza la importancia de la consistencia y la frecuencia en la participación de actividades físicas para mejorar el bienestar general.

Se aconseja a los profesores de educación física y entrenadores ofrecer opciones de actividad física que permitan ajustar la intensidad según las capacidades y preferencias individuales de los estudiantes.

Considerando la correlación positiva moderada entre la duración de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes, se recomienda a los responsables del diseño curricular y horario escolar ampliar las oportunidades para que los estudiantes participen en actividades físicas de mayor duración.

## REFERENCIAS

- Barbosa, S., & Aguirre, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1-29. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.afcv>
- Benítez, V., Realpe, D., Simaleza, A., & Salguero, R. (2023). La actividad física y localidad de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Ciencia Y Educación*, 4(3), 21-30. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/189#:~:text=En%20estudiantes%20universitarios%20se%20encontr%C3%B3,niveles%20de%20calidad%20de%20vida.>
- Bouchard, C., Steven, B., & Haskell, W. (2012). *Physical Activity and Health* (2da ed., Vol. 1). Human Kinetics. <https://www.fea.br/wp-content/uploads/2021/06/Claude-Bouchard-Steven-N.-Blair-William-L.-Haskell-Physical-Activity-and-Health-Human-Kinetics-2012.pdf>
- Briceño, P. (2022). *Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la escuela profesional de educación física de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión* [Tesis de posgrado]. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.
- Bustamante, G., & Mendoza, C. (2013). Estudios de Correlacion. *Rev. Act. Clin.ed*, 33. [http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?lng=pt&pid=S2304-37682013000600006&script=sci\\_arttext](http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?lng=pt&pid=S2304-37682013000600006&script=sci_arttext)
- Caceres, R. (2023). *La actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria-Wanchaq - Cusco 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20500.12692/123267>
- Calderón, D., Quispe, G., Paredes, K., Chambilla, J., & Martínez, F. (2023). Influencia de la actividad deportiva en la calidad de vida de estudiantes menores de edad. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(30), 1714-1726. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i30.622>

- Casas, M. (2010). Calidad de vida del adolescente. *Rev Cubana Pediatr.*, 82(4). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75312010000400012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312010000400012)
- Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 159(16).  
file:///C:/Users/Jcarol/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607.pdf
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE.
- Espinoza, E., & Calva, D. (2020). La ética en las investigaciones educativas. *Universidad y Sociedad*.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2218-36202020000400333](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2218-36202020000400333)
- Ferrans, C. (1990). Development of a quality of life index for patients with cancer. *Oncology Nursing*, 17, 15-21.
- Gordillo, W. (2021). *Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa talent school, cercado arequipa-2019* [Tesis de especialización, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa].  
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a858a468-2f5e-4416-89de-06650e16d2ee/content>
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. K. (2006). Adolescent Physical Activity and Health. *Sports Medicine*, 36(12), 1019-1030.  
<https://doi.org/10.2165/00007256-200636120-00003>
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00509>
- Hernández, C., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *ALERTA Revista Científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75-79.  
<https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill

educación.

<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>  
<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>

Huaire, E. (2019). *Método de investigación*.

<https://www.aacademica.org/edson.jorge.huaire.inacio/78.pdf>

INE España. (2022). *Ejercicio físico regular y sedentarismo en el tiempo libre*.

Instituto Nacional de Estadística.

<https://www.ine.es/ss/Satellite?param1=PYSDetalleFichaIndicador&c=INE>

Sec

cion\_C&param3=1259937499084&p=1254735110672&pagename=Productos

YServicios%2FPYSLayout&cid=1259944495973&L=0#:~:text=Seg%C3%

BAn

%20el%20M%C3%B3dulo%20de%20Salud,porcentaje%20de%2026%2C

5%25.

Lemus, N., Parrado, R., & Quintana, G. (2014). Calidad de vida en el sistema de salud. *Revista Colombiana de Reumatología*, 21(1), 1-3.

[https://doi.org/10.1016/S0121-8123\(14\)70140-9](https://doi.org/10.1016/S0121-8123(14)70140-9)

Lima, M., Martínez, J., Guerra, M., Vargas, A., & Lima, J. (2018). Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. *Gaceta Sanitaria*, 32(1), 68-71.

<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.06.016>

Madera, H., & Montes, D. (2019). *Calidad de vida relacionado con la actividad física*.

<https://gerathabana2021.sld.cu/index.php/gerathabana/2021/paper/download/56/14>

Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review.

*Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>

Mantuano, N., Chila, Y., Cuesta, K., Domínguez, J., Yagual, A., Toala, D., & Vera, B. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2696-2711.

[https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/citationstylelanguage/get/apa?sub\\_missionId=1681](https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/citationstylelanguage/get/apa?sub_missionId=1681)

Matsudo, S. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista MédicaClínica Las Condes*, 23(3), 209-217.

[https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)

Mercado, E. (2020). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de calidad de vida relacionada con la salud KIDSCREEN-27 en adolescentes del distrito de Trujillo* [Tesis de doctorado, Universidad Cesar Vallejo].

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/44640/Mercado\\_AEA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/44640/Mercado_AEA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Meza, S., & Meza, S. (2021). *Actividad física y calidad de vida en los estudiantes en la coyuntura actual del covid 19 de la institución educativa pública Santa Rita de Cassia cañete 2021* [Tesis de maestría, Universidad Privada San Juan Bautista].

<https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/3470/TI%20-%20MSP%20-%20MEZA%20RAMIREZ%20SAGMER%20GALOIS%20-%20MEZA%20RAM%c3%8dREZ%2c%20SAGMER%20GAUSS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2023, abril 25).

*Importancia y beneficios de la actividad física*. Mineducacion.

<https://www.mineducacion.gov.co/portal/micrositios-institucionales/Actividad-Fisica/414961:Importancia-y-beneficios-de-la-actividad-fisica>

National Institutes of Health. (2024). *¿Qué es la actividad física?*

NIH. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica>

Novel, G., Lluch, T., & Rigol, A. (1988). Concepción holística de la salud mental

*Revista ROL de Enfermería*, 115,

33-35.

<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/97197/1/017604.pdf>

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la Investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la tesis*. Ediciones de la U.

[https://drive.google.com/drive/folders/1JldQFyIFTToVraY4Un4XaMo3\\_cnnN](https://drive.google.com/drive/folders/1JldQFyIFTToVraY4Un4XaMo3_cnnN)

Bu qP

OMS. (2021). *La actividad física en los jóvenes*. Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)

OMS. (2022, octubre 5). *¿Qué es la actividad física?* Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OPS. (2023). *Actividad física*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20y,y%20c%20la%20depresi%C3%B3n>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. El papel de la escuela*. OMS. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_schools/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/)

Palacios, R. (2022). *Calidad de vida relacionada con la salud, niveles de actividad física y condición física autopercebida en adolescentes peruanos* [Tesis doctoral, Universidad de Extremadura]. <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=FXD BUBPIqy0%3D>

Paramio, A., Gil, P., Guerrero, C., Mestre, J. M., & Guil, R. (2017). EJERCICIO FÍSICO Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 437.

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.956>

Perea, A., López, G., Perea, M., Reyes, U., Santiago, L., Ríos, P., Lara, A., González, A., García, V., Hernández, M., Solís, D., & Paz, M. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Sal Jal*, 6(2). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>

Ruidiaz, K., & Cacante, J. (2021). Desarrollo histórico del concepto Calidad de

- Vida: una revisión de la literatura. *Rev. cienc. ciudad.* , 18(3).
- Sotelo, N., Sotelo, L., Domínguez, A., & Barboza, M. (2013). Estudio comparativo de la calidad de vida de niños y adolescentes escolarizados de Lima y Ancash. *Av. psicol.* 21(1).  
<https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/5728/Estudio%20comparativo%20de%20la%20calidad%20de%20vida%20de%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes%20escolarizados%20de%20Lima%20y%20Ancash.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- The KIDSCREEN Group. (2004). KIDSCREEN instruments. *KIDSCREEN*, 17.
- Uriarte, L., & Seclen, M. (2022). *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 pregrado, Universidad Nacional Ruiz Gallo].  
<https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/10952>
- Urzúa M, A., & Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71.  
<https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>
- Valdés, P., Díaz, C., Mendoza, A., Rodríguez, H., Valdivia, J., Herrera, T., Guzmán, E., & Magnani, B. (2021). Relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(4).  
<https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1557>
- Zaga, M. (2023). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de una universidad en Lima, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal].  
[https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/71117/UNFV\\_FT\\_M\\_Zaga\\_Vila\\_Maria\\_Claudia\\_Titulo\\_profesional\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/71117/UNFV_FT_M_Zaga_Vila_Maria_Claudia_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
<b>Variable Actividad Física</b>	Engloba toda forma de desplazamiento del cuerpo humano, ya sea en el ámbito laboral, en momentos de ocio o en actividades de entretenimiento, que incrementa de manera notable el consumo de energía y el funcionamiento metabólico (Barbosa y Aguirre, 2020; Matsudo, 2012).	La variable se desglosa en 4 dimensiones para su medición.  El método empleado para la recolección de datos es el cuestionario	Tipo de actividad física (1-8)	Ejercicios aeróbicos, de fuerza, flexibilidad y equilibrio.	Escala ordinal de Likert Siempre (5) Casi siempre (4) Algunas veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1)
			Frecuencia de la actividad física (9-10)	Ejercicios por semana (cantidad de veces)	
			Duración de la actividad física (11-12)	Tiempo dedicado a la actividad física	
			Intensidad de la actividad física (13-18)	Magnitud del esfuerzo	

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
<b>Variable Calidad de vida</b>	Se centra en el bienestar personal derivado de la satisfacción en áreas esenciales como salud, relaciones interpersonales, entorno social, emocional, económico y ambiental, definida por la salud física, bienestar psicológico, independencia, condiciones de vida y relaciones sociales (Ferrans, 1990; Ruidiaz y Cacante, 2021).	La variable se desglosa en 5 dimensiones para su medición.  El método empleado para la recolección de datos es el cuestionario	Bienestar físico	actividad física, energía, satisfacción con la salud	Escala ordinal de Likert  1 Nunca 2 Casi nunca 3 Algunas veces 4 Casi siempre 5 Siempre  Niveles: Bajo 27 - 63 Medio 64 - 99 Alto 100 - 135
			Bienestar Psicológico	satisfacción con la vida, emociones positivas, momentos de tristeza y soledad	
			Autonomía y relación con los padres	soporte económico, afecto, calidad de interacción y autonomía	
			Apoyo social y la relación con amigos	relaciones interpersonales, apoyo de amigos	
			Entorno escolar	apreciación de la escuela, concentración, atención, grado de aprendizaje, satisfacción en la escuela y relación con los maestros	

## Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos

### Cuestionario Actividad física

Estimado participante,

Reciba un grato y cordial saludo, el presente cuestionario tiene como objetivo principal recolectar información sobre la investigación académica Actividad física y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024.

Instrucciones: Evalúe cada afirmación marcando con una X, según su percepción en relación con la actividad física, donde: Siempre (5), Casi siempre (4), Algunas veces (3), Casi nunca (2) y Nunca (1).

Nº	Variable: Actividad física	Escala de Valoración				
		1	2	3	4	5
<b>DIMENSION 1: TIPO</b>						
1	¿Bailas durante el día como actividad física?					
2	¿Realizas ejercicios al levantarte, como estiramientos o flexiones?					
3	¿Practicas yoga u otro tipo de estiramiento regularmente?					
4	¿Incorporas levantamiento de pesas en tu rutina de ejercicios?					
5	¿Haces estiramientos matutinos después de despertarte?					
6	¿Realizas ejercicios para ganar flexibilidad, como flexiones del tronco?					
7	¿Practicas abdominales como parte de tu rutina de ejercicios?					
8	¿Incorporas ejercicios como sentadillas en tu rutina semanal?					
<b>DIMENSION 2: FRECUENCIA</b>						
9	¿Realizas actividad física regular durante la semana?					
10	¿Pasas mucho tiempo sentado durante la semana?					
<b>DIMENSION 3: DURACION</b>						
11	¿Dedicas al menos 30 minutos diarios a la actividad física?					
12	¿Tomas descansos después de almorzar para estirarte o moverte?					
<b>DIMENSION 4: INTENSIDAD</b>						
13	¿Realizas tareas domésticas o de limpieza que te hagan					

	moverte?					
14	¿Sales a caminar como parte de tu rutina diaria?					
15	¿Subes y bajas escaleras regularmente durante el día?					
16	¿Realizas caminatas largas de manera habitual?					
17	¿Practicas algún deporte regularmente (fútbol, voleibol, natación, atletismo)?					
18	¿Sales a correr distancias largas como parte de tu rutina de ejercicios?					

Fuente: Adaptado de Cáceres (2023).

Gracias por su  
participación.

## Cuestionario para evaluar la calidad de vida los estudiantes de secundaria

Estimado participante,

Reciba un grato y cordial saludo, el presente cuestionario tiene como objetivo principal recolectar información sobre la investigación académica Actividad física y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024.

Generalidades: Este cuestionario evalúa diferentes aspectos de tu vida cotidiana durante la última semana. Lee cada pregunta cuidadosamente y selecciona la opción que mejor refleje tu experiencia y sentimientos durante este período. Donde: 1= Nunca, 2 =Casi nunca, 3 = Algunas veces, 4 = Casi siempre y 5 Siempre.

Nº	Variable: calidad de vida	Escala de Valoración				
		1	2	3	4	5
<b>A. Salud y Actividad Física (Última semana...)</b>						
1	En general, ¿Cómo describirías tu estado de salud?					
2	¿Cómo te has sentido en términos de bienestar físico?					
3	¿Qué tan activo/a te has sentido físicamente?					
4	¿Cómo ha sido tu capacidad para correr?					
5	¿Con qué frecuencia te has sentido lleno/a de energía?					
<b>B. Estado de Ánimo y Sentimientos (Última semana..)</b>						
1	¿Disfrutaste de la vida?					
2	¿Estuviste de buen humor?					
3	¿Te divertiste?					
4	¿Te sentiste triste?					
5	¿Te sentiste tan mal que no querías hacer nada?					
6	¿Te sentiste solo/a?					
7	¿Tu forma de ser te hace sentir contento?					
<b>C. Vida Familiar y Tiempo Libre (Última semana )</b>						
1	¿Tuviste suficiente tiempo para ti?					
2	¿Pudiste hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?					
3	¿Tus padres tuvieron suficiente tiempo para ti?					
4	¿Tus padres te trataron de manera justa?					
5	¿Pudiste hablar con tus padres cuando quisiste?					
6	¿Tuviste el dinero necesario para hacer lo mismo que tus amigos/as?					
7	¿El dinero que tuviste fue suficiente para cubrir tus gastos?					

<b>D. Tus Amigos y Amigas (Últimæmana... )</b>					
1	¿Pasaste tiempo con tus amigos/as?				
2	¿Te divertiste con tus amigos/as?				
3	¿Tú y tus amigos/as se ayudaron unos/as a otros/as?				
4	¿Siente que pudiste confiar en tus amigos/as?				
<b>E. La Escuela o el Colegio (Últimæmana... )</b>					
1	¿Te sentiste feliz en el colegio?				
2	¿Sientes que te fue bien en el colegio?				
3	¿Pudiste prestar atención en clases?				
4	¿Te llevaste bien con tus profesores/as?				

Fuente: Adaptado de KIDSCREEN (2004)

Gracias por su  
participación.

## Anexo 2: Formato de Validación por juicio de expertos

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Actividad Física

N°	DIMENSIONES/ítems	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
	Dimensión 1:Tipo	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Bailas durante el día como actividad Física?	✓		✓		✓		
2	¿Realizas ejercicios al levantarte, como estiramientos o flexiones?	✓		✓		✓		
3	¿Prácticas yoga u otro tipo de estiramiento regularmente?	✓		✓		✓		
4	¿Incorporas levantamiento de pesas en tu rutina de ejercicios?	✓		✓		✓		
5	¿Haces estiramientos matutinos después de despertarte?	✓		✓		✓		
6	¿Realizas ejercicios para ganar flexibilidad, como flexiones del tronco?	✓		✓		✓		
7	¿Practicas abdominales como parte de tu rutina de ejercicios?	✓		✓		✓		
8	¿Incorporas ejercicios como sentadillas en tu rutina de ejercicios?	✓		✓		✓		
	<b>Dimensión 2:Frecuencia</b>	Si	No	Si	No	Si	No	<b>Sugerencias</b>
9	¿Realizas actividad física regular durante la semana?	✓		✓		✓		
10	¿Pasas mucho tiempo sentado durante la semana?	✓		✓		✓		
	<b>Dimensión 3: Duración</b>	si	No	Si	No	si	No	Sugerencias
11	¿Dedicas al menos 30 minutos diarios a la actividad física?	✓		✓		✓		
12	¿Tomas descansos después de almorzar para estirarte o moverte?	✓		✓		✓		
	<b>Dimensión 4:Intensidad</b>	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
13	¿Realizas tareas domesticas o de limpieza que te hagan moverte?	✓		✓		✓		
14	¿Sales a caminar como parte de tu rutina diaria?	✓		✓		✓		
15	¿Subes y bajas escaleras regularmente durante el día?	✓		✓		✓		
16	¿Realizas caminatas largas de manera habitual?	✓		✓		✓		
17	¿Practicas algún deporte regulamente (Fútbol,voleibol,natación,atletismo)	✓		✓		✓		
18	¿Sales a correr distancias largas como parte de tu rutina de ejercicios?	✓		✓		✓		

Adaptado de Cáceres (2023)

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ Cumple con suficiencia \_\_\_\_\_

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Espinola Arteaga, Jaime Fredy

Especialidad del validador: Metodólogo

- <sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
- <sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



Lima, 20 de mayo del 2024

**Firma del experto**

*Dr. Jaime Fredy Espinola Arteaga*

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Calidad de Vida**

N°	DIMENSIÓN/items	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>A-DIMENSIÓN: Salud y actividad Física</b>							
1	En general ¿Cómo describirías tu estado de salud?	✓		✓		✓		
2	¿Cómo te has sentido en términos de bienestar físico?	✓		✓		✓		
3	¿Qué tan activo te has sentido físicamente?	✓		✓		✓		
4	¿Cómo ha sido tu capacidad para correr?	✓		✓		✓		
5	¿Con qué frecuencia te has sentido lleno/a de energía?	✓		✓		✓		
	<b>B-Estado de ánimo y sentimientos</b>	<b>si</b>	<b>No</b>	<b>si</b>	<b>No</b>	<b>si</b>	<b>No</b>	
1	¿Disfrutaste de la vida?	✓		✓		✓		
2	¿Estuviste de buen humor?	✓		✓		✓		
3	¿Te divertistes?	✓		✓		✓		
4	¿Te sentiste triste?	✓		✓		✓		
5	¿Te sentiste tan mal que no querías hacer nada?	✓		✓		✓		
6	¿Te sentiste solo/a?	✓		✓		✓		
7	¿Tu forma de ser te hace sentir contento?	✓		✓		✓		
	<b>C-Vida familiar y Tiempo Libre</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	¿Tuviste suficiente tiempo para ti?	✓		✓		✓		
2	¿Pudiste hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?	✓		✓		✓		
3	¿Tus padres tuvieron suficiente tiempo para ti?	✓		✓		✓		
4	¿Tus padres te trataron de manera justa?	✓		✓		✓		
5	¿Pudiste hablar con tus padres cuando quisiste?	✓		✓		✓		
6	¿Tuviste el dinero necesario para hacer lo mismo que tus amigos/as?	✓		✓		✓		
7	¿El dinero que tuviste fue suficiente para cubrir tus gastos?	✓		✓		✓		
	<b>D-Tus Amigos y Amigas</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	¿Pasaste tiempo con tus amigos/as?	✓		✓		✓		
2	¿Te divertistes con tus amigos/as?	✓		✓		✓		

3	¿Tú y tus amigos/as se ayudaron unos/as a otros/as	✓		✓		✓	
4	¿Siente que pudiste confiar en tus amigos/as?	✓		✓		✓	
<b>E.La escuela o el Colegio</b>		<b>SI</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
1	¿Te sentiste feliz en el colegio?	✓		✓		✓	
2	¿Sientes que te fue bien el colegio?	✓		✓		✓	
3	¿Pudiste prestar atención en clases?	✓		✓		✓	
4	¿Te llevaste bien con tus profesores/as?	✓		✓		✓	

Fuente :Adaptado de KIDSCREEN(2004)

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ Cumple con suficiencia \_\_\_\_\_

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Espinola Arteaga, Jaime Fredy

Especialidad del validador: Metodólogo

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente odimensión específica del constructo.

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, esconciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados sonsuficientes para medir la dimensión.

Lima, 20 de mayo del 2024

**Firma del  
experto**

  
\_\_\_\_\_  
Dr. Jaime Fredy Espinola Arteaga

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Actividad Física**

N°	DIMENSIONES/ítems	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Bailas durante el día como actividad Física?	✓		✓		✓		
2	¿Realizas ejercicios al levantarte, como estiramientos o flexiones?	✓		✓		✓		
3	¿Prácticas yoga u otro tipo de estiramiento regularmente?	✓		✓		✓		
4	¿Incorporas levantamiento de pesas en tu rutina de ejercicios?	✓		✓		✓		
5	¿Haces estiramientos matutinos después de despertarte?	✓		✓		✓		
6	¿Realizas ejercicios para ganar flexibilidad, como flexiones del tronco?	✓		✓		✓		
7	¿Practicas abdominales como parte de tu rutina de ejercicios?	✓		✓		✓		
8	¿Incorporas ejercicios como sentadillas en tu rutina de ejercicios?	✓		✓		✓		
	<b>Dimensión 2:Frecuencia</b>	Si	No	Si	No	Si	No	<b>Sugerencias</b>
9	¿Realizas actividad física regular durante la semana?	✓		✓		✓		
10	¿Pasas mucho tiempo sentado durante la semana?	✓		✓		✓		
	<b>Dimensión 3: Duración</b>	si	No	Si	No	si	No	Sugerencias
11	¿Dedicas al menos 30 minutos diarios a la actividad física?	✓		✓		✓		
12	¿Tomas descansos después de almorzar para estirarte o moverte?	✓		✓		✓		
	<b>Dimensión 4: Intensidad</b>	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
13	¿Realizas tareas domesticas o de limpieza que te hagan moverte?	✓		✓		✓		
14	¿Sales a caminar como parte de tu rutina diaria?	✓		✓		✓		
15	¿Subes y bajas escaleras regularmente durante el día?	✓		✓		✓		
16	¿Realizas caminatas largas de manera habitual?	✓		✓		✓		
17	¿Practicas algún deporte regulamente (Fútbol, voleibol, natación, atletismo)	✓		✓		✓		
18	¿Sales a correr distancias largas como parte de tu rutina de ejercicios?	✓		✓		✓		

Adaptado de Cáceres (2023)

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ Cumple con suficiencia \_\_\_\_\_

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador:

Especialidad del validador: Metodólogo

- <sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
- <sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Lima, 20 de mayo del 2024



**Firma del experto**

Mg. Toribio Artemio Moreyra Inocencio

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Calidad de Vida**

N°	DIMENSIÓN/items	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>A-DIMENSIÓN: Salud y actividad Física</b>							
1	En general ¿Cómo describirías tu estado de salud?	✓		✓		✓		
2	¿Cómo te has sentido en términos de bienestar físico?	✓		✓		✓		
3	¿Qué tan activo te has sentido físicamente?	✓		✓		✓		
4	¿Cómo ha sido tu capacidad para correr?	✓		✓		✓		
5	¿Con qué frecuencia te has sentido lleno/a de energía?	✓		✓		✓		
	<b>B-Estado de ánimo y sentimientos</b>	<b>si</b>	<b>No</b>	<b>si</b>	<b>No</b>	<b>si</b>	<b>No</b>	
1	¿Disfrutaste de la vida?	✓		✓		✓		
2	¿Estuviste de buen humor?	✓		✓		✓		
3	¿Te divertistes?	✓		✓		✓		
4	¿Te sentiste triste?	✓		✓		✓		
5	¿Te sentiste tan mal que no querías hacer nada?	✓		✓		✓		
6	¿Te sentiste solo/a?	✓		✓		✓		
7	¿Tu forma de ser te hace sentir contento?	✓		✓		✓		
	<b>C-Vida familiar y Tiempo Libre</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	¿Tuviste suficiente tiempo para ti?	✓		✓		✓		
2	¿Pudiste hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?	✓		✓		✓		
3	¿Tus padres tuvieron suficiente tiempo para ti?	✓		✓		✓		
4	¿Tus padres te trataron de manera justa?	✓		✓		✓		
5	¿Pudiste hablar con tus padres cuando quisiste?	✓		✓		✓		
6	¿Tuviste el dinero necesario para hacer lo mismo que tus amigos/as?	✓		✓		✓		
7	¿El dinero que tuviste fue suficiente para cubrir tus gastos?	✓		✓		✓		
	<b>D-Tus Amigos y Amigas</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	¿Pasaste tiempo con tus amigos/as?	✓		✓		✓		
2	¿Te divertistes con tus amigos/as?	✓		✓		✓		

3	¿Tú y tus amigos/as se ayudaron unos/as a otros/as	✓		✓		✓		
4	¿Siente que pudiste confiar en tus amigos/as?	✓		✓		✓		
<b>E.La escuela o el Colegio</b>		<b>SI</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	¿Te sentiste feliz en el colegio?	✓		✓		✓		
2	¿Sientes que te fue bien el colegio?	✓		✓		✓		
3	¿Pudiste prestar atención en clases?	✓		✓		✓		
4	¿Te llevaste bien con tus profesores/as?	✓		✓		✓		

Fuente :Adaptado de KIDSCREEN(2004)

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ Cumple con suficiencia \_\_\_\_\_

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Toribio Artemio Moreyra Inocencio

Especialidad del validador: Metodólogo

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, esconciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



**Firma del experto**

Mg. Toribio Artemio Moreyra Inocencio

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Actividad Física**

N°	DIMENSIONES/ítems	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Dimensión 1:Tipo</b>							
1	¿Bailas durante el día como actividad Física?	✓		✓		✓		
2	¿Realizas ejercicios al levantarte, como estiramientos o flexiones?	✓		✓		✓		
3	¿Prácticas yoga u otro tipo de estiramiento regularmente?	✓		✓		✓		
4	¿Incorporas levantamiento de pesas en tu rutina de ejercicios?	✓		✓		✓		
5	¿Haces estiramientos matutinos después de despertarte?	✓		✓		✓		
6	¿Realizas ejercicios para ganar flexibilidad, como flexiones del tronco?	✓		✓		✓		
7	¿Prácticas abdominales como parte de tu rutina de ejercicios?	✓		✓		✓		
8	¿Incorporas ejercicios como sentadillas en tu rutina de ejercicios?	✓		✓		✓		
	<b>Dimensión 2:Frecuencia</b>	Si	No	Si	No	Si	No	<b>Sugerencias</b>
9	¿Realizas actividad física regular durante la semana?	✓		✓		✓		
10	¿Pasas mucho tiempo sentado durante la semana?	✓		✓		✓		
	<b>Dimensión 3: Duración</b>	si	No	Si	No	si	No	Sugerencias
11	¿Dedicas al menos 30 minutos diarios a la actividad física?	✓		✓		✓		
12	¿Tomas descansos después de almorzar para estirarte o moverte?	✓		✓		✓		
	<b>Dimensión 4:Intensidad</b>	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
13	¿Realizas tareas domésticas o de limpieza que te hagan moverte?	✓		✓		✓		
14	¿Sales a caminar como parte de tu rutina diaria?	✓		✓		✓		
15	¿Subes y bajas escaleras regularmente durante el día?	✓		✓		✓		
16	¿Realizas caminatas largas de manera habitual?	✓		✓		✓		
17	¿Prácticas algún deporte regularmente (Fútbol, voleibol, natación, atletismo)?	✓		✓		✓		
18	¿Sales a correr distancias largas como parte de tu rutina de ejercicios?	✓		✓		✓		

Adaptado de Cáceres (2023)

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ Cumple con suficiencia \_\_\_\_\_

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Mirian Graciela Antonio Martel

Especialidad del validador: Metodólogo

- <sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
- <sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Lima, 20 de mayo del 2024



**Firma del experto**

Mg. Mirian Graciela Antonio Martel

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Calidad de Vida**

N°	DIMENSIÓN/items	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>A-DIMENSIÓN: Salud y actividad Física</b>							
1	En general ¿Cómo describirías tu estado de salud?	✓		✓		✓		
2	¿Cómo te has sentido en términos de bienestar físico?	✓		✓		✓		
3	¿Qué tan activo te has sentido físicamente?	✓		✓		✓		
4	¿Cómo ha sido tu capacidad para correr?	✓		✓		✓		
5	¿Con qué frecuencia te has sentido lleno/a de energía?	✓		✓		✓		
	<b>B-Estado de ánimo y sentimientos</b>	si	No	si	No	si	No	
1	¿Disfrutaste de la vida?	✓		✓		✓		
2	¿Estuviste de buen humor?	✓		✓		✓		
3	¿Te divertistes?	✓		✓		✓		
4	¿Te sentiste triste?	✓		✓		✓		
5	¿Te sentiste tan mal que no querías hacer nada?	✓		✓		✓		
6	¿Te sentiste solo/a?	✓		✓		✓		
7	¿Tu forma de ser te hace sentir contento?	✓		✓		✓		
	<b>C-Vida familiar y Tiempo Libre</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Tuviste suficiente tiempo para ti?	✓		✓		✓		
2	¿Pudiste hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?	✓		✓		✓		
3	¿Tus padres tuvieron suficiente tiempo para ti?	✓		✓		✓		
4	¿Tus padres te trataron de manera justa?	✓		✓		✓		
5	¿Pudiste hablar con tus padres cuando quisiste?	✓		✓		✓		
6	¿Tuviste el dinero necesario para hacer lo mismo que tus amigos/as?	✓		✓		✓		
7	¿El dinero que tuviste fue suficiente para cubrir tus gastos?	✓		✓		✓		
	<b>D-Tus Amigos y Amigas</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Pasaste tiempo con tus amigos/as?	✓		✓		✓		
2	¿Te divertistes con tus amigos/as?	✓		✓		✓		

3	¿Tú y tus amigos/as se ayudaron unos/as a otros/as	✓		✓		✓		
4	¿Siente que pudiste confiar en tus amigos/as?	✓		✓		✓		
	<b>E.La escuela o el Colegio</b>	<b>SI</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	¿Te sentiste feliz en el colegio?	✓		✓		✓		
2	¿Sientes que te fue bien el colegio?	✓		✓		✓		
3	¿Pudiste prestar atención en clases?	✓		✓		✓		
4	¿Te llevaste bien con tus profesores/as?	✓		✓		✓		

Fuente :Adaptado de KIDSCREEN(2004)

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ Cumple con suficiencia \_\_\_\_\_

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Mirian Graciela Antonio Martel

Especialidad del validador: Metodólogo

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**Firma del experto**



Mg. Mirian Graciela Antonio Martel

### Anexo 3. Procesamiento de datos para confiabilidad de instrumento

Intrumento: Actividad Física

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	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
,869	18

#### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1 ¿Bailas durante el día como actividad física?	63,3500	37,713	,094	,877
P2 ¿Realizas ejercicios al levantarte, como estiramientos o flexiones?	63,9500	36,155	,385	,866
P3 ¿Practicas yoga u otro tipo de estiramiento regularmente?	64,1500	36,029	,479	,863
P4 ¿Incorporas levantamiento de pesas en tu rutina de ejercicios?	63,2500	37,250	,312	,868
P5 ¿Haces estiramientos matutinos después de despertarte?	63,1000	30,305	,750	,848

P6 ¿Realizas ejercicios para ganar flexibilidad, como flexiones del tronco?	63,5500	33,629	,706	,854
P7 ¿Practicas abdominales como parte de tu rutina de ejercicios?	63,6000	31,200	,678	,853
P8 ¿Incorporas ejercicios como sentadillas en tu rutina semanal?	64,1000	36,200	,417	,865
P9 ¿Realizas actividad física regular durante la semana?	63,3500	37,713	,094	,877
P10 ¿Pasas mucho tiempo sentado durante la semana?	63,9500	36,155	,385	,866
P11 ¿Dedicas al menos 30 minutos diarios a la actividad física?	63,4500	32,997	,673	,854
P12 ¿Tomas descansos después de almorzar para estirarte o moverte?	64,2500	37,461	,264	,869
P13 ¿Realizas tareas domésticas o de limpieza que te hagan moverte?	64,1500	36,029	,479	,863
P14 ¿Sales a caminar como parte de tu rutina diaria?	63,2500	37,250	,312	,868
P15 ¿Subes y bajas escaleras regularmente durante el día?	63,1000	30,305	,750	,848
P16 ¿Realizas caminatas largas de manera habitual?	63,5500	33,629	,706	,854
P17 ¿Practicas algún deporte regularmente (fútbol, voleibol, natación, atletismo)?	63,6000	31,200	,678	,853
P18 ¿Sales a correr distancias largas como parte de tu rutina de ejercicios?	64,1000	36,200	,417	,865

Instrumento: Calidad de vida

### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	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
,802	27

### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. En general, ¿Cómo dirías que es tu salud?	97,2500	36,303	,256	,799
2. ¿Te has sentido bien y en forma?	97,8500	35,924	,385	,793
3. ¿Te has sentido físicamente activo/a (por ejemplo, has corrido, trepado, ido en bicicleta)?	98,0500	35,839	,470	,791
4. ¿Has podido correr bien?	97,1500	37,924	,106	,803
5. ¿Te has sentido lleno/a de energía?	97,0000	31,263	,622	,776
1. ¿Has disfrutado de la vida?	97,4500	33,734	,654	,780
2. ¿Has estado de buen humor?	97,5000	31,842	,584	,779
3. ¿Te has divertido?	98,0000	36,947	,239	,799

4. ¿Te has sentido triste?	97,2500	36,303	,256	,799
5. ¿Te sentiste tan mal que no querías hacer nada?	97,8500	35,924	,385	,793
6. ¿Te has sentido solo/a?	97,3500	32,661	,689	,775
7. ¿Has estado contento/a con tu forma de ser?	98,1500	36,450	,441	,793
1. ¿Has tenido suficiente tiempo para ti?	97,6500	39,292	-,162	,814
2. ¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?	97,3000	39,379	-,164	,816
3. ¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?	97,2000	38,484	-,011	,805
4. ¿Tus padres te han tratado de forma justa?	97,2500	36,303	,256	,799
5. ¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido?	97,8500	35,924	,385	,793
6. ¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as?	97,3500	32,661	,689	,775
7. ¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?	98,1500	36,450	,441	,793
1. ¿Has pasado tiempo con tus amigos/as?	97,1500	38,345	-,031	,814
2. ¿Te has divertido con tus amigos/as?	97,7000	38,853	-,091	,812
3. ¿Tú y tus amigos/as se han ayudado unos/as otros/as?	97,0500	38,155	,034	,806
4. ¿Has podido confiar en tus amigos/as?	98,1500	36,450	,441	,793
1. ¿Te has sentido feliz en el colegio?	97,2500	36,303	,256	,799
2. ¿Te ha ido bien en el colegio?	97,8500	35,924	,385	,793
3. ¿Has podido prestar atención en clases?	97,3500	32,661	,689	,775
4. ¿Te has llevado bien con tus profesores/as?	97,7000	35,905	,317	,796

#### Anexo 4. Cálculo de la muestra

Para establecer el tamaño de la muestra, con un nivel de precisión del 5%. Se utilizó un valor z de 1.96 de la distribución normal estándar, considerando una probabilidad equitativa de logro y fallo del 50% en cada caso

Se basó la fórmula utilizada para determinar el tamaño de la muestra en estos criterios, se empleó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * z^2 * p * q}{(N - 1) * e^2 + z^2 * p * q}$$

Dónde

e:

n= Tamaño de muestra

Z= Margen de confiabilidad (95% de confiabilidad, Z = 1.96).

p= Proporción de éxito (50% = 0.5)

E= Máximo error permisible = 0.05 (5%)

N= Tamaño de la población (90)

$$n = \frac{90 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{(90 - 1) * 0.05^2 + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$n = 74$

Se determinó que la cantidad de individuos en la muestra sería de 74. Después, se empleó un coeficiente calculado a través de la fórmula: *Coeficiente = muestra / población*, con el fin de establecer la muestra estratificada, obteniendo un valor de 0,822. Este factor se utiliza para determinar el número de personas en cada segmento. Al multiplicar el factor por la cantidad de elementos en cada grupo (número de individuos en el grupo), se obtiene la distribución siguiente:

**Tabla 14**

*Muestreo estratificado - Distribución muestral por estrato*

Identificación	Nº sujetos en el estrato	Proporción	Muestra del estrato
3ro año	25	27,8%	21
4to año	30	33,3%	25
5to año	35	38,9%	28
Total	100	100%	74

Fuente: Autoría propia.

## Anexo 5. Prueba de normalidad

Para analizar la relación entre dos variables cuantitativas utilizando una herramienta estadística, es decisivo determinar si los datos recopilados siguen una distribución paramétrica o no paramétrica.

H0: La información es de distribuciones normales

H1: La Información no es de distribuciones normales.

Para probar las hipótesis, se usó estos criterios:

Niveles de significancias  $\alpha = 0.05 = 5\%$  de margen máximo de error

Reglas de Decisiones:  $p \geq \alpha \rightarrow$  se aceptan las hipótesis nulas H0

$p < \alpha \rightarrow$  se rechazan las hipótesis nulas H0

### Prueba de normalidad de los datos

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
V1 Actividad física	,406	74	,000
V2 Calidad de Vida	,416	74	,000
D1 Tipo de actividad física	,406	74	,000
D2 Frecuencia de la actividad física	,289	74	,000
D3 Duración de la actividad física	,457	74	,000
D4 Intensidad de la actividad física	,333	74	,000
V2D1 Bienestar físico	,382	74	,000
V2D2 Bienestar Psicológico	,375	74	,000
V2D3 Autonomía y relación con los padres	,361	74	,000
V2D4 Apoyo social y la relación con amigos	,416	74	,000
V2D5 Entorno escolar	,361	74	,000

Corrección de significación de Lilliefors<sup>a</sup>

En la tabla anterior se presenta la prueba de normalidad, se realizó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, dado el tamaño de la muestra de más de 50 elementos. Los resultados obtenidos a partir del test de Kolmogorov-Smirnov

indican que para todas las variables analizadas, el valor de la significancia es 0,000 menor a 0.05, lo que indica que existe una diferencia significativa entre las distribuciones observadas y las distribuciones teóricas asumidas. En línea con el nivel de significación, los valores de p para las variables y dimensiones mostraron datos no distribuidos normalmente. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0), y se procede a aceptar la hipótesis alternativa (H1). Para los fines de esta investigación, se utilizó la prueba no paramétrica de correlación Spearman.



15	5	3	4	4	3	4	4	4	4	5	3	5	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4
16	4	4	3	5	5	4	5	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	5	4	5	3	3
17	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
18	5	3	4	4	5	4	4	4	5	3	4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4
19	5	3	3	4	4	4	4	5	3	5	3	4	3	3	4	4	4	4	4	5	3	3
20	4	3	3	4	5	4	3	3	4	3	5	3	3	4	5	4	5	4	3	3	3	3
21	5	4	4	4	5	4	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	3	3	3
22	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	5	4	4	4	3	3
23	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
24	4	4	3	4	5	5	3	3	4	4	4	3	3	4	5	5	3	3	4	5	3	3
25	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
26	4	4	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	5	4	4
27	3	4	3	4	5	4	5	4	3	4	4	4	3	4	3	4	5	4	5	4	5	4
28	3	4	3	5	5	5	3	4	3	4	4	3	3	5	5	5	5	3	4	3	4	4
29	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	5	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
30	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
31	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
32	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
33	4	3	4	5	5	4	5	3	4	3	5	3	4	5	3	4	5	5	4	5	3	3
34	3	4	3	4	5	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	5	4	4	3	3
35	3	4	3	4	5	4	5	3	3	4	4	3	3	4	5	4	4	5	4	5	3	3
36	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4
37	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
38	5	4	4	4	5	4	3	3	5	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	3	3
39	5	4	4	4	5	4	5	3	5	4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	4	5	3
40	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
41	5	4	3	4	5	4	5	3	5	4	5	3	3	4	5	4	5	4	5	4	5	3
42	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	4	3	3	4	5	4	4	5	4	5	4	4
43	5	4	3	4	4	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
44	5	4	4	4	5	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	4	5	4	5	4	5	3
45	5	4	3	4	5	4	5	3	5	4	4	3	3	4	5	4	4	5	4	5	3	3
46	3	3	4	4	5	4	5	4	3	3	5	3	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4

Activar Windows

47	5	4	3	4	4	4	4	3	5	4	4	3	3	4	4	4	4	3
48	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
49	3	4	4	4	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4
50	5	3	3	4	5	5	5	5	5	3	4	3	3	4	5	5	5	5
51	5	4	3	4	3	4	4	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	4
52	3	4	4	4	5	4	5	4	3	4	4	3	4	4	5	4	5	4
53	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
54	5	3	3	4	5	4	3	3	5	3	4	4	3	4	5	4	3	3
55	5	4	4	4	5	4	5	3	5	4	4	4	4	4	5	4	5	3
56	3	4	3	4	5	4	4	3	3	4	4	3	3	4	5	4	4	3
57	5	4	4	4	5	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	4	5	3
58	5	4	3	4	5	4	5	3	5	4	5	3	3	4	5	4	5	3
59	5	3	3	4	5	4	5	4	5	3	4	3	3	4	5	4	5	4
60	3	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	3	4	4	5	4	4	3
61	5	4	4	4	5	4	5	3	5	4	4	4	4	4	5	4	5	3
62	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	3	4	4	5	4	5	4
63	4	3	3	4	5	4	5	3	4	3	4	3	3	4	5	4	5	3
64	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	3	3	4	5	4	4	3
65	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
66	5	4	4	4	5	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	4	5	3
67	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
68	5	4	3	4	5	4	4	3	5	4	4	4	3	4	5	4	4	3
69	5	4	4	4	5	5	5	3	5	4	4	3	4	4	5	5	5	3
70	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
71	5	4	4	4	5	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	4	5	3
72	5	3	3	4	5	4	4	4	5	3	4	3	3	4	5	4	4	4
73	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
74	5	4	4	4	2	4	5	4	5	4	5	3	4	4	2	4	5	4





 **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**  
**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**  
**ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Título del trabajo académico**  
**Actividad física y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E., 2024**

**TRABAJO ACADEMICO PARA LA OBTENSIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTORA:**  
Tereza Vilca Quilla (orcid.org/0009-0007-6346-0329)

**ASESOR:**  
Dr. José Carlos Montes Ninaquispe (orcid.org/0009-0007-6346-0329)

**LINEA DE INVESTIGACIÓN**  
Importancia de la actividad física en los niños

**LINEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA**  
Fomentar la importancia del deporte

**OBJETIVO DE DESARROLLO**  
Promover la actividad del deporte en los estudiantes

LIMA – PERÚ  
2024

Resumen de coincidencias

19 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

Coincidencias

1	Entregado a Universida...	4 %
2	hdl.handle.net	4 %
3	repositorio.ucv.edu.pe	2 %
4	Entregado a Mountain ...	2 %
5	revistadeinvestigacion...	1 %
6	www.researchgate.net	<1 %
7	issuu.com	<1 %
8	worldwidescience.org	<1 %
9	Entregado a Universida...	<1 %
10	www.revistaespacios.c...	<1 %
11	Entregado a Universida...	<1 %