



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de
I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024

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

AUTOR:

Perez Sauna, Jhuniór Neptali (orcid.org/0009-0009-8466-0121)

ASESOR:

Mg. Elías Arriaga, Dante Armando (orcid.org/0000-0001-5920-9608)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

Dedicado a mi hija Brisa por ser mi motivo e inspirarme en todo momento e impulsarme a seguir creciendo profesionalmente.

Pérez Sauna.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la sabiduría para realizar el estudio.

A los adolescentes que participaron en la realización de la tesis.

El autor.



Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ELIAS ARRIAGA DANTE ARMANDO, 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: "Percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.", cuyo autor es PEREZ SAUNA JHUNIOR NEPTALI, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 12%, 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, 10 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ELIAS ARRIAGA DANTE ARMANDO DNI: 18070662 ORCID: 0000-0001-5920-9608	Firmado electrónicamente por: DAELIASE el 10-07- 2024 00:59:41

Código documento Trilce: TRI - 0807921



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, PEREZ SAUNA JHUNIOR NEPTALI 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: "Percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 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
JHUNIOR NEPTALI PEREZ SAUNA DNI: 70856839 ORCID: 0009-0009-8466-0121	Firmado electrónicamente por: JPerezSA11 el 10-07- 2024 15:21:11

Código documento Trilce: TRI - 0807922

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	9
3.1. Tipo y diseño de investigación	9
3.2. Variables y operacionalización	10
3.3. Población, muestra y muestreo	11
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	12
3.5. Procedimientos	13
3.6. Método de análisis de datos	13
3.7. Aspectos éticos	13
IV. RESULTADOS	14
V. DISCUSIÓN	18
VI. CONCLUSIONES	21
VII. RECOMENDACIONES	22
REFERENCIAS	23
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco,2024.	14
Tabla 2	Percepción de la actividad física en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.	15
Tabla 3	Relación que existe entre las dimensiones de actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.	16
Tabla 4	Percepción de la calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.	17

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024. Metodológicamente, fue de tipo cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal, ya que se recolectaron datos en un momento determinado. La población estuvo constituida por 41 adolescentes que cursan el nivel secundario de dicha institución educativa. La encuesta fue la técnica utilizada para la recolección de información y los instrumentos utilizados fueron el cuestionario para identificar la actividad física y el cuestionario KIDSCREEN 27 para medir la calidad de vida en adolescentes. Los hallazgos más resaltantes fueron que el 73.17% de los adolescentes refieren que presentan un nivel moderado en actividad física y el 24,39% se encuentra en un nivel alto con respecto a la variable actividad física. El 80.49% de adolescentes tiene una percepción en un nivel moderado sobre su calidad de vida y el 17.07% de los estudiantes se encuentra en un nivel alto. Se concluye, que no existe relación entre la percepción de la actividad física y la calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024 ($r = -0,139$).

Palabras clave: Actividad física, calidad de vida, adolescentes.

ABSTRACT

The main objective of the research was to determine the relationship between the perception of physical activity and quality of life in I.E. adolescents. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024. Methodologically, it was quantitative, non-experimental, cross-sectional design, since data were collected at a specific time. The population was made up of 41 adolescents who are attending secondary school at said educational institution. The survey was the technique used to collect information and the instruments used were the questionnaire to identify physical activity and the KIDSCREEN 27 questionnaire to measure quality of life in adolescents. The most notable findings were that 73.17% of adolescents report that they have a moderate level of physical activity and 24.39% are at a high level with respect to the physical activity variable. 80.49% of adolescents have a perception of their quality of life at a moderate level and 17.07% of students have a high level. It is concluded that there is no relationship between the perception of physical activity and quality of life in I.E. adolescents. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024 ($r = -0.139$).

Keywords: physical activity, quality of life, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), hizo mención sobre la actividad física como los desplazamientos generados por el sistema musculoesquelético, de la cual se tendrá como resultado el desgaste de energía. Dicho término, se refiere al movimiento, incluso realizado en el tiempo libre que posee el ser humano, ya sea para movilizarse de un lugar a otro, o al realizar algún trabajo. A la vez, refiere que, al estar en constante movimiento, es beneficioso para optimizar la calidad de vida del individuo.

Cabello, C. (2018), mencionó que la calidad de vida, está correlacionado con lo dichoso que es un individuo con respecto a su estado no sólo físico, sino involucrando su estado emocional, desarrollo social, familia, así como el juicio que tiene su propia existencia.

La Organización Mundial de la Salud (2019), hizo mención que un 80% de jóvenes que cursan el colegio, no realizan lo recomendado de alguna actividad física, viéndose reflejado en su bienestar físico y psíquico, pues, la actividad física optimiza el funcionamiento adecuado del sistema circulatorio, respiratorio y músculo esquelético y se refleja en la masa corporal del joven.

Hynynen, S. et al (2016) mencionó que la ausencia de actividad física está relacionada con índices elevados de sedentarismo. De los cuales destaca el sobrepeso, obesidad, que son enfermedades mortales que padecen los jóvenes a nivel internacional. (Khudairy, L. 2017).

En territorio peruano, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2020), refirió que, en las edades de 15 años, los jóvenes presentan al menos una morbilidad, perjudicando su salud, pues el 39,9% presenta obesidad, diabetes mellitus o presión alta. Además, el Ministerio de Salud (MINSA, 2023) recomienda la realización de actividades físicas por lo menos de una hora en adolescentes, para evitar estas patologías, y dejando en claro lo vital que es practicar los ejercicios físicos en el crecimiento y desarrollo juvenil.

Al contextualizar la investigación a nivel local, actualmente, la ausencia de actividades físicas se evidencia en el aumento de la tasa de diabetes en la zona

liberteña, el cual, el 7% de individuos de 18 años a más padecen de este problema (Gobierno Regional La Libertad, 2017).

En la zona rural, los adolescentes alumnos de la I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, participan de actividades físicas en horarios del curso de educación física, más no como un hábito de vida saludable, ya que existen múltiples factores, como, por ejemplo, la falta de tiempo (ya que realizan otras actividades del hogar) dejando de lado el deporte y las buenas prácticas saludables, siendo un factor importante perjudicando su bienestar total. Por ello, como profesionales pedagógicos, se deben tomar acciones para que la situación cambie y evitar enfermedades durante la pubertad.

Al observar la realidad problemática, se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024?

El objetivo principal fue determinar la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024. Los objetivos específicos fueron: Describir la percepción de la actividad física en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024. Además, identificar la relación que existe entre las dimensiones de actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024. Y, por último, Describir la percepción de la calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

La investigación se justificó en tres aspectos importantes: En lo práctico, las actividades físicas son uno de los elementos fundamentales durante la adolescencia, es por ello que, los hallazgos del estudio, podrán abrir puertas para la ejecución de actividades involucradas al mejoramiento físico, academias de deporte y bienestar dirigidos a los jóvenes. Teóricamente, busca determinar la correlación entre las variantes de actividad física y calidad de vida, lo cual permitirá contar con antecedentes de estudios y contribuir con la comunidad científica en nuevos constructos del conocimiento. Metodológicamente, el estudio detallado de las variables mencionadas serán medidas con escalas e instrumentos que generen resultados confiables que servirán de precedentes para futuras investigaciones.

El estudio se realizó en la I.E. Herecre N°81919, localizado en la sierra de Santiago de Chuco, La Libertad, 2024. La unidad de análisis fueron los jóvenes que estudian en esta institución educativa, en donde se indagó las dos variables.

La hipótesis principal que se proyectó encontrar en la investigación es que existe correlación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional, encontramos a Díaz, C. et al. (2021), en su estudio realizado en Chile, con el fin de correlacionar el nivel de ejercicio físico vinculado en adolescentes y su bienestar total durante el periodo del Covid- 19. Uno de los principales hallazgos lo tuvieron las mujeres presentando mayor correlación que los varones y la actividad física es moderado. Los autores concluyeron que hay correlación entre el tiempo de actividad física con autoestima, plenitud psicológica y bienestar total en los jóvenes.

Al nivel nacional, encontramos a Meza, S. y Meza, S. (2021), con su investigación realizada en Cañete. Como fin principal fue establecer la correlación entre las actividades físicas y bienestar total de los jóvenes dentro del Covid – 19. Los principales hallazgos fueron que se encuentran niveles elevados de actividad física (52.5%) pero bajos niveles de calidad de vida (51.9%), viendo reflejado la baja relación que existe entre dichas variables de estudio. Los autores concluyeron que si el nivel de la actividad física es alto, mayor será su bienestar en la existencia en los adolescentes.

Por otro lado, Cabello, C (2018), en su estudio realizado en Lima, con estudiantes de V período de primaria, tuvo como fin establecer la correlación entre las variables actividad física y calidad de vida. Los hallazgos más importantes fueron las variables estudiadas se relacionan directa y debilmente.

A nivel local no se encontraron estudios relacionados a las variables, siendo importante la realización del proyecto para contar con antecedentes y fundamentos teóricos que servirán como base de futuros estudios.

La Organización Mundial de la Salud (2023), el desgaste físico para la niñez y juventud se compone principalmente de juegos, pasatiempos, o actividades recreativas, desarrolladas en casa, escuela, vecindario. Un nivel adecuado de actividad física ayuda a mantener un peso saludable y un sistema cardiovascular y locomotor saludables. Además, se ha demostrado que los jóvenes físicamente activos mejoran su bienestar psíquico.

Según Karlsson (2008) los niveles de actividades físicas que realicen los jóvenes, pueden disminuir fracturas en la senectud. Por otro lado, Khan (2000) señala que

mientras más actividades físicas desarrollemos, será esencial para optimizar la masa ósea durante la juventud. De igual manera, Kohrt (2009) menciona que existe la certeza que las ganancias en la masa ósea provocadas por el ejercicio en la niñez se mantienen hasta la adultez, lo que sugiere que los hábitos de actividad física en la juventud.

Bouchard, C. et al. (2012) clasifica la actividad física en:

- Actividades físicas cardiovasculares: Aseguran la adecuada función del sistema locomotor, cardíaco y pulmonar, pues emplea una fuerza para que se produzca por metabolismo aeróbico, cuando se lleva a cabo una actividad mayor.
- Actividades de fortalecimiento: Son actividades que favorecen al aumento y mantenimiento del peso corpóreo.
- Flexibilidad: A medida que el individuo crece, las articulaciones dejan de ser flexibles por lo que, es importante que durante la juventud se practiquen ejercicios que estén relacionadas con la elasticidad.
- Coordinación: Habilidad de combinar todo el organismo y efectuar desplazamientos exactos, ejercicios que impliquen estabilidad.

Cabello, C. (2018) considera que la actividad física tiene posee tres puntos principales:

- Intensidad: cantidad de esfuerzo que demanda ejercicio físico constante, equivalente a la capacidad para ejecutarla, y se puede delimitar en forma categórica en ligera, moderada y vigorosa.
- Frecuencia: Períodos en los que se ejecuta un ejercicio físico por un lapso de tiempo.
- Duración: Período de tiempo (minutos) que se realiza un ejercicio físico semanalmente.

Al abordar la variable de calidad de vida, la Organización Mundial de la Salud, refiere a la apreciación que tiene cada ser humano de su vida, relacionado al ámbito social, la cultura y los valores, enfocado en sus proyectos personales, propósitos e inquietudes. Además, la definición abarca un completo bienestar tanto físico,

psicológico, autonomía y la forma de relacionarse con los individuos de su comunidad, y sus convicciones propias. (Botero, B. y Pico, M. 2007, p.16).

Calman (1987) define a la calidad de vida como la felicidad, agrado, capacidad de enfrentar. Mide la discrepancia del tiempo entre la esperanza y posibilidades de una persona con su vida actual. Para Ferrans (1990), es el confort propio medido como satisfactorio o insatisfactorio en aspectos fundamentales para el ser humano. Haas (1999), lo define como el análisis de la situación individual de la existencia, enfocado al aspecto social y moral de donde es integrante la persona. Lawton (2001), es el estudio multidisciplinario de perspectivas individuales y ambientales de una persona (Urzúa, A., Caqueo, A. 2012, p. 62).

Barmaimón, E. (2017) hace mención conceptualizando el bienestar total del individuo como el índice económico y apoyo emocional que recibe la persona de sus familiares. A diferencia de otros autores, Barmaimón, destaca la importancia de los aspectos relacionados con el bienestar espiritual.

Ardila en el 2003, refiere que la calidad de vida es un aspecto medido como satisfacción total del individuo en su entorno personal, necesidades primordiales, proyección de anhelos durante su existencia. (Alor, Y. 2018, p. 4).

Ferrofin, T. y Pauca, C. (2018), refiere al nivel que alcanza la persona en torno a su vida, abarcando 5 dimensiones sanitarias: físico, psíquico, psicológico, medio ambiente y entorno familiar. Por otro lado, Zaider, G., Triviño, V. Olivia, A. (2005) refiere que las dimensiones abarcan desde las emociones de afecto, aprobación, sostén social (especialmente de la familia y entorno), la autonomía y creencias espiritual y culturales que posee la persona.

Pérez (2013) refiere que a medida que va evolucionando la conceptualización de la calidad de vida, las características adecuadas para un bienestar total implican, las condiciones adecuadas de salud, relacionados con el aspecto psicológico y social del individuo, involucrando las emociones de prosperidad, valores, metas planteadas y alcanzadas, contextualizado culturalmente (Meda, R. et al. 2021, p. 170).

Olson y Barnes (1982) refirió al bienestar de vida con una teoría de los dominios, ya que los autores refieren que la concepción de calidad de vida inicia desde las

vivencias de la persona, su salud y su relación con la comunidad, círculo social y afectivo, su trabajo, educación y espiritualidad. Para que el ser humano esté satisfecho con su calidad de vida, tiene que estar en armonía con estas variantes. (Grimaldo, M. 2012, p. 91).

Por su parte, como hace mención Pariona, J. (2017), la calidad de vida posee dimensiones, las cuales destacan:

- Vivienda y calidad económica: La satisfacción que tiene el individuo con su vivienda, la responsabilidad de los quehaceres en casa, la capacidad para solventar económicamente sus gastos propios y de sus familiares cercanos.
- Amistades y entorno: Satisfacción del ser humano al establecer una comunicación con sus pares, amistades y su comunidad.
- Vida en familia: El individuo satisfecho con el trato con sus familiares cercanos (hijos), la confianza de brindar un vínculo amoroso, de paz y felicidad a todos sus familiares directos.
- Nivel educativo y tiempo libre: el bienestar que genera el grado de instrucción alcanzado, y las actividades que se realizan en un período de tiempo.
- Medios de comunicación: Satisfacción del individuo con los medios televisivos, escritos que posee.
- Religión: El individuo satisfecho con su espiritualidad.
- Salud: Satisfacción con su bienestar tanto física como psicológicamente.

Por su parte, como hace mención Sahuanay, S. (2018), la calidad de vida posee dimensiones, las cuales destacan:

- Bienestar físico: la condición adecuada para desarrollar actividades físicamente posibles que generen un estilo de vida saludable.
- Bien psicológico: involucra el aspecto emocional del individuo, evaluando la capacidad que tiene cada ser humano de llevar una existencia satisfactoria y desarrolle la capacidad de afrontar dificultades adecuadamente.
- Autonomía: la capacidad que tiene el individuo de tomar decisiones con libertad.

- Amistades y soporte social: La validación del ser humano con su entorno y comunidad, generando en ellos, el sostén para la satisfacción total de la persona.

Para efectos de la investigación, según la Organización Mundial de la salud (2010) refiere a la adolescencia como una transformación en el ser niño a la adultez, abarcando desde los diez a diecinueve años. (Restrepo, D. 2016, p. 2).

III. METODOLOGÍA:

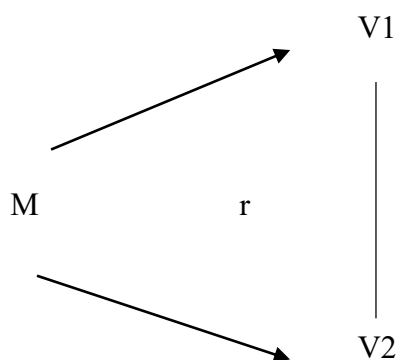
3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

Metodológicamente, fue de tipo básica, estuvo encaminada a buscar conocimientos dejando de lado el fin práctico (Sánchez, Reyes, Mejía, 2018). Enfoque cuantitativo, pues se recolectó información a través de instrumentos validados para comprobar las hipótesis planteadas y evaluar teóricamente las dimensiones de cada variable.

3.1.2. Diseño de investigación

Diseño no experimental, de corte transversal, descriptivo – correlacional, pues buscó describir la correlación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024 (Hernández, Fernández, Baptista, 2014). Se representa de la siguiente manera:



Leyenda:

M: Muestra de adolescentes de la I.E. Herecre N°81919 que fueron consideradas para la investigación.

V1: Actividad física.

V2: Calidad de vida.

r: La correlación entre las dos variables.

3.2. Variables y operacionalización

La actividad física es la variable independiente de la investigación, definida conceptualmente como desplazamientos corpóreos ejecutados por el sistema locomotor, con gasto energético (Organización Mundial de la Salud, 2020). La definición operacional es el cuestionario para identificar la actividad física (Cabello, 2018).

Cuadro 1.

Actividad física

DIMENSIONES	INDICADORES	NIVELES/RANGO
Intensidad	Ejecuta ejercicios competitivos, ejecuta caminatas largas, practica trotes de kilómetros prolongados.	Alta (41 a 55) Moderada (26 a 40) Baja (11 a 25)
Frecuencia	Ejecuta ejercicios físicos o deportes diarios o entre semana.	Alta (30 a 40) Moderada (19 a 29) Baja (8 a 18)
Duración	Ejecuta ejercicios en periodos cortos o largos.	Alta (19 a 25) Moderada (12 a 18) Baja (5 a 11)

Nota: Elaboración propia.

Por otro lado, la variable dependiente es calidad de vida conceptualizado como plenitud física, psíquica, independencia y relaciones familiares, amistades, aceptación social, y entorno escolar (Gil, 2018). La definición operacional fue el Cuestionario KIDSCREEN 27 para calcular el bienestar total en jóvenes (The KIDSCREEN Group Europe, 2006)

Cuadro 2.

Calidad de vida.

OPERACIONALES DE LA VARIABLE CALIDAD DE VIDA				
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	NIVELES/ RANGO
Bienestar físico	Actividad. Forma física. Energía.	5 ítems.	Escala ordinal.	Nada: 1 punto.
Bienestar psicológico.	Emociones. Satisfacción de su existencia	7 ítems.		Un poco: 2 puntos.
Autonomía y relación con los padres	Visión propia. Espacios con libertad. Relación en familia	7 ítems.		Moderadamente: 3 puntos
Amigos y apoyo social	Amistades	4 ítems.		Mucho: 4 puntos.
Entorno escolar	Experiencias escolares.	4 ítems.		Muchísimo: 5 puntos.

Nota: Elaboración propia.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población:

La colectividad será 41 adolescentes que cursan el nivel secundario de la I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024. La cifra de adolescentes estuvo basada en las nóminas de matrícula.

3.3.2. Muestra

Se tomará a toda la población de adolescentes que cursan el nivel secundario de la I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

3.3.3. Muestreo

El muestreo de la investigación será no probabilístico, por conveniencia ya que dicha muestra se elegirá de acuerdo a la conveniencia del investigador (Hernández, 2021).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La herramienta utilizada para recolectar datos fue la encuesta, dirigida especialmente a los adolescentes de la I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, con el fin de conseguir respuestas concretas.

Abarcando los materiales que se aplicaron en la investigación, se utilizó el cuestionario para medir la actividad física y calidad de vida en los adolescentes de la I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco. Dichos instrumentos fueron sometidos bajo juicio de expertos en el área de Educación, quienes evaluaron cada uno de los instrumentos, así como los enunciados de los cuestionarios utilizados.

Especialista	Especialidad
Mg. Walter Saul Benites Valverde.	Maestro en educación con mención en docencia curricular e investigación.
Mg. Miguel A. Benites Benites.	Magister en educación.
Dr. Lenin M. Henríquez Saavedra.	Doctor en educación.

El primer cuestionario está compuesto de 24 enunciados con un calificativo tipo Likert, con una duración de 30 minutos aproximadamente para su aplicación y abarca tres indicadores: Intensidad, frecuencia y duración, con cinco opciones de respuestas.

Para efectos del estudio, se considerará las modificaciones que realizó Cabello (2018), con un valor de alfa de Cronbach de 0.77.

Por otro lado, la medición del bienestar en los jóvenes se calculó empleando el cuestionario KIDSCREEN-27, que consta de 27 enunciados que califican los cinco indicadores: Plenitud física, psíquica, independencia y relaciones intrafamiliares, amistades y entorno escolar. Cada enunciado tiene cinco formas de respuestas en escalas Likert.

Para efectos del estudio, se considerará las modificaciones que realizó Sahuanay (2018), con un valor de alfa de Cronbach de 0.84.

3.5. Procedimientos

Para llevar a cabo el proyecto, se tramitó una solicitud, con el fin de buscar la autorización del director de la I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024, donde se aplicaron los instrumentos a los jóvenes del nivel secundario. Al confirmar la aceptación de la solicitud, se aplicaron dos cuestionarios con la garantía adecuada para medir las dichas variantes. Cada encuesta tardó en ser respondida entre 20 a 30 minutos, donde se entrevistó personalmente a los adolescentes.

3.6. Método de análisis de datos

Los datos que se obtuvieron en dicho estudio, se registraron en el estadístico llamado SPSS versión 26, donde se establecieron jerarquías en las variables estudiadas.

Estadísticamente midió la puntuación total de las encuestas que se utilizaron para evaluar la actividad física y calidad de vida en adolescentes. Se utilizó Spearman Brown, que evalúa la relación monotonica entre las dos variables (Díaz, García, León, Ruiz, Torres, 2014).

Además, para avalar la singularidad de la investigación, se utilizó el programa Turnitin, ya que refleja la coincidencia con otros textos y estudios, lo cual garantizó que el estudio tenga originalidad.

3.7. Aspectos éticos

Según el manual de bioética de la casa de estudios universitaria (2022), la presente investigación respetó los principios de ser autónomo, pues los adolescentes que decidieron participar del estudio, lo hicieron bajo decisión propia sin presión alguna. Ser equitativos, ya que, los adolescentes que participaron en el estudio se les trató de igual forma, sin excluirlas y con el respeto que se merecen. Las respuestas recolectadas del estudio son completamente privadas, sin exponer ningún dato personal de los jóvenes en estudio. Se respetó las opiniones de autores antecesores, citando adecuadamente los estudios utilizados, que sirvieron como antecedentes y discusión del estudio.

IV. RESULTADOS

Tabla 1.

Relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

		Actividad física	Calidad de vida
Actividad física	Correlación de Pearson	1	-0,139
	Sig. (bilateral)		0,385
	N	41	41
Calidad de vida	Correlación de Pearson	-0,139	1
	Sig. (bilateral)	0,385	
	N	41	41

Nota. Resultados obtenidos del SPSS V26

Se visualiza el valor estadístico $r = -0,139$ por lo que se encontró una correlación muy baja, del puntaje de los ejercicios físicos y el bienestar vital, aceptando el enunciado previo que no hay correlación en actividad física y la calidad de vida en jóvenes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Tabla 2.

Percepción de la actividad física en jóvenes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Rango	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
[24-40]	Baja	1	2.44
[41-80]	Moderada	30	73.17
[81-120]	Alta	10	24.39
Total		41	100

Nota. Datos obtenidos del instrumento.

Se visualiza, el 2,44% de los jóvenes tiene una percepción baja en la actividad física, el 73.17% de los adolescentes refieren que presentan un nivel moderadamente en ejercicios físicos y el 24,39% se encuentra en un nivel satisfactorio.

Tabla 3.

Relación que existe entre las dimensiones de actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

		Intensidad	Calidad de vida
Intensidad	Correlación de Pearson	1	-0,203
	Sig. (bilateral)		0,204
Calidad de vida	Correlación de Pearson	-0,203	1
	Sig. (bilateral)	0,204	
		Frecuencia	Calidad de vida
Frecuencia	Correlación de Pearson	1	0,037
	Sig. (bilateral)		0,817
Calidad de vida	Correlación de Pearson	0,037	1
	Sig. (bilateral)	0,817	
		Duración	Calidad de vida
Duración	Correlación de Pearson	1	-0,138
	Sig. (bilateral)		0,391
Calidad de vida	Correlación de Pearson	-0,138	1
	Sig. (bilateral)	0,391	
	N	41	41

Nota. Datos obtenidos del instrumento.

Se visualiza los valores estadísticos, $r = -0,203$ por lo que se encontró una correlación baja entre el puntaje de la actividad física en su dimensión intensidad y bienestar vital. La frecuencia y bienestar vital estadísticamente es $r = 0,037$ por lo que se encontró una correlación baja y en la correlación entre la dimensión duración y bienestar vital estadísticamente es $r = -0,138$ por lo que se encontró una correlación muy baja, por lo que no existe correlación alguna.

Tabla 4.

Percepción de la calidad de vida en jóvenes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Rango	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
[27-45]	Baja	1	2.44
[46-90]	Moderada	33	80.49
[91-135]	Alta	7	17.07
Total		41	100

Nota. Datos obtenidos estadísticamente.

Se visualiza que 2.44% de los jóvenes percibe que su calidad de vida se encuentra en un nivel bajo, el 80.49% de adolescentes tiene una percepción en un nivel moderado y el 17.07% de los jóvenes están en niveles satisfactorios.

V. DISCUSIÓN

Los fines de dicha investigación, con respecto al fin principal se puede demostrar que no existe correlación entre la percepción de la actividad física y la calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024, al observar que existe correlación entre las variables, resultados no coinciden con Díaz, C. et al. (2021), quienes pretendieron indagar la correlación entre actividades físicas y bienestar total de vida en el período de COVID-19. No existe una relación entre la investigación de Díaz, C. et al. y nuestra investigación, puesto que en nuestro estudio se demuestra que no existe correlación entre las variantes y el de Díaz y colaboradores si presenta una correlación sobre las actividades físicas y bienestar vital. Del mismo modo, nuestra investigación no guarda relación con el estudio de Cabello, C (2018), ya que el autor demostró que existe una correlación recta y debilitadamente con bienestar total.

Como hace mención la Organización Mundial de la Salud (2023), el aumento apropiado de actividades físicas ayuda a controlar un peso corporal y a obtener un aparato locomotor y cardiovascular sanos. Además, es beneficioso en el ámbito psíquico y se puede decir que los adolescentes que tienen una percepción alta en sus ejercicios físicos realizados reflejando un bienestar completo alto. Por el contrario, si es baja, la calidad de vida se reflejará en una calidad de vida insatisfactoria.

Por otro lado, al abordaje del primer fin específico, fue describir la percepción de la actividad física en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024. Dentro de los hallazgos más resaltantes se encontraron que el 2,44% de los estudiantes tiene una percepción baja en la actividad física, el 73.17% de los jóvenes refieren que practican moderadamente los ejercicios físicos, 24,39% se encuentra en satisfechos con los ejercicios físicos.

Existen investigaciones previas que guardan relación con nuestra investigación, ya que, en Chile, Diaz, C. et al. (2021) en su investigación, encontró que los jóvenes varones tienen un nivel de actividad física moderada. Al contrario, Meza, S. y Meza, S. (2021), demostró que mayormente los jóvenes tienen niveles elevados de

actividad física, por lo que no guarda correlación con nuestra investigación puesto que en niveles de ejercicios físicos es moderadamente (73.17%).

Bouchard, C. et al. (2012) clasificó a la actividad física en tres grupos, por lo que se puede inferir que los adolescentes de la I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco presentan niveles moderados de ejercicios físicos, mayor fuerza y flexibilidad.

Como segundo fin específico, fue identificar la correlación entre las dimensiones de actividad física y bienestar total de adolescentes en la I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024. Con respecto a la intensidad y bienestar total se menciona una similitud baja. Se puede observar que no existe correlación entre actividad física en la dimensión intensidad y bienestar vital.

En la frecuencia y bienestar vital se evidencia que hay similitud positiva muy baja, por lo que existe correlación entre las variables, y la correlación de duración y bienestar total es una correlación baja por lo que no existe correlación entre las variables.

Cabello, C. (2018) hace mención sobre los indicadores de la actividad física, por lo que se puede decir que, la intensidad, frecuencia y duración de las actividades físicas es esencial para gozar de una calidad de vida satisfactoria.

El tercer fin específico, fue la descripción de bienestar de vida en jóvenes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024. Los hallazgos más resaltantes fueron que el 2.44% de dichos estudiantes perciben que su bienestar total se encuentra en niveles bajos, 80.49% en niveles moderados y 17.07% de los jóvenes presentan niveles altos, hallazgos que guardan una relación negativa con Meza, S. y Meza, S. (2021), quienes buscaron indagar el bienestar de los jóvenes sobre su vida. Se observa que nuestro estudio no tiene relación con el estudio realizado por Meza, S. y Meza, S., donde los niveles de vida son más predominantes en los valores bajos (51.9%).

Según la teoría de Khan (2000) et al. Refiere que la actividad física en la pubertad es el factor fundamental para el crecimiento adecuado del organismo de cada joven que lo practica, siendo la clave para una calidad de vida satisfactoria, por lo que está relacionado con la Organización Mundial de la Salud, pues conceptualiza que el bienestar vital es la manera cómo el ser humano ve su existencia, ya sea en el

ámbito social, entre otros. Además, es un bienestar físico, mental, total que posee el individuo. Dicha teoría difiere de Calman (1987) pues tiene un concepto diferente sobre la calidad de vida y está más enfocado en la concepción psicológica, la felicidad, agrado, capacidad de enfrentar la vida.

Ferrofin, T. y Pauca, C. (2018), guarda relación con la Organización Mundial de la Salud, pues el bienestar total alcanza niveles en las personas en su torno de vida, abarcando 5 dimensiones sanitarias: físico, psíquico, psicológico, medio ambiente y entorno familiar.

Por otro lado, La Organización Mundial de la Salud (2019), menciona que es recomendable los ejercicios físicos durante su adolescencia puesto que, últimamente existen porcentajes desalentadores donde los jóvenes que se encuentran cursando el colegio, no realizan ningún tipo de actividad física, viéndose reflejado en su bienestar físico, su salud, teniendo como consecuencia lo que menciona Hynynen, S. et al (2016) la falta de actividad física está relacionada con niveles elevados de sedentarismo. Sumado a ello, el incremento de peso es un factor de riesgo afectando principalmente a los jóvenes a nivel internacional.

Como hace mención Sahuanay, S. (2018), el bienestar vital posee dimensiones, la completa plenitud física, su frecuencia y duración de los ejercicios físicos y la manera de vivir que llevan los adolescentes, por lo que se puede inferir que las actividades físicas influyen con la satisfacción del bienestar vital, pues sin buena salud física y mental, no se alcanzará la forma de vivir en un porcentaje alto. Es necesario, que en las escuelas prioricen los ejercicios físicos como una de las formas de vida sana.

VI. CONCLUSIONES

- ✓ Existe una correlación muy baja entre la percepción de la actividad física y la calidad de vida de los jóvenes de la I.E. de Herecre, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula que no existe relación entre la percepción de la actividad física y la calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.
- ✓ El nivel perceptivo de la actividad física en jóvenes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco es del 2,44% con una percepción baja, el 73.17% de los adolescentes refieren que presentan un nivel moderado y el 24,39% se encuentra en niveles altos con respecto a la variante actividad física.
- ✓ No guarda correlación la dimensión intensidad y calidad de vida en los estudiantes de la institución educativa de Herecre ($r = -0,203$); la dimensión frecuencia y calidad de vida se encontró una correlación positiva muy baja ($r = 0,037$) y la dimensión duración y calidad de vida no presenta correlación alguna ($r = -0,138$).
- ✓ El bienestar de vida de los adolescentes es 2.44% en un nivel bajo, el 80.49% de adolescentes tiene una percepción en un nivel moderado sobre su calidad de vida y el 17.07% de dichos jóvenes están en niveles altos.

VII. RECOMENDACIONES

- ✓ A la Unidad de Gestión Educativa Local de Santiago de Chuco, instaurar políticas fomentando las actividades físicas en adolescentes, realizando competencias Inter escolares más continuos, dónde los estudiantes refuercen no solo el ámbito físico, sino que, además, sea una estrategia que refuerce la autoestima del adolescente de la sierra liberteña con la finalidad de mejoras en su bienestar en todos sus aspectos.
- ✓ A la dirección de la I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, implementar talleres sobre estrategias para la realización de actividades físicas diarias en los adolescentes, involucrando a la familia y entorno, para orientar, concientizar y empoderar a los estudiantes en estilos saludables mejorando su bienestar total.
- ✓ A la gerencia de las municipalidades de la sierra Liberteña, crear centros de esparcimiento recreativos para reforzar la actividad física en los adolescentes y se pueda lidiar con situaciones estresantes que puedan aparecer durante la adolescencia, con la finalidad de ayudar a mostrar mejoras en su bienestar total.
- ✓ A los docentes que realizan labores asistenciales en las instituciones educativas, educar a las poblaciones sobre la importancia de la actividad física, el apoyo social y familiar continuo que necesita un adolescente para beneficiar su bienestar total y evitar enfermedades en un futuro.

REFERENCIAS

- Alor, Y. (2018). Calidad de vida en estudiantes del 5to. De secundaria de la I.E.E. coronel Pedro Portillo Silva, Huaura - 2017. *Repositorio Universidad Nacional Faustino Sánchez Carrión*. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/3298/Yoselin%20Sharlot%2c%20ALOR%20NEYRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barmaimón, E. (2017). Libro Calidad de vida. *Biblioteca virtual de salud – S. M.U.* 1, 1-229. <https://www.colegiomedico.org.uy/wp-content/uploads/2019/10/LIBRO-CALIDAD-DE-VIDA-TOMO-I.pdf>
- Botero, B., Pico, M. (2007). Calidad de vida relacionado con la salud en adultos mayores de 60 años: Una aproximación teórica. *Scielo.org.co*.12(1), 11 – 24. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf>
- Bouchard C, Steven B, Haskell W. Physical Activity and Health [Internet]. 54(2): 10–93 [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tO96DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT22&q=bouchard+physical+activity&ots=11z23GseB_&sig=hvXffu_Bvc2YMHcLxejSDVUm3BE#v=onepage&q=bouchard physical activity&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tO96DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT22&q=bouchard+physical+activity&ots=11z23GseB_&sig=hvXffu_Bvc2YMHcLxejSDVUm3BE#v=onepage&q=bouchard%20physical%20activity&f=false)
- Cabello, C. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores. *Repositorio Universidad César Vallejo*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Díaz, I., García, C., León, M., Ruiz, F., & Torres, F. (2014). Guía de Asociación entre variables, Pearson y Spearman en SPSS. *Facultad de Ciencias Sociales (FACSO)*. https://www.u-cursos.cl/facso/2014/2/SO01007/1/material_docente/bajar?id_material=994690#:~:text=El%20coeficiente%20de%20correlaci%C3%B3n%20de%20Spearman%2C%20al%20igual%20que%20el,una%20serie%20de%20rangos%20asignados.
- Díaz, C., Mendoza, A., Rodríguez, H., Valdivia, J., Herrera, T., Guzmán, E., Magnani, B., Valdés, P. (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), e1557. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572021000400008

El peruano. (2023). Minsa: solo el 26% de la población peruana adulta realiza actividad física. <https://www.elperuano.pe/noticia/206945-minsa-solo-el-26-de-la-poblacion-peruana-adulta-realiza-actividad-fisica>

Ferrofín, T., Pauca, C. (2018). Factores de riesgo que influyen en la calidad de vida de los niños, niñas y adolescentes trabajadores del cercado de Arequipa – 2018. *Repositorio Universidad San Agustín*. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/88155693-668b-4036-b82c-d819ea442816/content>

Gerencia Regional La Libertad, (2017). Trujillo es la ciudad en la Libertad con mayor índice de diabetes. *Regionlalibertad.gob.pe*. <https://www.regionlalibertad.gob.pe/noticias/locales/8218-trujillo-es-la-ciudad-en-la-libertad-con-mayor-indice-de-diabetes>

Gil, M. (2018). Depresión y calidad de vida en adolescentes embarazadas atendidas en el Hospital Santa Isabel del Porvenir, Enero – Marzo 2018. *Repositorio Universidad César Vallejo*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29160/gil_hm.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Grimaldo, M. (2012). Calidad de vida en estudiantes de secundaria de la ciudad de Lima. *Unife Av. Psicol.* 20(1), 89 – 102. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3701000.pdf>

Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002

Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. M. D. P. (2013). Metodología de la Investigación Hernández Sampieri 6a Edición. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).

https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

- Hynynen, S., Stralen, M., Sniehotta, F., Araújo, V., Hardeman, W., Chinapaw, M., Vasankari, T., Hankonen, N. A systematic review of school-based interventions targeting physical activity and sedentary behaviour among older adolescents. *Int Rev Sport Exerc Psychol*. 2016 Jan 1;9(1):22-44. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4706019/>
- INEI. (2020). El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>
- Jáuregui, M. (2022). Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de Covid-19, Arequipa – 2021. Repositorio Universidad Continental. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf)
- Karlsson M, Nordqvist A, Karlsson C. Physical activity increases bone mass during growth. *Food Nutr Res*. 2008;52.
- Khan K, McKay H, Haapasalo H. Does childhood and adolescence provide a unique opportunity for exercise to strengthen the skeleton? *J Sci Med Sport*. 2000;3(2):150–64.
- Khudairy, L., Loveman, E., Colquitt, J., Mead, E., Johnson, R., Fraser, H., Olajide, J., Murphy, M., Velho, R., O'Malley, C., Azevedo, L., Ells, L., Metzendorf, M., Rees, K. Diet, physical activity and behavioural interventions for the treatment of overweight or obese adolescents aged 12 to 17 years. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017 Jun 22;6(6). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28639320/>
- Kohrt, B. Physical activity and musculoskeletal system. *Japanese J Clin Med*. 2009; 67:42–7.
- Meda, R., Juarez, P., De Santos, F., Resendiz, P., Palomera, A., Hernandez, M., Yeo, C., Herrero, M. (2021). Validación del "índice de calidad de vida, versión en español" (QLI-Sp) en una muestra mexicana

https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2021/04/09.Meda_29-1Es.pdf

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. *Repositorio Universidad 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#:~:text=Resultados%3A%20Los%20resultados%20mostraron%20niveles,y%20la%20calidad%20de%20vida.>

Organización Mundial de Salud. (2022). Actividad física. *Who.int*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. La actividad física en los jóvenes [Internet]. OMS. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

Organización Mundial de Salud. (2029). Un nuevo estudio dirigido por la OMS, indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. *Who.int*. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

Pariona, J. (2017). Calidad de vida y funcionamiento familiar en mujeres embarazadas del centro de atención primaria de salud Manylsa del distrito de Ate, 2017. *Universidad Alas Peruanas*. https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/2144/Tesis_Calidad_Familiar_Embarazadas.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Restrepo, D. (2016). La juventud como categoría analítica y condición social en el campo de la salud pública. *CES Psicología*, 9(2), 1-6. <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v9n2/2011-3080-cesp-9-02-00001.pdf>

Sahuanay, S. (2018). Calidad de vida y autorregulación afectiva emocional de los adolescentes de la institución educativa Juan Domingo Zamacola y Jáuregui,

Arequipa – 2017. *Repositorio Universidad San Agustín*.
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/76047b0d-3c22-414a-a8a9-0d7833e49edf/content>

Sánchez, C. H., Reyes, R. C., & Mejía, S. K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística.
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-eninvestigacion.pdf>

The KIDSCREEN Group Europe. (2006). The KIDSCREEN questionnaires: quality of life questionnaires for children and adolescents. Pabst Science Publishers.
<https://psycnet.apa.org/record/2007-12622-000>

Universidad César Vallejo. (2022). Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo. <https://www.ucv.edu.pe/wp-content/uploads/2020/09/RCUN%C2%B0470-2022-UCV-Aprueba-actualizacion-del-Codigo-de-Etica-en-Investigacion-V01.pdf>

Urzúa, A., Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006#:~:text=Calidad%20de%20vida%20general%20definida,importantes%20para%20%C3%A9l%20o%20ella.&text=Define%20en%20t%C3%A9rminos%20de%20satisfacci%C3%B3n,de%20actividades%20%20material%20y%20estructural

ANEXO 01: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
VARIABLE INDEPENDIENTE: ACTIVIDAD FÍSICA.	Movimientos corporales producido por los músculos esqueléticos, con gasto energético (Organización Mundial de la Salud, 2020).	Cuestionario para identificar la actividad física, consta de 24 ítems de evaluación (Cabello, 2018).	Intensidad de la actividad física.	Participa en deportes de competencia Realiza actividades físicas exigentes Camina a buen ritmo grandes distancias Trota o corre a buen ritmo distancias considerables.	Alta (41 a 55) Moderada (26 a 40) Baja (11 a 25)
			Frecuencia de la actividad física	Realiza actividades físicas diariamente Desarrolla actividades más de tres veces por semana Practica algún deporte varias veces a la semana.	Alta (30 a 40) Moderada (19 a 29) Baja (8 a 18)

			Duración de la actividad física	Desarrollan actividades físicas por períodos prolongados Realiza actividades físicas muy poco espaciadas Desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada.	Alta (19 a 25) Moderada (12 a 18) Baja (5 a 11)
VARIABLE DEPENDIENTE: CALIDAD DE VIDA	Completo bienestar físico, psicológico, autonomía y relación con los padres, amigos, apoyo social y entorno escolar (Gil, 2018).	Cuestionario KIDSCREEN 27 para medir la calidad de vida en adolescentes (The KIDSCREEN Group Europe, 2006)	Bienestar físico	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad. - Forma física. - Energía. 	Nada: 1 punto. Un poco: 2 puntos. Moderadamente: 3 puntos Mucho: 4 puntos. Muchísimo: 5 puntos.
			Bienestar psicológico.	<ul style="list-style-type: none"> - Emociones. - Satisfacción de la vida. - Experiencias. - Estados depresivos. - Sensaciones de estrés. 	
			Autonomía y relación con los padres	<ul style="list-style-type: none"> - Imagen personal. - Tiempo libre. - Entorno familiar. 	

			Amigos y apoyo social	Compañeros o amigos.	
			Entorno escolar	Capacidad cognitiva Escuela. Rechazo a los compañeros	

ANEXO 02: INSTRUMENTOS.

INTRUMENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA

INSTRUCCIONES: estimado estudiante, se te presenta una serie de ítems de diverso tipo, para su solución debes analizar previamente cada pregunta y las alternativas propuestas, una de las cuales es la correcta, agradezco responder con la mayor veracidad posible, ya que la información será anónima y confidencial.

N°	DIMENSIONES/ INDICADORES	ESCALAS – VALORES				
		NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
		1	2	3	4	5
1	Corres durante 30 minutos 5 veces por semana					
2	Corres 50 metros sin detenerse					
3	Te desplazas rebotando balón de básquet.					
4	Conduces el balón de básquet en sig. Zag					
5	Conduces el balón de futbol con el pie.					
6	Te desplazas lanzando y recibiendo el balón					
7	Bailas durante 10 minutos con ritmos rápidos					
8	Subes y bajas 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)					
9	Barres el patio de manera adecuada					
10	Barres el aula de tu grado.					
11	Riegas las plantas con un balde.					
12	Realizas caminatas por 20 minutos, 3 veces a la semana					
13	Caminas transportando objetos					
14	Lavas su plato después de almorzar					
15	Bailas cuando escuchas música con ritmos lentos.					
16	Caminas al sonido de la pandereta					
17	Pintas un dibujo sentado en una silla					
18	Armas rompecabezas sentado					
19	Ayudas a cortar verduras para preparar ensaladas					
20	Descansas después de almorzar.					
21	Ves televisión por más de una hora					
22	Te desplazas a su casa en vehículo.					

23	Permaneces quieto cuando escuchas música					
24	Te sientas y no participas del juego en el recreo.					

CUESTIONARIO CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD KIDSCREEN 27.

Por favor, lee cada pregunta atentamente. Cuando pienses en tu respuesta, por favor intenta recordar la última semana, es decir, los últimos siete días. ¿Cuál es la respuesta que primero se te ocurre? Escoge la opción que creas mejor para ti y escribe una cruz en ella. Recuerda: Esto no es un examen. No hay respuestas correctas o incorrectas. Pero es importante que contestes todas las preguntas que puedas y que podamos ver con claridad las cruces. No tienes que enseñar tus respuestas a nadie. Nadie más, aparte de nosotros, verá tus respuestas; serán confidenciales.

Nº	ÍTEMS	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala
	Actividad física y salud					
1	¿En general cómo dirías que es tu salud?					
		Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
2	¿Te has sentido bien físicamente y en forma?					
3	¿Te has sentido físicamente activo (por ejemplo, has corrido, trepado, paseado en bici)?					
4	¿Has podido correr bien?					
5	¿Te has sentido lleno (a) de energía?					
	Bienestar psicológico					
6	¿Has disfrutado de la vida?					
7	¿Has estado de buen humor?					
8	¿Te has divertido?					
9	¿Te has sentido triste?					
10	¿Te has sentido tan mal que no querías hacer nada?					
11	¿Te has sentido solo/a?					
12	¿Has estado contento (a) con tu forma de ser?					
	Autonomía y relación con los padres					
13	¿Has tenido suficiente tiempo para ti?					
14	¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?					
15	¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?					
16	¿Tus padres te han tratado de forma justa?					

17	¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido?					
18	¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as?					
19	¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?					
	Amigos y apoyo social					
20	¿Has pasado tiempo con tus amigos/as?					
21	¿Te has divertido con tus amigos/as?					
22	¿Tú y tus amigos/as se han ayudado unos a otros?					
23	¿Has podido confiar en tus amigos/as?					
	Entorno escolar					
24	¿Te has sentido feliz en el colegio?					
25	¿Te ha ido bien en el colegio?					
26	¿Has podido prestar atención?					
27	¿Te has llevado bien con tus profesores/as?					

ANEXO 03: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS.

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

SEGUNDA ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

ACTIVIDAD FÍSICA:

 Percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Hercre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.						
OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Hercre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.	OBJETIVO ESPECÍFICO: Describir la percepción de la actividad física en adolescentes de I.E. Hercre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.	VARIABLE INDEPENDIENTE ACTIVIDAD FÍSICA				
		DIMENSIONES: Intensidad Frecuencia Duración				
N°	ITEMS	1	2	3	4	5
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana					
2	Corre 50 metros sin detenerse					
3	Se desplaza rebotando balón de básquet					
4	Conduce el balón de básquet en zig-zag					
5	Conduce el balón de fútbol con el pie					
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón					
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos					
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)					
9	Barre el patio de manera adecuada					
10	Barre el aula de su grado.					
11	Riega las plantas con un balde.					
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana					
13	Camina transportando objeto					
14	Lava su plato después de almorzar.					
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos					
16	Camina al sonido de la pandereta					
17	Pinta un dibujo sentado en una silla					
18	Arma rompecabezas sentado					
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalado					
20	Descansa después de almorzar.					
21	Ve televisión por más de una hora					
22	Se desplaza a su casa en vehículo.					
23	Permanece quieto cuando escucha música					
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo.					

Mg. Walter Raúl Benites Valverde

DNI N° 40468353

DOCENTE IESP - VRHT - SCH

Problema de la investigación:

¿Cuál es la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024?

Objetivo general de la investigación:

Determinar la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Objetivo específico de la investigación relacionada con el instrumento:

Describir la percepción de la actividad física en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Variable de estudio relacionada al instrumento:

ACTIVIDAD FÍSICA.

Dimensiones de la variable de estudios relacionada al instrumento:

ACTIVIDAD FÍSICA

Indicadores de la dimensión de estudio relacionada al instrumento:

Intensidad.
Frecuencia.
Duración.


Mg. Walter Saúl Benites Valverde
DNI N° 40468353
DOCENTE IESP - VRHT - SCH

EVALUACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR EXPERTO O ESPECIALISTA

De acuerdo con los ítema antes mencionados, se les solicita en base a su experiencia y/o especialidad inferir en lo siguiente: ¿Encuentra Usted

Relación del instrumento con la pregunta de investigación		Relación del instrumento con el objetivo general y específico?		Relación del problema con las variables y el instrumento?	
<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	NO

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

PERTINENCIA		CALIDAD		RELEVANCIA	
<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	NO

OBSERVACIONES:

La escala de Likert solo debe tener una escala (en el instrumento aparecen dos escalas)
Los ítema deben estar relacionados con las opciones de respuesta.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del evaluador:

Bertram Valverde Walter Saúl

Grado académico del evaluador:

Maestro en educación con mención en docencia, currículo e investigación

Pertinencia: Si el ítem pertenece a la dimensión.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.


Relevancia: el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del contenido.



Mg. Walter S. Bertram Valverde
 DNI: 40466353

CALIDAD DE VIDA:

 ESCUELA DE POSGRADO UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO		Percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 - Santiago de Chuco, 2024.				
OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 - Santiago de Chuco, 2024.	OBJETIVO ESPECÍFICO: Describir la percepción de la calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 - Santiago de Chuco, 2024.	VARIABLE DEPENDIENTE ACTIVIDAD FÍSICA				
		DIMENSIONES: Actividad física y salud Bienestar psicológico Autonomía y relación con los padres Amigos y apoyo social Entorno escolar				
N°	ITEMS	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mal
	Actividad física y salud					
1	¿En general cómo dirías que es tu salud?					
		Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
2	¿Te has sentido bien físicamente y en forma?					
3	¿Te has sentido físicamente activo (por ejemplo, has corrido, trepado, paseado en bici)?					
4	¿Has podido correr bien?					
5	¿Te has sentido lleno (a) de energía?					
	Bienestar psicológico					
6	¿Has disfrutado de la vida?					
7	¿Has estado de buen humor?					
8	¿Te has divertido?					
9	¿Te has sentido triste?					
10	¿Te has sentido tan mal que no querías hacer nada?					
11	¿Te has sentido solo/a?					
12	¿Has estado contento (a) con tu forma de ser?					
	Autonomía y relación con los padres					
13	¿Has tenido suficiente tiempo para ti?					



Mg. Walter Scul Benites Valverde
 DNI N° 40468353
 DOCENTE IESP - VRHT - SCH

14	¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?				
15	¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?				
16	¿Tus padres te han tratado de forma justa?				
17	¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido?				
18	¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as?				
19	¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?				
Amigos y apoyo social					
20	¿Has pasado tiempo con tus amigos/as?				
21	¿Te has divertido con tus amigos/as?				
22	¿Tú y tus amigos/as se han ayudado unos a otros?				
23	¿Has podido confiar en tus amigos/as?				
Entorno escolar					
24	¿Te has sentido feliz en el colegio?				
25	¿Te ha ido bien en el colegio?				
26	¿Has podido prestar atención?				
27	¿Te has llevado bien con tus profesores/as?				

Problema de la investigación:

¿Cuál es la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024?

Objetivo general de la investigación:

Determinar la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Objetivo específico de la investigación relacionada con el instrumento:

Describir la percepción de la calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Variable de estudio relacionada al instrumento:

CALIDAD DE VIDA.


Mg. Walter Soul Benites Valverde
DNI N° 40468353
DOCENTE IESP - VRHT - SCH

Dimensiones de la variable de estudios relacionada al instrumento:

CALIDAD DE VIDA.

Indicadores de la dimensión de estudio relacionada al instrumento:

Actividad física y salud

Bienestar psicológico

Autonomía y relación con los padres

Amigos y apoyo social

Entorno escolar



Mg. Walter Saúl Benites Valverde

DNI N° 40468353

DOCENTE IESP - VRHT - SCH

EVALUACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR EXPERTO O ESPECIALISTA

De acuerdo con los ítems antes mencionados, se les solicita en base a su experiencia y/o especialidad inferir en lo siguiente; ¿Encuentra Usted

Relación del instrumento con la pregunta de investigación		Relación del instrumento con el objetivo general y específico?		Relación del problema con las variables y el instrumento?	
<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	NO

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

PERTINENCIA		CALIDAD		RELEVANCIA	
<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	NO

OBSERVACIONES:

Los ítems deben ser en segunda persona (responsable)

Opinión de aplicabilidad: Aplicable () Aplicable después de corregir (X) No aplicable ()

Apellidos y nombres del evaluador:

Benito Valverde Walter Saúl

Grado académico del evaluador:

Magister en educación con mención en docencia, currículo e investigación

Pertinencia: Si el ítem pertenece a la dimensión.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Relevancia: el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del contenido.



Mg. Walter S. Benito Valverde
DNI: 40468353



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

ACTIVIDAD FÍSICA:

ESCUELA DE POSGRADO UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO		Percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herceca N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.				
OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herceca N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.	OBJETIVO ESPECÍFICO: Describir la percepción de la actividad física en adolescentes de I.E. Herceca N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.	VARIABLE INDEPENDIENTE ACTIVIDAD FÍSICA				
	DIMENSIONES: Intensidad Frecuencia Duración					
N°	ITEMS	1	2	3	4	5
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana					
2	Corre 50 metros sin detenerse					
3	Se desplaza rebotando balón de básquet					
4	Conduce el balón de básquet en zig-zag					
5	Conduce el balón de fútbol con el pie					
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón					
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos					
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)					
9	Barre el patio de manera adecuada					
10	Barre el aula de su grado.					
11	Riega las plantas con un balde.					
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana					
13	Camina transportando objeto					
14	Lava su plato después de almorzar					
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos					
16	Camina al sonido de la pandereta					
17	Pinta un dibujo sentado en una silla					
18	Arma rompecabezas sentado					
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada					
20	Descansa después de almorzar.					
21	Ve televisión por más de una hora					
22	Se desplaza a su casa en vehículo.					
23	Permanece quieto cuando escucha música					
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo.					

Mg. Rigoberto A. Benites Benites
 DNI: 19679742

Problema de la investigación:

¿Cuál es la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024?

Objetivo general de la investigación:

Determinar la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Objetivo específico de la investigación relacionada con el instrumento:

Describir la percepción de la actividad física en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Variable de estudio relacionada al instrumento:

ACTIVIDAD FÍSICA.

Dimensiones de la variable de estudios relacionada al instrumento:

ACTIVIDAD FÍSICA

Indicadores de la dimensión de estudio relacionada al instrumento:

Intensidad.

Frecuencia.

Duración.



Mg. Miguel A. Benites Benites
DNI: 19670742

EVALUACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR EXPERTO O ESPECIALISTA

De acuerdo con los ítems antes mencionados, se les solicita en base a su experiencia y/o especialidad inferir en lo siguiente: ¿Encuentra Usted

Relación del instrumento con la pregunta de investigación		Relación del instrumento con el objetivo general y específico?		Relación del problema con las variables y el instrumento?	
<input checked="" type="checkbox"/> SI	NO	<input checked="" type="checkbox"/> SI	NO	<input checked="" type="checkbox"/> SI	NO

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

PERTINENCIA		CALIDAD		RELEVANCIA	
<input checked="" type="checkbox"/> SI	NO	<input checked="" type="checkbox"/> SI	NO	<input checked="" type="checkbox"/> SI	NO

OBSERVACIONES:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del evaluador: Miguel Angel Benites Benites

Grado académico del evaluador: Magister.

Pertinencia: Si el ítem pertenece a la dimensión.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Relevancia: el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del contenido.



Mg. Miguel A. Benites Benites
DNI: 19670742

CALIDAD DE VIDA:

 ESCUELA DE POSGRADO Universidad César Vallejo		Percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.				
OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.	OBJETIVO ESPECÍFICO: Describir la percepción de la calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.	VARIABLE DEPENDIENTE ACTIVIDAD FÍSICA				
		DIMENSIONES: Actividad física y salud Bienestar psicológico Autonomía y relación con los padres Amigos y apoyo social Entorno escolar				
N°	ITEMS	Existente	Muy buena	Buena	Regular	Malá
	Actividad física y salud					
1	¿En general cómo dirías que es tu salud?					
		Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
2	¿Te has sentido bien físicamente y en forma?					
3	¿Te has sentido físicamente activo (por ejemplo, has corrido, trepado, paseado en bici)?					
4	¿Has podido correr bien?					
5	¿Te has sentido lleno (a) de energía?					
	Bienestar psicológico					
6	¿Has disfrutado de la vida?					
7	¿Has estado de buen humor?					
8	¿Te has divertido?					
9	¿Te has sentido triste?					
10	¿Te has sentido tan mal que no querías hacer nada?					
11	¿Te has sentido solo/a?					
12	¿Has estado contento (a) con tu forma de ser?					
	Autonomía y relación con los padres					
13	¿Has tenido suficiente tiempo para ti?					



Mg. Miguel A. Benites Benites
 DNI: 19670742

14	¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?					
15	¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?					
16	¿Tus padres te han tratado de forma justa?					
17	¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido?					
18	¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as?					
19	¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?					
	Amigos y apoyo social					
20	¿Has pasado tiempo con tus amigos/as?					
21	¿Te has divertido con tus amigos/as?					
22	¿Tú y tus amigos/as se han ayudado unos a otros?					
23	¿Has podido confiar en tus amigos/as?					
	Entorno escolar					
24	¿Te has sentido feliz en el colegio?					
25	¿Te ha ido bien en el colegio?					
26	¿Has podido prestar atención?					
27	¿Te has llevado bien con tus profesores/as?					

Problema de la investigación:

¿Cuál es la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024?

Objetivo general de la investigación:

Determinar la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Objetivo específico de la investigación relacionada con el instrumento:

Describir la percepción de la calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Variable de estudio relacionada al instrumento:

CALIDAD DE VIDA.


Mg. Miguel A. Benites Benites
DNI:19670742

Dimensiones de la variable de estudios relacionada al instrumento:

CALIDAD DE VIDA.

Indicadores de la dimensión de estudio relacionada al instrumento:

Actividad física y salud

Bienestar psicológico

Autonomía y relación con los padres

Amigos y apoyo social

Entorno escolar



Mg. Miguel A. Benites Benites
DNI: 19670742

EVALUACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR EXPERTO O ESPECIALISTA

De acuerdo con los ítems antes mencionados, se les solicita en base a su experiencia y/o especialidad inferir en lo siguiente; ¿Encuentra Usted

Relación del instrumento con la pregunta de investigación		Relación del instrumento con el objetivo general y específico?		Relación del problema con las variables y el instrumento?	
<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	NO

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

PERTINENCIA		CALIDAD		RELEVANCIA	
<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	NO

OBSERVACIONES:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable () · Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del evaluador: *Miguel Angel Benites Benites*

Grado académico del evaluador: *Magister.*

Pertinencia: Si el ítem pertenece a la dimensión.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.


Relevancia: el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del contenido.



Mg. Miguel A. Benites Benites
DNI: 19670742

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

ACTIVIDAD FÍSICA:

 ESCUELA DE POSTGRADO UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO		Percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.				
N°	ITEMS	VARIABLE INDEPENDIENTE ACTIVIDAD FÍSICA				
		1	2	3	4	5
	OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.	OBJETIVO ESPECÍFICO: Describir la percepción de la actividad física en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.				
		DIMENSIONES: Intensidad Frecuencia Duración				
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana					
2	Corre 50 metros sin detenerse					
3	Se desplaza rebotando balón de básquet					
4	Conduce el balón de básquet en sig. zag					
5	Conduce el balón de futbol con el pie					
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón					
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos					
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)					
9	Barre el patio de manera adecuada					
10	Barre el aula de su grado.					
11	Riega las plantas con un balde.					
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana					
13	Camina transportando objeto					
14	Lava su plato después de almorzar					
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos					
16	Camina al sonido de la pandereta					
17	Pinta un dibujo sentado en una silla					
18	Arma rompecabezas sentado					
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada					
20	Descansa después de almorzar.					
21	Ve televisión por más de una hora					
22	Se desplaza a su casa en vehículo.					
23	Permanece quieto cuando escucha música					
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo.					



Doctor en Educación
Lenin M. Henríquez Saavedra
DNI: 19692990

Problema de la investigación:

¿Cuál es la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024?

Objetivo general de la investigación:

Determinar la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Objetivo específico de la investigación relacionada con el instrumento:

Describir la percepción de la actividad física en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Variable de estudio relacionada al instrumento:

ACTIVIDAD FÍSICA.

Dimensiones de la variable de estudios relacionada al instrumento:

ACTIVIDAD FÍSICA

Indicadores de la dimensión de estudio relacionada al instrumento:

- Intensidad.
- Frecuencia.
- Duración.



Doctor en Educación
Lenin M. Henriquez Saavedra,
DNI: 19692990

EVALUACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR EXPERTO O ESPECIALISTA

De acuerdo con los ítems antes mencionados, se les solicita en base a su experiencia y/o especialidad inferir en lo siguiente; ¿Encuentra Usted

Relación del instrumento con la pregunta de investigación		Relación del instrumento con el objetivo general y específico?		Relación del problema con las variables y el instrumento?	
<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

PERTINENCIA		CALIDAD		RELEVANCIA	
<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO

OBSERVACIONES:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()


Apellidos y nombres del evaluador: *HENRIQUEZ SAAVEDRA, LENIN MANUEL*

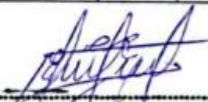
Grado académico del evaluador: *DOCTOR EN EDUCACIÓN*

- Pertinencia:** Si el ítem pertenece a la dimensión.
- Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
- Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del contenido.

Lenin M. Saavedra
Doctor en Educación
Lenin M. Henriquez Saavedra
DNI: 19692990

CALIDAD DE VIDA:

 ESCUELA DE POSTGRADO UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO		Percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.				
OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.	OBJETIVO ESPECÍFICO: Describir la percepción de la calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.	VARIABLE DEPENDIENTE ACTIVIDAD FÍSICA				
		DIMENSIONES: Actividad física y salud Bienestar psicológico Autonomía y relación con los padres Amigos y apoyo social Entorno escolar				
N°	ITEMS	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Malá
	Actividad física y salud					
1	¿En general cómo dirías que es tu salud?					
		Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
2	¿Te has sentido bien físicamente y en forma?					
3	¿Te has sentido físicamente activo (por ejemplo, has corrido, trepado, paseado en bici)?					
4	¿Has podido correr bien?					
5	¿Te has sentido lleno (a) de energía?					
	Bienestar psicológico					
6	¿Has disfrutado de la vida?					
7	¿Has estado de buen humor?					
8	¿Te has divertido?					
9	¿Te has sentido triste?					
10	¿Te has sentido tan mal que no querías hacer nada?					
11	¿Te has sentido solo/a?					
12	¿Has estado contento (a) con tu forma de ser?					
	Autonomía y relación con los padres					
13	¿Has tenido suficiente tiempo para ti?					



Doctor en Educación.
Lenín M. Henríquez Saavedra,
DNI: 19692990

14	¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?					
15	¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?					
16	¿Tus padres te han tratado de forma justa?					
17	¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido?					
18	¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as?					
19	¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?					
	Amigos y apoyo social					
20	¿Has pasado tiempo con tus amigos/as?					
21	¿Te has divertido con tus amigos/as?					
22	¿Tú y tus amigos/as se han ayudado unos a otros?					
23	¿Has podido confiar en tus amigos/as?					
	Entorno escolar					
24	¿Te has sentido feliz en el colegio?					
25	¿Te ha ido bien en el colegio?					
26	¿Has podido prestar atención?					
27	¿Te has llevado bien con tus profesores/as?					

Problema de la investigación:

¿Cuál es la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024?

Objetivo general de la investigación:

Determinar la relación entre la percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Objetivo específico de la investigación relacionada con el instrumento:

Describir la percepción de la calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

Variable de estudio relacionada al instrumento:

CALIDAD DE VIDA.


Doctor en Educación
Lenín M. Hernández Saavedra
DNI: 19692990

Dimensiones de la variable de estudios relacionada al instrumento:

CALIDAD DE VIDA.

Indicadores de la dimensión de estudio relacionada al instrumento:

Actividad física y salud

Bienestar psicológico

Autonomía y relación con los padres

Amigos y apoyo social

Entorno escolar



Doctor en Educación
Lenín M. Henriquez Saavedra
DNI: 19692990

EVALUACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR EXPERTO O ESPECIALISTA

De acuerdo con los ítems antes mencionados, se les solicita en base a su experiencia y/o especialidad inferir en lo siguiente; ¿Encuentra Usted

Relación del instrumento con la pregunta de investigación		Relación del instrumento con el objetivo general y específico?		Relación del problema con las variables y el instrumento?	
SI	NO	SI	NO	SI	NO

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

PERTINENCIA		CALIDAD		RELEVANCIA	
SI	NO	SI	NO	SI	NO

OBSERVACIONES:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del evaluador: *HENRÍQUEZ SAAVEDRA, LENIN MANUEL*

Grado académico del evaluador: *DOCTOR EN EDUCACIÓN*

- Pertinencia:** Si el ítem pertenece a la dimensión.
- Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
- Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del contenido.


Doctor en Educación
Lenin M. Henriquez Saavedra,
DNI: 19692990

ANEXO 04: BASE DE DATOS DEL ALFA DE CRONBACH

Confiabilidad del instrumento actividad física

SUJETOS	ÍTEMES																											ΣXt
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
1	3	2	2	1	5	3	1	3	5	4	5	5	1	5	3	2	3	1	2	5	1	3	4	2				71
2	2	5	1	1	3	2	3	1	1	3	3	5	1	5	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3				65
3	2	3	2	3	3	5	4	3	5	4	3	3	4	5	5	3	1	1	5	4	4	2	5	5				84
4	1	3	2	3	3	4	5	2	5	4	5	3	4	5	3	1	3	1	4	3	3	1	1	4				73
5	3	3	3	2	5	1	1	1	4	5	4	3	2	5	1	1	5	2	3	5	1	3	3	5				71
6	4	3	1	1	5	5	1	2	3	3	3	5	3	5	1	1	5	3	3	5	3	3	4	2				74
7	3	3	2	2	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3				72
8	5	4	1	1	5	5	3	3	3	3	4	5	4	5	4	1	1	1	4	1	3	2	1	1				70
9	3	3	1	1	5	4	1	3	2	3	3	5	3	1	1	1	3	2	2	2	5	1	3	1				59
10	2	3	3	2	3	4	4	2	1	4	5	5	2	5	3	1	3	2	4	3	2	3	4	5				75
11	1	2	1	1	1	3	2	1	4	5	5	5	1	5	4	1	3	3	4	5	1	1	4	5				68
12	2	5	2	1	5	5	2	2	3	4	3	5	5	4	4	3	3	3	2	3	5	5	1	2				79
13	5	2	1	1	2	4	3	1	4	4	3	5	1	4	2	1	3	2	4	3	3	2	5	4				69
14	4	5	3	3	5	5	2	3	3	3	3	5	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1				74
15	3	2	1	3	5	3	2	2	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1				51
16	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3				79
17	5	5	1	1	3	3	5	4	5	3	4	5	5	4	3	4	4	3	5	4	4	1	2	2				85
18	5	2	1	1	2	1	3	3	5	5	3	3	3	5	3	3	2	5	5	1	3	1	1	3				69
19	2	5	3	4	3	1	2	1	2	5	4	1	3	2	1	2	3	5	2	1	2	3	2	5				64
20	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	1	1	1				37
21	3	3	1	2	5	4	1	1	1	3	3	5	1	1	1	2	4	4	1	5	3	5	1	3				63
22	4	3	1	1	3	4	3	2	5	3	5	5	3	4	3	2	4	2	5	2	3	2	1	5				75
23	2	1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	1	4	5	3	3	3	3	3	4	3				63
24	5	5	3	4	4	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3				75
25	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5				107

26	5	2	4	3	2	1	1	2	3	4	5	2	3	1	4	5	5	3	4	5	2	1	4	5				76
27	3	2	1	1	2	4	1	1	4	5	5	1	3	5	1	1	5	1	5	4	1	1	1	1				59
28	3	2	3	4	5	3	1	4	5	5	3	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5				84
29	3	3	1	3	4	3	1	2	5	3	3	4	1	3	3	1	2	2	2	2	1	1	1	4				58
30	2	1	3	1	3	3	3	2	4	4	2	4	2	2	2	2	4	5	5	5	2	2	2	5				70
31	4	3	3	4	5	3	3	3	5	5	5	1	3	3	3	3	4	4	4	1	1	4	4	3				81
32	3	2	2	4	5	5	1	5	3	4	5	5	3	1	2	5	5	5	4	4	1	1	1	5				81
33	1	2	1	1	3	4	3	2	5	4	4	2	3	3	1	1	5	5	5	5	3	1	2	4				70
34	1	1	1	1	1	3	1	4	5	5	4	1	3	4	1	1	4	4	4	5	1	5	1	2				63
35	3	3	5	3	5	5	4	3	5	3	5	5	3	5	5	1	3	3	5	5	3	1	2	3				88
36	3	3	4	2	5	5	3	1	3	5	5	3	3	5	3	1	5	5	3	3	3	3	3	5				84
37	5	3	1	1	3	1	3	1	1	3	1	2	2	4	2	1	2	4	2	2	1	1	1	1				48
38	1	2	1	1	4	3	3	3	4	4	3	5	4	5	4	2	4	3	5	3	1	3	1	3				72
39	2	3	1	1	4	3	3	1	2	4	5	5	3	5	3	1	3	4	3	2	1	2	1	3				65
40	3	3	2	2	3	4	3	4	5	4	4	4	3	5	4	3	5	3	5	5	3	3	3	2				85
41	3	3	2	2	3	4	3	4	5	3	3	4	3	5	3	2	5	3	2	3	3	3	2	3				76
$\sum X$	63	55	45	47	76	71	49	52	78	81	81	70	57	76	58	50	87	77	80	77	45	51	44	73				141.421
VARIANZAS	1.5	1.1	1.7	1.8	1.3	1.2	1	1.7	2.1	0.6	1.4	2.4	0.9	2.2	1.7	2.1	0.9	1.3	1.6	1.8	1.3	2.1	1.7	1.8				144.956

a(Alfa)=	0.7731
K(número de items)=	24
vi(varianza de cada item)=	37.557
Vt(varianza total)=	144.96

$$\alpha = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Confiabilidad del instrumento calidad de vida

SUJETOS	ÍTEMS																											ΣXt
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
1	5	2	3	4	2	4	3	5	2	1	2	3	2	3	4	5	5	2	2	5	4	2	1	5	5	4	5	90
2	3	2	3	2	4	2	4	5	2	2	3	2	4	2	5	2	4	4	2	4	5	2	4	2	4	2	4	84
3	4	1	5	2	3	5	2	4	2	2	1	2	4	5	2	3	4	2	1	5	4	5	4	4	5	4	5	90
4	2	2	5	5	1	5	2	4	2	2	1	2	2	1	5	1	2	2	2	5	2	2	2	5	5	2	5	76
5	4	2	5	5	5	5	3	5	2	2	1	5	5	5	5	5	5	3	2	4	5	5	2	5	5	5	5	110
6	3	4	5	2	3	5	4	5	2	2	2	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	2	5	5	5	5	108
7	5	4	5	5	5	5	2	5	2	1	1	5	5	4	5	5	4	2	3	5	5	5	5	5	5	4	5	112
8	3	2	3	2	4	2	4	5	2	2	3	2	4	2	5	2	4	4	2	2	3	3	2	2	3	2	3	77
9	1	2	1	4	2	5	2	5	2	2	2	5	5	5	2	2	2	2	2	2	5	5	2	2	2	2	5	78
10	3	3	4	2	4	4	2	3	1	1	1	5	3	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	2	4	5	97
11	2	2	4	2	5	2	4	4	2	5	2	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	5	3	2	4	79
12	2	3	1	3	3	2	2	4	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	3	2	2	70
13	2	2	1	5	4	5	3	5	1	1	1	4	4	2	2	4	3	2	3	5	4	4	2	3	2	3	5	82
14	4	4	2	2	4	5	4	5	1	1	1	5	5	2	1	2	1	1	2	1	5	4	3	5	4	4	5	83
15	5	2	5	4	2	4	4	2	4	3	1	4	2	5	4	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	4	84
16	2	2	3	2	3	3	2	4	3	4	2	3	2	3	3	4	2	1	2	4	5	3	2	2	3	2	5	76
17	3	4	5	5	3	2	5	5	2	3	1	5	5	3	3	3	3	1	1	3	3	5	3	3	5	4	3	91
18	3	3	4	4	4	5	3	4	3	2	2	1	1	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	5	3	89
19	5	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2	4	4	2	2	2	2	2	4	68
20	3	4	5	4	3	4	5	3	4	2	4	2	2	3	2	2	4	2	2	1	4	2	2	3	2	3	2	79
21	5	2	2	4	2	4	2	4	5	2	4	4	4	2	2	2	2	4	5	2	4	5	4	5	4	4	4	93
22	5	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	2	40
23	3	2	2	2	4	5	2	4	1	1	1	3	3	4	2	2	4	3	1	1	2	5	3	4	2	4	4	74
24	4	3	3	2	4	3	2	5	4	2	3	1	1	3	2	3	1	1	3	1	4	2	1	1	2	3	1	65
25	2	2	2	4	2	3	2	4	4	5	4	2	1	2	1	2	1	1	1	2	4	2	2	1	2	2	2	62
26	3	4	2	3	4	4	4	5	2	2	5	1	4	4	2	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	5	5	89
27	4	3	4	3	5	5	4	5	2	1	3	5	5	5	5	4	2	2	2	1	1	4	2	2	4	4	4	91

28	3	3	2	5	3	1	2	1	5	3	3	1	1	1	1	1	1	4	3	1	1	1	2	2	1	1	1	54
29	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	5	4	2	4	84
30	5	2	3	2	4	4	1	4	2	1	2	3	1	2	4	2	5	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	73
31	4	2	1	2	4	2	2	3	1	1	2	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	67
32	2	2	5	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	3	3	67
33	2	4	2	2	4	4	2	5	2	3	2	4	2	3	2	2	1	4	2	4	4	2	4	5	5	2	5	83
34	5	3	2	3	2	4	5	5	2	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	5	3	2	3	3	2	3	88
35	2	2	2	4	2	3	3	2	4	4	4	4	5	3	5	4	2	2	2	3	3	4	3	2	2	4	3	83
36	4	3	2	3	2	4	5	4	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	2	4	3	4	4	3	85
37	2	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	68
38	2	2	2	1	3	4	2	4	5	5	4	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	64
39	2	2	4	3	2	2	1	2	5	5	4	2	3	4	2	3	2	1	1	4	5	4	3	4	3	3	4	80
40	2	3	3	2	3	4	3	5	2	2	1	5	3	4	3	2	4	2	2	3	4	4	3	5	3	2	4	83
41	2	3	2	2	3	4	3	5	2	2	1	5	2	4	5	2	4	2	3	2	2	4	2	4	2	2	4	78
$\sum X$	66	54	52	59	66	68	55	76	59	50	58	60	55	63	56	50	52	45	47	49	66	62	52	66	59	58	68	192.322
VARIANZAS	1.4	0.6	1.1	1.2	0.9	1.3	1.2	1.8	2	1.7	1.4	1.9	1.7	1.2	1.6	0.9	1.6	1	1	1.2	1.5	1.4	0.7	1.9	1.1	1.2	1.3	197.13

a(Alfa)=	0.8488		
K(número de ítems)=	27		
vi(varianza de cada ítem)=	36.005		
Vt(varianza total)=	197.13		

$$\alpha = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

ANEXO 05: RESULTADO DE SIMILITUD DEL PROGRAMA TURNITIN

Feedback Studio - Google Chrome
ev.turnitin.com/app/carta/es/?lang=es&o=2417257023&s=1&u=1088032488&ro=103

feedback studio JHUNIOR NEPTALI PEREZ SAUNA | Percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024. /100 13 de 116

UNIVERSIDAD CESAR VALLES
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

TRABAJO ACADÉMICO

¹ Percepción de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de I.E. Herecre N°81919 – Santiago de Chuco, 2024.

AUTOR:
Pérez Sauna, Jhuniór Neptalí (orcid.org/0009-0009-8466-0121)

ASESOR:
Mgtr. Elías Arriaga, ² Dante Armando (orcid.org/0000-0001-5920-9608)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Educación y calidad educativa.

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:
³ Enfoque de género, inclusión social y diversidad cultural.

OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE:
Igualdad de género.

TRUJILLO – PERÚ
2024

Resumen de coincidencias ✕

12 %

Se están viendo fuentes estándar

EN Ver fuentes en inglés

Coincidencias

1	catalonica.bnc.cat <small>Fuente de Internet</small>	2 % >
2	Entregado a Universida... <small>Trabajo del estudiante</small>	2 % >
3	repositorio.ucv.edu.pe <small>Fuente de Internet</small>	1 % >
4	hdl.handle.net <small>Fuente de Internet</small>	1 % >
5	docslide.us <small>Fuente de Internet</small>	1 % >
6	Entregado a uncedu <small>Trabajo del estudiante</small>	1 % >
7	sidh.odmx.gob.mx <small>Fuente de Internet</small>	<1 % >
8	www.iscii.es <small>Fuente de Internet</small>	<1 % >
9	Entregado a Mountain ... <small>Trabajo del estudiante</small>	<1 % >
10	Constanza Palomino-D... <small>Publicación</small>	<1 % >
11	ecoportal.net <small>Fuente de Internet</small>	<1 % >

Página: 1 de 24 | Número de palabras: 5155 | Versión solo texto del informe | Alta resolución | Activado | 11:18 18/07/2024