



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

Actividad física y calidad de vida en estudiantes de secundaria en una  
institución educativa Huamachuco 2024

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

**AUTOR:**

Odar Inoñan, Jose Luciano (orcid.org/0009-0004-5422-5077)

**ASESORA:**

Dra. Calla Vasquez, Kriss Melody (orcid.org/0000-0003-4976-2332)

**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

Al ser divino y a mi esposa, hijos, que vigilantemente velan por cada objetivo que establecemos y brindan asistencia inquebrantable en mis logros.

El autor.

## **AGRADECIMIENTO**

Estoy plenamente agradecido para con la Universidad César Vallejo, sede Trujillo, por permitirme alcanzar y lograr mis aspiraciones y objetivos profesionales.

A los instructores que pertenecen al segundo programa especializado, expreso mi agradecimiento por su tiempo, experiencia y compromiso en impartir conocimientos a nosotros, los estudiantes.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

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

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

Yo, CALLA VASQUEZ KRISS MELODY, 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 calidad de vida en estudiantes de secundaria en una institución educativa Huamachuco 2024", cuyo autor es ODAR INOÑAN JOSE LUCIANO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20%, 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

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
CALLA VASQUEZ KRISS MELODY <b>DNI:</b> 41599709 <b>ORCID:</b> 0000-0003-4976-2332	Firmado electrónicamente por: KCALLA el 10-07- 2024 16:22:12

Código documento Trilce: TRI - 0808697





**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, ODAR INOÑAN JOSE LUCIANO 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 calidad de vida en estudiantes de secundaria en una institución educativa Huamachuco 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.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
JOSE LUCIANO ODAR INOÑAN <b>DNI:</b> 42001647 <b>ORCID:</b> 0009-0004-5422-5077	Firmado electrónicamente por: JODAR53 el 10-07- 2024 06:09:09

Código documento Trilce: TRI - 0808698

## ÍNDICE

CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE	ii
ÍNDICE DE CUADROS	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. MÉTODO	8
3.1. Tipo y diseño de investigación	8
3.2. Variables y operacionalización	8
3.3. Población, muestra y muestreo	9
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	10
3.5. Procedimiento	10
3.6. Método de análisis de datos	11
IV. RESULTADOS	12
V. DISCUSIÓN	18
VI. CONCLUSIONES	20
VII. RECOMENDACIONES	21
REFERENCIAS	22
ANEXOS	

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Relación entre AF y la CV en una I.E Huamachuco, 2024.....	12
Cuadro 2 Relación entre AF y la dimensión CVF en una IE Huamachuco, 2024..	13
Cuadro 3 Relación AF y la dimensión CVS en una I.E Huamachuco, 2024. ....	14
Cuadro 4 Relación entre AF y dimensión CVP en una I.E Huamachuco, 2024 ....	15
Cuadro 5 Relación entre AF y la dimensión CVE en una I.E Huamachuco, 2024.	16
Cuadro 6 Relación AF y la dimensión CVRI en una I.E Huamachuco, 2024. ....	17

## RESUMEN

El actual trabajo, titulado "Actividad física y calidad de vida en estudiantes de secundaria en una institución educativa en Huamachuco 2024", se centra en las deficiencias de salud de los jóvenes debido a la baja (AF). Esta falta de ejercicio aumenta los riesgos de sobrepeso, depresión y diversas enfermedades. El objetivo principal consistió en determinar la conexión para AF y CV en escolares de secundaria de la ciudad de Huamachuco. Se tuvo en consideración utilizar una metodología cuantitativa de tipo básico con un diseño no experimental de corte transversal y un nivel correlacional. La muestra consistió en 90 estudiantes de 1° a 5° grado seleccionados por probabilidad de enumeración. Se utilizó un cuestionario tipo Likert de 24 preguntas para medir la AF y 40 más para evaluar la CV. Los resultados mostraron que existe una asociación alta entre la actividad física y la calidad de vida con un coeficiente de Spearman de 0.925. Además, se observó una conexión positiva entre las dimensiones de la CV y la AF. La conclusión principal sugiere que fomentar la actividad física puede mejorar significativamente la CV de los adolescentes en Huamachuco, destacando su importancia para el bienestar físico, psicológico, social, emocional e interpersonal de los escolares.

*Palabras clave:* Calidad de vida, actividad física, escolares de secundaria.



## ABSTRACT

The current work, titled "Physical Activity and Quality of Life in High School Students at an Educational Institution in Huamachuco 2024," focuses on the health deficiencies of young people due to the lack (AF). This lack of exercise increases the risks of overweight, depression, and various diseases. The main objective was to determine the connection between PA and CV in high school students in the city of Huamachuco. It was considered to use a basic quantitative methodology with a non-experimental cross-sectional design and a correlational level. The sample consisted of 90 students from 1st to 5th grade selected by enumeration probability. A 24-question Likert-type questionnaire was used to measure PA and 40 more to assess QOL. The results showed that there is a strong association between physical activity and quality of life with a Spearman coefficient of 0.925. Additionally, a positive connection was observed between the dimensions of QoL and PA. The main conclusion suggests that promoting physical activity can significantly improve the QoL of adolescents in Huamachuco, highlighting its importance for the physical, psychological, social, emotional, and interpersonal well-being of schoolchildren.

*Keywords:* Quality of life, physical activity, high school students.

## I. INTRODUCCIÓN

La entidad que brinda protección en beneficio de nuestra salud (OMS, 2022) subraya con claridad que es bueno realizar ejercicio regular ya que es esencial para alcanzar un buen bienestar físico y mental. Recomienda que menores de edad deben participar de AF durante el día. Se debe tener en cuenta que al menos 58 minutos de actividad física se debe realizar con intensidad moderada a vigorosa a lo largo del día. Los niños de 5 a 16.9 años deben participar en un alcanzando una media de 58 minutos diarios de ejercicio moderado cada semana. Los adultos deben realizar ejercicio modoso durante al menos 160 a 290 minutos por semana. Como bien dice Aguilar et al. (2019), Pérez (2018), Berge et al. (2022) y Aguilar y Saavedra (2021), Quienes recalcan y sugieren que se debe dar énfasis a intervenciones dirigidas hacia la AF pueden no solo mejorar la CV de los niños subidos de peso sino además mejorar su estado emocional. La evidente importancia comparando la AF y la CV ha sido respaldada por diversos estudios, incluyendo el realizado por Mejía (2022). El trabajo muestra una fuerte relación entre la AF y la CV en estudiantes universitarios, con un valor siendo  $p$  inferior al umbral 0.05. Pereira et al. (2023) Así mismo, encontraron que la AF mejora en gran medida la salud, convirtiéndola en la actividad más adecuada como política pública para promover la salud adolescente. Poleyov et al. (2023) reafirma que la AF no solo mejora las cualidades físicas, sino también la atención de los educandos.

Asimismo, la AF y la CV se están volviendo un tema relevante, especialmente por el poco apoyo que se le brinda, influenciado por una dieta equilibrada. La AF viene siendo un componente vital del programa académico para los estudiantes, quienes a menudo dedican su tiempo a actividades con escaso movimiento y prefiriendo el sedentarismo. Es por ello que los jóvenes en una I.E. de Huamachuco enfrentan problemas de salud debido a la escasa AF, lo que pone en riesgo su salud ocasionando depresión, elevada masa muscular, conduciendo al desarrollo de diversas enfermedades. Por ello, se planteó la pregunta de investigación: ¿Cuál es la correlación entre la AF y la CV de los estudiantes de secundaria en una I.E. en Huamachuco 2024? Los problemas específicos fueron: (a) ¿Cuál es la correlación entre la AF y la dimensión CVF de los estudiantes de secundaria en Huamachuco 2024? (b) ¿Cuál es la correlación entre la AF y la

dimensión CVP de los estudiantes de secundaria en Huamachuco 2024? (c) ¿Cuál es la correlación entre la AF y la dimensión CVS de los estudiantes de secundaria en Huamachuco 2024? (d) ¿Cuál es la correlación entre la AF y la dimensión CVEI de los estudiantes de secundaria en Huamachuco 2024?

Se propuso un objetivo primordial o general: Analizar la correlación entre AF y CV en escolares del nivel secundaria en una I.E en la ciudad de Huamachuco, 2024. Y como objetivos específicos: (a) Establecer la correlación entre AF y la dimensión CVF de los escolares del nivel secundaria en una I.E en la ciudad de Huamachuco, 2024. (b) Establecer la correlación entre AF y la dimensión CVP de los escolares del nivel secundaria en una I.E en la ciudad de Huamachuco, 2024 (c) Establecer la correlación entre AF y la dimensión CVS de los escolares del nivel secundaria en una I.E en la ciudad de Huamachuco, 2024 (d) Establecer la correlación entre AF y la dimensión CVEI de los escolares del nivel secundaria en una I.E en la ciudad de Huamachuco, 2024. Asimismo, forma como hipótesis general: Existe una correlación entre AF y CV en los escolares del nivel secundaria en una I.E en la ciudad de Huamachuco, 2024. Y como hipótesis específicas: (a) Existe una correlación entre AF y la dimensión CVF de los escolares del nivel secundaria en una I.E en la ciudad de Huamachuco, 2024. (b) Existe una correlación entre AF y la dimensión CVP de los escolares del nivel secundaria en una I.E en la ciudad Huamachuco, 2024. (c) Existe una correlación entre AF y la dimensión CVS de los escolares del nivel secundaria en una I.E en la ciudad de Huamachuco, 2024. (d) existe una correlación entre AF y la dimensión CVEI de los escolares del nivel secundaria en una I.E en la ciudad de Huamachuco, 2024.

El estudio actual se justifica teóricamente ofreciendo a las organizaciones, tanto para el sector público como también el privado, un marco teórico para alcanzar los beneficios de la implementación de AF y CV que germinan durante la adolescencia. La razón práctica es que los resultados adquiridos proporcionarán información sobre la asociación entre ambas variables para con los adolescentes asistiendo a una I.E. Es por ello que la justificación práctica se orienta en proporcionar datos sobre la interrelación entre AF y la CV en adolescentes. La justificación metodológica se generó en base a la data recopilada por Cabello

(2018), con cuestionarios evaluados por expertos y con fiabilidad calculada mediante una prueba piloto.

## II. MARCO TEÓRICO

Jáimez y Medina (2024) exploraron la similitud entre la (AF) y (CV) en un entorno internacional, encontrando una similitud media de 0.42 entre las dos variables. Sebastião et al. (2022) destacaron la eficacia al practicar AF en la atención integral de la esclerosis múltiple, concluyendo que la AF tiene efectos positivos en la salud mejorando considerablemente la CV de los pacientes con esta condición. García et al. (2024) evaluaron también CV desde su Universidad ubicada en Cádiz mediante la AF y una dieta mediterránea, concluyendo que la mayoría de los estudiantes están dinámicos y determinados.

Otro estudio como el de Barbosa y Aguirre (2020) quienes dedujeron que los niveles de AF en concordancia a la CV tienen una relación positiva con la salud en una comunidad académica en Pereira, Colombia. Encontraron que la vitalidad y la salud mental mejoraron significativamente en aquellos que reportaron niveles moderados de AF. Araujo et al. (2019) estudiaron la relación entre el estilo de vida y los costos relacionados con el uso de medicamentos en adultos, encontrando que la baja calidad del sueño está relacionada con el uso de drogas en adultos.

En el ámbito nacional, Mejía (2022) halló una fuerte relación entre AF y CV en educandos de pregrado en la Universidad de Santa Elena, con una relación Rho de 0.979. López (2022) estudió la AF y la CV para profesionales de salud en Lima, encontrando que no había una asociación estadística significativa entre estas variables. El investigador utilizó una metodología cuantitativa, resumidamente una forma simple de diseño no experimental a nivel correlacional. El tamaño de la muestra para su estudio incluyó a ochenta profesionales de cuidado. Se determinó que la significancia entre las variables AF y CV era de 0,39. Es decir existió una baja similitud entre variables.

Ahora bien, definiendo teóricamente, voy a discutir las variables que se examinaron en el estudio. CV, o calidad de vida, se refiere a la percepción personal de un individuo de sentirse bien. En el contexto relacionado a la salud, abarca sobre todo el bienestar físico y mental, que se ve influenciado por diversos factores ambientales. CV también se refiere al equilibrio entre las aspiraciones personales y la perspectiva de los objetivos logrados con superación.

Hoy por hoy la definición varía según el área de estudio. Aunque en sus inicios distintos estudiados se enfocaron en la economía y la política, relacionando la CV con el bienestar material, también se utiliza para evaluar la salud, la enfermedad y los tratamientos (Medina, 2022; Martín, 2018; Simões et al., 2023; Oliveira et al., 2023 y Gómez et al., 2023)

La OMS siendo la organización con más claridad y actualización relacionado a la salud define CV como la valoración subjetiva de una persona de su situación en la vida, basada en sus propias aspiraciones, expectativas, normas y estándares, así como sus preocupaciones, dentro del contexto del grupo de investigación CV. A nivel social, la CV relacionada con la salud también incluye condiciones, recursos, prácticas y políticas que afectan las apreciaciones de la población sobre su estado funcional y salud. (Kraft et al., 2023 y Urzúa 2012).

La CV no significa tener cierta calidad de bienestar consigo mismo, sino que además de ello se debe desempeñar un adecuado papel en cada etapa de nuestras existencias como lo es generar constantemente que pase, una de ellas es permitirse estar en excelente situación económica, estar con personas auténticas y sobre todo el amor propio (Wójcik et al., 2024)

Estableciendo estos conceptos sobre actividad corporal y dudas que surjan del desgaste de energía y que permite la interacción con el organismo y el entorno. (Hou, 2022). Por lo tanto, es propicio diferenciar entre las actividades que son más ventajosas para la supervivencia y las que están destinadas al disfrute, la formación de relaciones, la mejora del bienestar físico. (Barbosa y Urrea, 2018). La AF se refiere a la forma de desgaste muscular en actividades estructuradas o no, lo que resulta en el gasto de más energía que el metabolismo basal de un individuo. (Cabello, 2018).

Componentes mensurables de la AF como viene siendo La intensidad la cual se refiere al nivel de esfuerzo empleado y necesario para hacer un ejercicio de fitness aeróbico y está directamente relacionado con la cantidad de fuerza necesaria para completar la actividad. El término "esfuerzo máximo pero necesario" se refiere al mayor nivel de esfuerzo necesario para realizar una fibrilación atrial (AF), que es comparable a la energía necesaria para un breve episodio de AF

consistente en alrededor de 170 a 220 latidos por minuto. (Cabello, 2018). Frecuencia se refiere a la frecuencia con la que una persona se dedica a actividades físicas durante una semana determinada. La cita (Jaramillo et al., 2023) se refiere a una publicación de Jaramillo y sus colegas en el año 2023. Comma Duración se refiere a la cantidad total de tiempo que las actividades de aptitud aeróbica pueden ser completadas sin interrupción, ya sea en una sola sesión o con intervalos, durante un mínimo de 10 minutos durante todo el día (Cabello, 2018).

La Organización Panamericana de Salud (OPS, 2017) recomienda participar en actividades cotidianas de hogar o de jardinería que impliquen movimiento físico, como subir escaleras, tocar música, bailar o realizar tareas no tan exageradas.

Participar en clases de fitness o participar en actividad física bajo la orientación de entrenadores y participar en juegos de baloncesto, fútbol y voleibol de acuerdo con las reglas establecidas. Diseñar un plan para asignar una porción del día para una caminata y crear un calendario que tenga en cuenta la duración y el nivel de esfuerzo (Jiang, 2023).

Se requiere un aumento ligero pero significativo en frecuencia cardíaca, respiratoria y de temperatura. Por ejemplo, caminar, correr a paso ligero, bailar, jardinería, hacer las tareas de casa, y jugar deportes con los niños, caminar, andar nuestras mascotas por el parque lo cual es de gran beneficio para nosotros mismos (Wilkinson y Smith, 2023)

Las clases de aeróbic, especialmente la natación, así como también la danza rítmica, las competiciones deportivas, el fútbol, el voleibol, el baloncesto, etc., requieren de mucho esfuerzo físico, lo que causa problema para respirar, aceleración del pulso y un aumento significativo de la temperatura corporal, que a su vez causa sudoración, pero que son beneficiosos a largo plazo (Liu y Liu, 2023)

La densidad ósea aumenta, lo que mejora la movilidad de las articulaciones y fortalece los tendones y los ligamentos, mejorando la velocidad, fuerza, resistencia, la flexibilidad y el equilibrio. (Jaramillo et al., 2023)

Mejorar el ritmo cardiaco, es primordial, porque ayuda en gran medida a disminuir el nivel de cortisol, reduciendo la agregación plaquetaria, así como el riesgo de trombosis, y acumulación de insulina en sangre, entonces se podría decir que es vital (Jaramillo et al., 2023)

El estudio fue una comparación entre 136 personas con enfermedades, grupo control y otras que no tenían enfermedad que compartieron características socio-demográficas y clínicas similares pero que no tenían ninguna enfermedad. El grupo de control mostró condiciones superiores en casi todas las subescalas, como se midió en el CV, en comparación con el grupo de estudio. (Gómez y Navarro, 2022)

El ejercicio aeróbico disminuye la presión arterial sistólica y diastólica en alrededor de 10 mmHg en personas con hipertensión (HTA). El impacto de estos estudios es particularmente evidente en pacientes con hipertensión arterial (HTA) causada por enfermedad renal. La fibrilación atrial (AF) es importante para considerar, especialmente cuando se acompaña de hipertensión leve o moderada (HTA), debido a las ventajas de salud significativas que ofrece en comparación con la probabilidad relativamente baja de sufrir enfermedad o muerte. La cita "Chávez et al., 2022" se refiere a una publicación de Chávez y sus colegas en el año 2022.

Reduce los niveles de triglicéridos y grasa corporal y mejora la utilización de grasa, por lo tanto, prevenir el sobrepeso y la obesidad. Alivia el estrés psicológico y promueve la relajación, mejorando así el cambio de ánimo y bajando el riesgo de depresión y ansiedad (Pires et al., 2023). Encontrando una mejora en el bienestar social y obteniendo efectos positivos en la salud mental, así como en las habilidades cognitivas y de memoria. (Pimentel, 2019). Tiene como resultado una mejor percepción de sí mismo y una mayor confianza personal a través de la facilitación de la integración y las conexiones sociales. Facilita el crecimiento de las conexiones interpersonales y mejora los vínculos emocionales. Las referencias de las fuentes son (Jaramillo et al., 2023; Fuertes, 2023 y Redrobán B., 2022).



### **III. METODOLOGÍA**

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

El estudio es de tipo básica por objeto proporcionar una comprensión profunda. La investigación llevada a cabo fue de carácter correlacional, empleando enfoques cuantitativos. Esto supuso evaluar los factores mediante la cuantificación de una población, que posteriormente se analizó utilizando metodologías estadísticas. (Hernández y Mendoza, 2018).

El diseño es no experimental de corte transversal. El estudio es no experimental ya que las variables fueron medidas en su estado natural en el campo sin ninguna alteración. Además, es transversal ya que la evaluación se lleva a cabo en un momento singular en el tiempo (Hernández y Mendoza, 2018).

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

##### **3.2.1. Definición conceptual**

- **Variable 1: Actividad física**

AF, abreviado para actividad física, abarca cualquier tipo de movimiento que exige una cantidad sustancial de energía por encima de la tasa metabólica básica del cuerpo. Implica el compromiso de los grupos musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructurados. (Collantes, 2019).

- **Variable 2: Calidad de vida**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2013 proporcionó una definición de bienestar subjetivo como la evaluación que hacen los individuos de su posición en la sociedad, su entorno educativo, y los valores que desarrollan en relación con sus objetivos, aspiraciones, normas y ansiedades.

##### **3.2.2. Definición operacional**

- **Variable 1: Actividad física**

Para evaluar la variable AF, utilizamos el cuestionario desarrollado por Cabello (2018), que comprende 24 preguntas clasificados en tres dimensiones: intensidad (8), frecuencia (8), y longitud (8).

- **Variable 2: Calidad de vida (CV)**

Para medir la variable CV se utilizó el cuestionario propuesto por Cabello (2018), que consta de 40 preguntas, 8 por cada dimensión: Física, Psicológica, Social, Emocional e interpersonal.

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

#### **3.3.1. Población**

Hernández y Mendoza (2018) presentan un marco teórico para la realización de una investigación cuantitativa, que incluye los conceptos de población y muestra. La población constaba de 90 educandos que estaban matriculados en el nivel secundario de una institución estatal en Huamachuco.

#### **3.3.2. Muestra**

Se calculó una muestra estadísticamente válida de estudiantes de secundaria para reflejar la población. Se determinó que el n requerido para la encuesta, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, era de 90 escolares utilizando la fórmula adecuada.

#### **3.3.3. Muestreo**

En función a la toma una muestra que sea representativa se llevó a cabo un método de muestreo estratificado siendo este proporcional al tamaño de cada institución. Esto garantiza que la muestra refleja con precisión hacia características de la población de investigación para el diseño de correlación simple propuesto.

#### **3.3.4. Criterios de inclusión**

Ser escolar matriculado en una institución secundaria estatal de Huamachuco.  
Estar matriculado en 1er, 2do, 3er, 4to o 5to año de secundaria.

#### **3.3.5. Criterios de exclusión:**

Se excluyó a los escolares con más del 20% de inasistencias.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica empleada es la ya muchas veces aplicada: encuesta de la escala Likert. Este instrumento consistió en una colección de artículos formulados como declaraciones o juicios, diseñados para provocar la respuesta de los participantes (Hernández y Mendoza, 2018). Las opciones de respuesta disponibles incluyeron: estrictamente de acuerdo, acordado, en desacuerdo, en gran medida de acuerdo. La validez fue evaluada por tres expertos metodológicos y temáticos utilizando un proceso que es relevante para ambas variables. Estos expertos son Yovana Yaneth Abanto Cruz, Jacqueline A. Alvarado Lázaro y Iván A. Morales Terrones. Sobre la base de los criterios de Cabello (2018) se evaluó la fiabilidad del instrumento utilizando Cronbach. Indicando que la fiabilidad para la variable AF fue de 0,82 con 24 elementos, y para el CV, era de 0,88 con 40 elementos. Estos resultados se consideran satisfactorios. Se evaluaron los instrumentos en función de la validez de su contenido y la fiabilidad de sus resultados.

### **3.5. Procedimiento**

#### **3.5.1. Técnica de Recolección de Datos**

Se definió explícitamente la población de estudio y se seleccionó una muestra de probabilidad representativa mediante un método de muestreo aleatorio simple. Hemos colaborado con las autoridades educativas para obtener la autorización para la instalación de los instrumentos.

#### **3.5.2. Instrumento de recolección de datos**

Se utilizó un cuestionario de escala Likert para evaluar los atributos relacionados con la AF y la CVa. Los instrumentos se evaluaron sobre la base de la validez de su contenido y de la fiabilidad de sus resultados. Los resultados se obtuvieron durante una sesión estándar con los participantes seleccionados para la muestra. Los datos fueron analizados utilizando el test de Spearman. Además, se evaluaron los datos estadísticos para abordar específicamente el tema del estudio

y alcanzar los objetivos de la investigación. Se creó un informe final, que abarca los hallazgos de la investigación.

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

Una vez que se obtuvieron los resultados, se organizaron usando Excel. Los datos se examinaron categorizando ambas variables, asignando intervalos y niveles, resultando en las variables de investigación AF y CV<sub>a</sub>. Cuando las variables no se ajustaron a una distribución normal, el Rho estadístico no paramétrico de Spearman fue empleado para examinar las suposiciones en la versión 26.0 de SPSS, basándose en los resultados adquiridos.

### **3.7. Aspectos éticos**

Se tuvo la confidencia de los datos y participación voluntaria, bajo los lineamientos éticos de investigación con seres humanos.

#### IV. RESULTADOS

Hipótesis General

Ho: "No hay una relación entre la AF de los estudiantes de secundaria y su CV en una institución educativa de Huamachuco, en el año 2024."

H1: "Existe una correlación entre la AF de los estudiantes de secundaria y su CV en una institución educativa de Huamachuco, en el año 2024."

##### Cuadro 1

*Relación entre AF y la CV en una I.E Huamachuco, 2024.*

		AF	CV
Rho de Spearman	AF	Coefficiente de cor.	1.000
		Sig. (bil.)	0.925**
		N	90
	CV	Coefficiente de cor.	0.925**
		Sig. (bil.)	.000
		N	90

Al considerar que el valor de p era inferior al umbral de  $p = 0.05$ . Ho fue rechazado, indicando una conexión significativa ( $r = 0.925$ ). Además, el R2, indica que el 95,64% de la variación en el AF es impulsado por el CV.

### Hipótesis E1

Ho: No existe correlación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión CVF, en una IE, Huamachuco, 2024

HE1: Existe correlación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión CVF, en una IE, Huamachuco, 2024

### **Cuadro 2**

*Relación entre AF y la dimensión CVF en una IE Huamachuco, 2024.*

		AF	CVF
Rho de Spearman	AF	Coefficiente de cor.	1.000
		Sig. (bil.)	0.924**
	CVF	N	90
		Coefficiente de cor.	0.924**
		Sig. (bil.)	1.000
N	90	90	

Al considerar que se encontró el valor de p era inferior del umbral de  $p = 0.05$ . Ho fue rechazado, indicando una conexión fuerte ( $r = 0,924$ ). Además, el  $R^2$ , revela que el 85,37% de la variabilidad en la AF se puede atribuir o explicar por la dimensión CVF.

Hipótesis E2

Ho: No existe correlación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión CVS, en una IE, Huamachuco, 2024.

HE2: Existe correlación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión CVS, en una IE, Huamachuco, 2024.

**Cuadro 3**

*Relación entre AF y la dimensión CVS en una I.E Huamachuco, 2024.*

		AF	CVS
Rho de Spearman	AF	Coefficiente de cor.	1.000
		Sig. (bil.)	0.871**
	CVS	N	90
		Coefficiente de cor.	0.871**
		Sig. (bil.)	.000
		N	90

Al considerar que se hall el valor de p era inferior del umbral de  $p = 0.05$ . Ho fue descartado, lo que sugiere una fuerte conexión ( $r = 0,87$ ). Además, el R2, revela que el 75,86% de la variabilidad en la AF puede atribuirse o explicarse por la dimensión CVS.

### Hipótesis E3

Ho: No existe correlación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión CVP, en una IE, Huamachuco, 2024

HE3: Existe correlación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión CVP, en una IE, Huamachuco, 2024

#### **Cuadro 4**

*Relación entre AF y dimensión CVP en una I.E Huamachuco, 2024*

		AF	CVP
Rho de Spearman	AF	Coefficiente de cor.	1.000
		Sig. (bil.)	0.829**
	CVP	N	90
		Coefficiente de cor.	0.829**
		Sig. (bil.)	.000
		N	90

Al considerar que el valor de p es inferior del umbral de  $p = 0.05$ . Ho fue descartado, lo que sugiere una fuerte conexión ( $r = 0,82$ ). Además, el  $R^2$ , revela que el 68,72% de la variabilidad en la AF está influenciada por la dimensión CVP.



#### Hipótesis E4

Ho: No Existe correlación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión CVE, en una IE, Huamachuco, 2024.

HE4: Existe correlación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión CVE, en una IE, Huamachuco, 2024.

#### Cuadro 5

*Relación entre AF y la dimensión CVE en una I.E Huamachuco, 2024.*

		AF	CVE	
Rho de Spearman				
		Coefficiente de cor.	1.000	0.922**
	AF	Sig. (bil.)		.000
		N	90	90
	CVE	Coefficiente de cor.	0.922**	1.000
		Sig. (bil.)	.000	
	N	90	90	

Al considerar que se halló un valor p inferior del umbral de  $p = 0.05$ . Se descartó Ho, lo que sugiere una fuerte conexión ( $r = 0,922$ ). Además, el coeficiente de determinación, denominado como R<sup>2</sup>, revela que el 85,00% de la variabilidad en la AF se puede atribuir o explicar por la dimensión CVE.

## Hipótesis E5

Ho: No Existe correlación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión CVRI, en una IE, Huamachuco, 2024.

HE5: Existe correlación entre la AF de los estudiantes de secundaria y la dimensión CVRI, en una IE, Huamachuco, 2024.

### Cuadro 6

*Relación entre AF y la dimensión CVRI en una I.E Huamachuco, 2024.*

		AF	CVRI
Rho de Spearman	AF	Coefficiente de cor.	1.000
		Sig. (bil.)	0.912**
		N	.000
	CVRI	Coefficiente de cor.	0.912**
		Sig. (bil.)	.000
		N	90

Al considerar que se halló un valor p inferior del umbral de  $p = 0.05$ . Ho se rechazó, lo que sugiere una fuerte conexión ( $r = 0,976$ ). Además, el  $R^2$ , revela que el 83,17% de la variabilidad en la AF se puede atribuir o explicar por la dimensión CVRI.

## V. DISCUSIÓN

El cuadro 1 relacionado a la hipótesis general demuestra una correlación significativa ( $r = 0,925$ ) entre la actividad física (AF) y la calidad de vida (CV), proporcionando apoyo empírico para la hipótesis general (HG) de una relación importante entre estas variables. Este descubrimiento se alinea con otras investigaciones, incluida la realizada por Jáimez y Medina (2024), que también reveló una correlación significativa y positiva entre el rendimiento académico y las capacidades cognitivas entre los estudiantes universitarios. La fuerte puntuación  $R^2$  del 95,64% indica que la actividad física influye significativamente en la calidad de vida de los estudiantes de secundaria.

El cuadro 2 demuestra una correlación muy significativa y positiva entre el AF y el CV físico, con un coeficiente de relación de 0,924. Los hallazgos se alinean con el estudio realizado por Barbosa y Urrea (2018), indicando que la participación en niveles moderados a vigorosos de actividad física mejora significativamente el bienestar físico. El coeficiente de determinación ( $R^2 = 85,37\%$ ) sugiere que una parte significativa de la variabilidad en la CVF puede atribuirse a la actividad física.

La Cuadro 3, muestra una conexión positiva significativa ( $r = 0,871$ ) entre la AF y la CVS, lo que sugiere que la AF tiene un impacto considerable en los aspectos sociales de la CV. Este descubrimiento se alinea con el estudio realizado por Barbosa y Urrea (2018), que demostró que la AF moderada e intensa mejora el funcionamiento social. El valor  $R^2$  del 75,86% proporciona pruebas sólidas de que la AF desempeña un papel vital en el desarrollo social de los escolares.

El cuadro 4, asegura una sólida conexión positiva ( $r=0,829$ ) entre la AF y la CV psicológica, lo que indica que el ejercicio físico tiene un impacto exitoso en el bienestar psicológico de los estudiantes. Estos resultados se ajustan a lo que menciona Mejía (2022), quien también observó una importante asociación entre la bienestar físico y mental de los escolares de secundaria. El valor  $R^2$  al 68,72% sugiere que la inclusión de la AF en el plan de estudios escolar puede ser una intervención muy exitosa para mejorar el bienestar mental de los escolares, destacando su prevalencia.

Cuadro 5. Existe una conexión excepcionalmente alta ( $r = 0,922$ ) entre la AF y la CVE. Esto apoya la premisa de que la AF tiene un efecto positivo sustancial en el bienestar emocional. Este hallazgo se alinea con los hallazgos del estudio Barbosa y Urrea (2018), que enfatizó la influencia beneficiosa de la AF en el bienestar mental. El coeficiente de determinación ( $R^2 = 85,00\%$ ) indica que una proporción sustancial de la variabilidad en la calidad emocional de la vida puede atribuirse a la AF, subrayando su influencia en la estabilidad emocional y la empatía entre los escolares.

Por último, la Cuadro 6. Hace énfasis en la fuerte similitud ( $r=0.912$ ) entre la AF y la CVRI haciendo hincapié en la cualidad de las relaciones. Este hallazgo se alinea con otras investigaciones, como el estudio realizado por García et al. (2024), que mostró una conexión positiva entre la AF y el mejoramiento del funcionamiento social. El ( $R^2 = 83,17\%$ ) indica que el ejercicio físico contribuye significativamente a mejorar la CVRI, lo que es crucial para el desarrollo holístico de los escolares.

## **VI. CONCLUSIONES**

Se ha descubierto una asociación significativa entre el rendimiento académico (AF) y las habilidades cognitivas (CV) de los alumnos de nivel secundario en una institución educativa en Huamachuco. Esta correlación está asociada con una inteligencia general superior (HG). El aumento de los niveles de ejercicio físico tiene un impacto positivo sustancial en la opinión de los estudiantes sobre su CV.

En cuanto a HE1, existe una sólida conexión entre la AF, es imperativo mejorar el bienestar físico de los escolares, haciendo hincapié en la importancia de promover la AF para aumentar la salud física.

En cuanto a HE2, existe una sólida conexión entre la AF y el aspecto social de la CV. En sintonía al ejercicio físico tiene un impacto sustancial en la dimensión social de la calidad de vida.

En cuanto al HE3, existe una sólida conexión entre la AF y el bienestar psicológico. Existe una notable agrupación entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico de los estudiantes, lo que indica que la promoción de la AF puede ser una estrategia efectiva para mejorar su bienestar mental.

Se ha establecido una sólida conexión entre la AF y el bienestar emocional de los individuos con respecto a HE4. La participación en AF (Expresión Artística y Creatividad) tiene un impacto positivo sustancial en el bienestar emocional de los niños, ya que juega un papel vital en la mejora de la estabilidad emocional y el fomento del desarrollo de la empatía.

Con respecto a HE5, existe una sólida correlación entre AF y CV en las conexiones interpersonales. AF mejora el calibre de las interacciones interpersonales.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Para contrarrestar la inclinación en los jóvenes para optar por escoger alternativas más fáciles en lugar de seguir su educación, se recomienda introducir y evaluar programas de incentivos educativos en Huamachuco. Estos programas pueden incluir becas, actividades extracurriculares atractivas e incentivos para el logro académico y el compromiso con el ejercicio físico.

Es aconsejable realizar investigaciones comparativas en centros educativos de la provincia de Sánchez Carrión para asimilar una comprensión más profunda en relación a las variables planeadas en este estudio. Esto facilitará una comprensión completa de las necesidades individuales y las dificultades para disentir los resultados positivos o negativos en las diferentes escuelas.

## REFERENCIAS

- Aguilar Bolivar, A., Florez Villamizar, J. A. y Saavedra Castelblanco, Y. (2021). Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud (Aerobic capacity: Musicalized physical activity, older adult, health promotion). *Retos*, 39, 953–960. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.67622>
- Aguilar-Cordero, M. J., Rodríguez-Blanque, R., Menor-Rodríguez, M. J., Guisado-Barrilao, R., León-Ríos, X. y Sánchez-López, A. M. (2019). Influencia de la actividad física sobre la calidad de vida de los niños con sobrepeso u obesidad. *Salud Pública De México*, 61(4, jul-ago), 550-551. <https://doi.org/10.21149/10013>
- Araujo Fernandes, R., Madia Mantovani, A., Sanches Codogno, J., Turi-Lynch, B. C., Pokhrel, S. y Anokye, N. (2019). The Relationship between Lifestyle and Costs Related to Medicine use in Adults. *Arquivos Brasileiros De Cardiologia*. <https://doi.org/10.5935/abc.20190049>
- Barbosa Granados, S. H. y Aguirre Loaiza, 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>
- Berge, J., Hjelmæsæth, J., Kolotkin, R. L., Støren, Ø., Bratland-Sanda, S., Hertel, J. K., Gjevestad, E., Småstuen, M. C., Helgerud, J. y Bernklev, T. (2022). Effect of aerobic exercise intensity on health-related quality of life in severe obesity: a randomized controlled trial. *Health and Quality of Life Outcomes*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12955-022-01940-y>
- Cabello Rivadeneyra, C. J. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/18481>
- Chávez Valenzuela, M. E., Valdez García, M., Bautista Jacobo, A., Hoyos Ruiz, G., Barahona Herrejón, N. C. y Ogarrio Perkins, C. E. (2021). Evaluación del efecto de un programa de ejercicio físico sobre la capacidad cardiorrespiratoria en académicos de la Universidad de Sonora con síndrome metabólico: un estudio piloto (Evaluation of the effect of a physical exercise program on cardiorespira. *Retos*, 44, 264–275. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89062>

- Collantes Rodríguez, J. (2019). La actividad física en la salud de las personas. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1648>
- Corrales Gómez, J. D., Torres Naranjo, T., Orozco Villa, E. O. y Barbosa-Granados, S. (2023). Efecto del ejercicio y actividad física respecto a la calidad de vida en pacientes con enfermedad de Parkinson: Revisión sistemática. *Mhsalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 20(2), 1-18. <https://doi.org/10.15359/mhs.20-2.9>
- Fuertes Paredes, J. (2023). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 55-71. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878526>
- García Campanario, I., O'Ferrall González, C., Vanlinthout, L. y Viñolo Gil, M. J. (2024). Calidad de vida, actividad física y dieta mediterránea en alumnos del Aula de Mayores de la Universidad de Cádiz. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9305705>
- González Blanco, M. (2018). Calidad de vida relacionada con la salud. *Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, 78(1), 1-4. [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_ogv/issue/view/2230](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_ogv/issue/view/2230)
- Hernández Sampieri, R., Baptista Lucio, P. y Fernández Collado, C. (2014). Metodología de la Investigación. *Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education*, 6, 497.
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *México: Editorial Mc Graw Hill Education*. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Hou, Q. (2023). Influences analysis of physical exercise on college students' satisfaction and its psychological mechanism. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 29(spe1). [https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\\_0188](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0188)
- Jaramillo Metrio, L. M., Mejía Giraldo, J., Montoya Grisales, N. E. y González Palacio, E.V. (2023). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud*, 5(1), 60-74. <https://doi.org/10.46634/riics.166>



- Kraft, J., Waibl, P.J. & Meissner, K. (2024). Stress reduction through taiji: a systematic review and meta-analysis. *BMC Complement Med Ther* 24, 210. <https://doi.org/10.1186/s12906-024-04493-3>
- Liu, D. y Liu, J. (2023). Effect of tai-ji practice on the health of the elderly. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 29. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\\_0707](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0707)
- Lopez Vargas, F. Z. (2022). Actividad física y calidad de vida profesional en el personal asistencial de una institución de salud en Lima, 2022. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/94769>
- Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2018000500813&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813&lng=es&tlng=es)
- Medina Calva, M. A. (2024). Competencias Digitales de los Estudiantes de Educación de la Universidad Nacional de Loja- Ciclo Octubre, 2023/Marzo, 2024. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 9729–9751. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.10295](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10295)
- Medina Moragas, A. d. J. (2022). Salud familiar y calidad de vida en el trastorno mental grave. <https://hdl.handle.net/11441/135536>
- Medina Tovar, B. (2022). Calidad de vida en pacientes con uveítis. <http://hdl.handle.net/10201/122945>
- Mejía Martínez, A. A. (2022). Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la institución educativa, 2022. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/109712>
- Oliveira, M. C. D. P., Costa, E. C., Silva, L. M. P. D., Barbosa, L. N. V., Barros, M. V. G. D., Mota Filho, J. H. C. y Correia Junior, M. A. D. V. (2024). Journalistic media and adolescents in the COVID-19 pandemic: a documental analysis. *Revista Paulista De Pediatria*, 42. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2024/42/2023041>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2017). Guía de actividad física- A moverse!. <https://www.paho.org/es/documentos/guia-actividad-fisica-moverse>
- Pereira, E. V., Morais, G. L. D., Gabriel, I. R., Claumann, G. S., Helal, L. C. A. S., Roever, L. y Farias, J. M. D. (2024). IMPACT OF EXERGAMES ON BMI AND CARDIOVASCULAR RISK FACTORS: A SYSTEMATIC REVIEW. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 30. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202430012021\\_0508i](https://doi.org/10.1590/1517-8692202430012021_0508i)
- Pérez Sousa, M. Á. (2018). Innovación en la valoración de la calidad de vida relacionada con la salud en niños y efectos de un programa de ejercicio en niños con sobrepeso/obesidad. <http://hdl.handle.net/10662/8281>
- Pimentel, L. (2019). The Importance of Mental Health in the Mexican Public Health System. *Mexican Journal of Medical Research ICSA*, 7(13), 1–6. <https://doi.org/10.29057/mjmr.v7i13.3794>
- Pires, C. L., Mentz, L. R., Cardoso, N. K., Sordi, A., Figueira, F. R., Schuch, F. B. y Cadore, E. L. (2023). Combined physical training associated with multidisciplinary intervention in the treatment of alcohol use disorder: a study with n of 1. *Jornal Brasileiro De Psiquiatria*, 72(3), 177–183. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000416>
- Polevoy, G., Fuentes-Barría, H., Aguilera-Eguía, R. y Sablin, A. (2024). The influence of physical education at school on the attention of students aged 15-16 years. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 30. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202430022022\\_0430i](https://doi.org/10.1590/1517-8692202430022022_0430i)
- Redrobán Barreto, W. E. (2022). El Buen Vivir y su impacto en la Constitución ecuatoriana. *Sociedad & Tecnología*, 5(S1), 30–41. <https://doi.org/10.51247/st.v5is1.231>
- Rodríguez-Núñez, I., Rodríguez-Romero, N., Fuentes V., J., Navarro F., S., Figueroa G., P., Valderrama E., P. y Luarte-Martínez, S. (2022). Efectos de las medidas de restricción sobre la actividad física y conducta sedentaria de niños, niñas y adolescentes durante la pandemia por COVID-19: Revisión sistemática. *Revista Chilena De Enfermedades Respiratorias*, 38(3), 184–193. <https://doi.org/10.4067/s0717-73482022000400184>

- Sebastião, E., Wood, T., Motl, R. W., Santinelli, F. B. y Barbieri, F. A. (2022). The importance of promoting physical activity and exercise training as adjuvant therapy for people with multiple sclerosis. *Motriz Revista De Educação Física*, 28, 1-5. <https://doi.org/10.1590/s1980-657420220016021>
- Simões Dias, I., Jacinto, M., Odília Abreu, M. y Fonseca, M. (2023). Physical exercise, mental health, quality of life in higher education- systematic review. *Revista Psicologia, Saúde & Doenças*, 24(3), 941-962. <https://doi.org/10.15309/23psd240313>
- Urzúa M, A. y Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica*, 30(1), 61–71. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082012000100006>
- Wilkinson, R. y Smith, L. (2023). Physical activity levels in female breast cancer patients and survivors in Ekurhuleni, South Africa. *South African Journal of Sports Medicine*, 35(1). <https://doi.org/10.17159/2078-516x/2023/v35i1a16001>
- Wójcik, M., Aniśko, B. y Siatkowski, I. (2024). Quality of life in women with normal pregnancy. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-63355-7>
- Zhao, Y. (2022). STUDY ON THE RELATIONSHIP OF LEISURE SPORTS TOURISM WITH THE HEALTH OF THE ELDERLY. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 28(5), 432–435. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202228052021\\_0520](https://doi.org/10.1590/1517-8692202228052021_0520)

## ANEXOS

**ANEXO 1.** Tabla de operacionalización de variables

<b>VARIABLE 1: Actividad física</b>				
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>ESCALA</b>	<b>NIVELES/ RANGO</b>
INTENSIDAD	<p>Corre durante 30 minutos 5 veces por semana</p> <p>Corre 50 metros sin detenerse</p> <p>Se desplaza rebotando balón de básquet</p> <p>Conduce el balón de básquet en zigzag</p> <p>Conduce el balón de futbol con el pie</p> <p>Se desplaza lanzando y recibiendo el balón</p> <p>Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.</p> <p>Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)</p>	DEL 1 AL 8	<p>Ordinal</p> <p>Nunca (1)</p> <p>Casi nunca (2)</p> <p>A veces (3)</p> <p>Casi siempre (4)</p> <p>Siempre (5)</p>	<p>Buena (90 – 120)</p> <p>Regular (57– 89)</p> <p>Mala (24 – 56)</p>

FRECUCENCIA	<p>Barre el patio de manera adecuada. Barre el aula de su grado.</p> <p>Riega las plantas con un balde.</p> <p>Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana. Camina transportando objeto.</p> <p>Lava su plato después de almorzar. Baila cuando escucha música con ritmos lentos.</p>	DEL 9 AL 16		
	Camina al sonido de la pandereta			

DURACIÓN	<p>Pinta un dibujo sentado en una silla. Arma rompecabezas sentado</p> <p>Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada</p> <p>Descansa después de almorzar.</p> <p>Ve televisión por más de una hora</p> <p>Se desplaza a su casa en vehículo.</p> <p>Permanece quieto cuando escucha música</p> <p>Se sienta y no participa del juego en el recreo.</p>	DEL 17 AL 24		
----------	--	-----------------	--	--

<b>VARIABLE 2: Calidad de vida</b>				
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>ESCALA</b>	<b>NIVELES/ RANGO</b>

Física	<p>Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía</p> <p>Te sientes cansado en todo momento</p> <p>Comes alimentos saludables</p> <p>Comes pausadamente y masticas bien</p> <p>Te enfermas de manera seguida</p> <p>Has tenido problemas del corazón</p> <p>Aseas tu cuerpo todos los días</p> <p>Te aseas después que juegas futbol</p>	DEL 1 AL 8	<p>Ordinal</p> <p>Nunca (1)</p> <p>Casi nunca (2)</p> <p>A veces (3)</p> <p>Casi siempre (4)</p> <p>Siempre (5)</p>	<p>Buena (147 – 200)</p> <p>Regular (94– 146)</p> <p>Mala (40 – 93)</p>
--------	---	------------	---	---



Psicológica	Te muestras ansioso para salir al recreo Sientes ansias para salir del colegio Tienes tolerancia al jugar con sus amigos Toleras estar sentado durante las clases Dependes de tus padres para salir de casa a una fiesta Soportarías estar solo durante cinco horas en tu casa Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula	DEL 9 AL 16		
-------------	---	-------------	--	--

Social	Te integras al grupo con facilidad Participas en juegos grupales Te esfuerzas por superarte para mejorar tus logros Organizas tu tiempo para tus tareas escolares Participas en actividades de juegos lúdicos Participas en fechas cívicas del colegio Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio Colaboras con la limpieza y orden de tu casa	DEL 17 AL 24		
--------	---	-----------------	--	--

Emocional	Te sientes satisfecho con tu vida Te sientes triste cuando te va mal Te sientes alegre al realizar educación física Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examen de aula Te sientes bien contigo mismo Te sientes orgulloso de ser como eres Has tenido problemas para dormir Te sientes cansado durante las clases en el aula	Del 25 al 32		
-----------	--	--------------	--	--

Interpersonal	Realizas juegos de tu agrado con tus amigos Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula Te sientes queridos por tus compañeros del aula Tus amigos te reciben con agrado cuando llegas al colegio Tu familia te apoya si sacas malas notas en el colegio Tus padres te apoyan si participas de una selección deportiva en tu colegio Recibes regalos por parte de tus padres Recibes propinas de tus padres	Del 33 al 40		
---------------	---	--------------	--	--

## ANEXO 2. Instrumentos de recolección de datos

### Cuestionario Para Medir Actividad Física

Estimado participante el presente cuestionario comprende una correlación de preguntas, las cuales deberás leer detenidamente y responder tu opinión en torno a la actividad física.

#### **INSTRUCCIONES:**

Usted cuenta con cinco alternativas de respuesta, por lo que deberá marcar con un aspa "X" la opción que corresponda a su respuesta. Tenga en cuenta que cada opción tiene la siguiente equivalencia.

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
5	4	3	2	1

N°	PREGUNTAS	ESCALA				
		5	4	3	2	1
	<b>INTENSIDAD</b>					
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 zigzag					
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)					
	<b>FRECUENCIA</b>	5	4	3	2	1
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					
	<b>DURACIÓN</b>	5	4	3	2	1
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					

Fuente: Elaborada por Cabello (2017)

## Cuestionario Para Medir Calidad De Vida

Estimado participante el presente cuestionario comprende una correlación de preguntas, las cuales deberás leer detenidamente y responder tu opinión en torno a la autoestima.

### **INSTRUCCIONES:**

Usted cuenta con cinco alternativas de respuesta, por lo que deberá marcar con un aspa "X" la opción que corresponda a su respuesta. Tenga en cuenta que cada opción tiene la siguiente equivalencia.

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

N°	PREGUNTAS	ESCALA				
	FÍSICA	5	4	3	2	1
1	Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía					
2	Te sientes cansado en todo momento					
3	Comes alimentos saludables					
4	Comes pausadamente y masticas bien					
5	Te enfermas de manera seguida					
6	Has tenido problemas del corazón					
7	Aseas tu cuerpo todos los días					
8	Te aseas después que juegas futbol					
	PSICOLÓGICA	5	4	3	2	1
9	Te muestras ansioso para salir al recreo					
10	Sientes ansias para salir del colegio					
11	Tienes tolerancia al jugar con sus amigos					
12	Toleras estar sentado durante las clases					
13	Dependes de tus padres para salir de casa a una fiesta					
14	Soportarías estar solo durante cinco horas en tu casa					
15	Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora					
16	Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula					
	SOCIAL	5	4	3	2	1
17	Te integras al grupo con facilidad					
18	Participas en juegos grupales					

19	Te esfuerzas por superarte para mejorar tus logros					
20	Organizas tu tiempo para tus tareas escolares					
21	Participas en actividades de juegos lúdicos					
22	Participas en fechas cívicas del colegio					
23	Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio					
24	Colaboras con la limpieza y orden de tu casa					
	<b>EMOCIONAL</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
25	Te sientes satisfecho con tu vida					
26	Te sientes triste cuando te va mal					
27	Te sientes alegre al realizar educación física					
28	Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examen de aula					
29	Te sientes bien contigo mismo					
30	Te sientes orgulloso de ser como eres					
31	Has tenido problemas para dormir					
32	Te sientes cansado durante las clases en el aula					
	<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
33	Realizas juegos de tu agrado con tus amigos					
34	Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula					
35	Te sientes queridos por tus compañeros del aula					
36	Tus amigos te reciben con agrado cuando llegas al colegio					
37	Tu familia te apoya si sacas malas notas en el colegio					
38	Tus padres te apoyan si participas de una selección deportiva en tu colegio					
39	Recibes regalos por parte de tus padres					
40	Recibes propinas de tus padres					

*Fuente:* Elaborada por Cabello (2017)

### ANEXO 3. Procesamiento de datos para confiabilidad del instrumento

#### Variable 1: actividad física

**Resumen del procesamiento de los casos**

		N	%
Casos	Válido	90	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	90	100,0

**Estadísticos de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,959	24

**Estadísticos total-elemento**

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Item1	73,0889	450,082	,740	,957
Item2	73,9889	439,517	,788	,956
Item3	73,8000	443,218	,722	,957
Item4	73,2667	444,108	,846	,956
Item5	73,9667	441,224	,767	,957
Item6	73,7444	444,979	,689	,957
Item7	73,2000	445,038	,844	,956
Item8	73,5000	446,657	,800	,956
Item9	73,7111	450,140	,690	,957
Item10	74,3556	451,198	,655	,958
Item11	73,5667	449,529	,756	,957
Item12	73,5667	453,619	,664	,958
Item13	74,2333	457,799	,500	,959
Item14	73,7333	447,231	,702	,957
Item15	73,5444	446,700	,800	,956
Item16	73,6667	450,382	,709	,957
Item17	74,2333	453,102	,629	,958
Item18	74,2000	458,634	,521	,959
Item19	74,2778	460,810	,539	,959
Item20	73,6889	456,441	,754	,957
Item21	74,0778	423,443	,878	,955
Item22	73,7333	433,816	,891	,955
Item23	73,6222	451,698	,579	,959
Item24	73,7222	484,517	,060	,963



## VARIABLE 2: CALIDAD DE VIDA

### Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	90	100,0
	Excluidos	0	,0
	Total	90	100,0

### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,979	40

### Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Item1	118,8333	1392,298	,879	,978
Item2	118,9667	1404,302	,695	,979
Item3	119,5333	1411,667	,599	,979
Item4	119,5333	1406,701	,670	,979
Item5	119,5889	1424,132	,533	,979
Item6	119,0889	1414,352	,735	,978
Item7	119,4778	1353,488	,907	,978
Item8	119,1222	1372,917	,918	,978
Item9	118,3778	1402,305	,792	,978
Item10	119,3000	1391,943	,742	,978
Item11	119,1222	1399,300	,662	,979
Item12	118,5778	1395,775	,827	,978
Item13	118,9222	1425,353	,460	,979
Item14	119,4333	1407,327	,646	,979
Item15	119,0556	1390,188	,848	,978
Item16	118,9000	1411,282	,676	,979
Item17	118,8667	1400,971	,762	,978
Item18	119,5222	1404,971	,623	,979
Item19	119,1000	1394,720	,757	,978
Item20	118,8444	1393,391	,875	,978
Item21	118,9667	1404,302	,695	,979
Item22	119,5333	1411,667	,599	,979
Item23	119,5333	1406,701	,670	,979
Item24	119,5778	1422,898	,544	,979
Item25	119,0889	1414,352	,735	,978
Item26	119,4778	1353,488	,907	,978
Item27	119,1222	1372,917	,918	,978
Item28	119,1000	1373,754	,911	,978

Item29	118,8333	1392,298	,879	,978
Item30	118,9667	1404,302	,695	,979
Item31	119,5333	1411,667	,599	,979
Item32	119,5333	1406,701	,670	,979
Item33	119,5556	1420,452	,564	,979
Item34	118,8333	1392,298	,879	,978
Item35	118,9667	1404,302	,695	,979
Item36	119,5111	1409,219	,618	,979
Item37	119,5333	1406,701	,670	,979
Item38	119,5667	1421,709	,553	,979
Item39	119,0889	1414,352	,735	,978
Item40	119,4778	1353,488	,907	,978

Fuente: Spss v. 26

## BASE DE DATOS VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA

P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	3	4	4	3	4	5	5	5	5	3
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	4	2	2	3
3	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	4
4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	1	2	1	3
5	2	1	3	3	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	4
6	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	2
7	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	4
8	2	1	3	3	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	5
9	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	5
10	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	4
11	2	1	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	5
12	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	2
13	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	1
14	2	1	3	3	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	3
15	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	3
16	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	3
17	2	1	3	3	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	3
18	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	4
19	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	3
20	2	1	3	3	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	4
21	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	2
22	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	4
23	2	1	3	3	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	5
24	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	3
25	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	5
26	2	1	3	3	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	2
27	5	2	3	4	2	3	4	5	5	1	4	2	5	1	5	5	1	2	4	2	1	1	1	1
28	1	1	2	2	1	2	2	5	3	2	3	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	5	3
29	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	3
30	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	1	2	1	2	1	3
31	2	1	3	3	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	3
32	5	3	5	2	3	5	2	5	2	5	5	4	4	5	5	2	5	4	3	2	5	4	1	4
33	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	3
34	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	4
35	2	1	3	3	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	2
36	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	4

37	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	1	5
38	2	1	3	3	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	3
39	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3	5

40	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	2
41	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1
42	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	3
43	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	3
44	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3
45	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	3
46	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	4
47	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3
48	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	4
49	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	2
50	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	4
51	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5
52	4	2	4	3	2	4	3	5	3	2	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	5	3
53	5	3	1	5	3	1	5	4	2	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3	5
54	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	2
55	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1
56	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	3
57	4	2	4	3	2	4	3	5	3	2	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	5	3
58	5	3	1	5	3	1	5	4	2	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3	3
59	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	3
60	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	4
61	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	3
62	4	2	4	3	2	4	3	5	3	2	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	5	4
63	5	3	1	5	3	1	5	4	2	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3	2
64	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	4
65	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	3	3
66	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3
67	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5
68	4	2	4	3	2	4	3	5	3	2	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	5	2
69	5	3	1	5	3	1	5	4	2	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3	1
70	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	3
71	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3
72	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	3
73	4	2	4	3	2	4	3	5	3	2	2	4	3	5	5	3	2	4	4	3	3	3	5	3
74	4	3	4	5	3	4	5	4	2	3	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	5	3	4

75	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	3
76	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	4
77	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2
78	3	4	5	5	4	5	5	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	4	1	4	4	4
79	1	1	4	3	1	4	3	4	3	2	5	5	2	5	4	3	2	2	2	3	2	5	5	5
80	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3
81	3	2	2	3	4	5	5	4	1	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	1	2	2	2
82	3	2	2	3	4	5	5	4	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	4	1	4	4	4
83	5	5	5	1	1	4	3	2	2	2	5	5	2	5	4	3	2	2	2	3	2	5	5	5
84	4	4	3	3	4	3	3	2	3	1	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	3
85	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	3
86	4	4	3	3	4	3	3	2	3	1	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3
87	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	4
88	3	4	3	5	4	3	5	2	3	5	4	5	4	4	2	3	5	3	3	4	5	5	4	3
89	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	4
90	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	3	3	2	1	2	3	2

## BASE DE DATOS VARIABLE CALIDAD DE VIDA

	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20
1	3	4	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3
2	2	3	1	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2
3	5	5	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5
4	3	4	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3
5	2	3	1	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2
6	5	5	3	5	3	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5
7	3	4	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3
8	2	3	1	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2
9	5	5	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5
10	3	4	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3
11	2	3	1	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2
12	5	5	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	4
13	3	4	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3
14	2	3	1	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2
15	5	5	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5
16	3	4	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3
17	2	3	1	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2
18	5	5	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5
19	3	4	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3
20	2	3	1	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2
21	5	5	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5
22	3	4	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3
23	2	3	1	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2
24	5	5	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5
25	3	4	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3
26	2	3	1	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2
27	5	5	1	2	4	2	1	1	5	2	3	4	4	1	2	4	2	5	1	5
28	5	3	2	4	4	3	3	3	1	1	2	2	4	2	4	3	4	3	5	5
29	5	5	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5
30	3	4	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3
31	2	3	1	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2
32	5	2	5	4	3	2	5	4	5	3	5	2	2	5	4	5	4	4	5	5

33	5	5	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5
34	3	4	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3
35	2	3	1	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2

36	5	5	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5
37	3	4	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3
38	2	3	1	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2
39	4	2	3	3	5	5	5	5	3	4	2	3	3	3	3	4	5	5	4	4
40	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
41	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2
42	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
43	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
44	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2
45	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
46	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
47	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2
48	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
49	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
50	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2
51	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
52	5	3	2	4	4	3	3	3	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5
53	4	2	3	3	5	5	5	5	5	3	1	5	1	3	3	4	5	5	4	4
54	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
55	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2
56	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
57	5	3	2	4	4	3	3	3	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5
58	4	2	3	3	5	5	5	5	5	3	1	5	1	3	3	4	5	5	4	4
59	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
60	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2
61	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
62	5	3	2	4	4	3	3	3	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5
63	4	2	3	3	5	5	5	5	5	3	1	5	1	3	3	4	5	5	4	4
64	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
65	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2

66	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2
67	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
68	5	3	2	4	4	3	3	3	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5
69	4	2	3	3	5	5	5	5	5	3	1	5	1	3	3	4	5	5	4	4
70	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
71	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2
72	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
73	5	3	2	4	4	3	3	3	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	5	5
74	4	2	3	3	5	5	5	5	4	3	4	5	4	3	3	4	5	5	4	4
75	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	4
76	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2
77	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2
78	2	3	1	1	3	4	1	4	3	4	5	5	4	3	3	3	2	3	3	2
79	4	3	2	2	2	3	2	5	3	3	4	3	2	2	2	5	5	2	5	4
80	2	1	3	2	3	1	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	1	3	2
81	2	1	3	2	3	1	1	3	3	2	2	3	4	5	5	4	1	1	3	2
82	2	2	5	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2
83	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3
84	2	3	1	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2
85	5	5	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5
86	2	3	1	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2
87	5	5	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5
88	2	3	5	3	3	4	5	5	3	4	3	5	3	4	5	4	5	4	4	2
89	5	5	3	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5
90	3	4	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3



**ANEXO 04.** Validez por juicio de expertos

**CARTA DE PRESENTACIÓN**

Presente: Mg. Abanto Cruz Yovana Yaneth

**Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Segunda Especialidad en educación física de la UCV, en la sede Trujillo, ciclo 2024 - I, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada: **“Actividad física y calidad de vida de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa, Huamachuco, 2024”**.

El nombre de mis Variables de estudio es: **Actividad física y calidad de vida**, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, se ha considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Formato de Validación.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

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



Atentamente.

.....  
José Luciano Odar Inoñán  
DNI: 42001647

## EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar los instrumentos “**cuestionario de actividad física**” y “**cuestionario calidad de vida**”. La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradezco su valiosa colaboración.

### DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Abanto Cruz Yovana Yaneth	
Grado profesional:	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clínica ( ) Educativa ( <input checked="" type="checkbox"/> )	Social ( ) Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Docente del nivel primaria	
Institución donde labora:	Carlos Wiese-Chao	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

### PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de actividad física
Autor:	Cabello Rivadeneyra, Cirilo Juan
Adaptación	-----
Procedencia:	Lima, Perú – 2018
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 30 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de actividad física en estudiantes de secundaria.

	Está compuesto por 24 ítems con escala tipo Ordinal, con cinco
	opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Casi nunca 3: A veces; 4:Casi siempre 5: Siempre)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de calidad de vida
Autor:	Joaquín Caso Niebla, Laura Hernández Guzmán Manuel González Montesinos
Adaptación	-----
Procedencia:	Colombia – 2011
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de calidad de vida en estudiantes de secundaria. Está compuesto por 40 ítems con escala tipo Ordinal, con cinco opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Rara vez 3: Algunas veces; 4:Usualmente 5: Siempre)

## SOPORTE TEÓRICO

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Actividad física	Intensidad de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) la define “como el grado de esfuerzo que exige una actividad física y es igual a la potencia necesaria para realizarla. Es la variable más importante y difícil de medir”
	Frecuencia de la actividad física	Para Ruiz (2013, p.3) es la cantidad de repeticiones que se da al realizar la actividad física teniendo en cuenta el espacio de tiempo a considerar.
	Duración de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) Es el número de minutos de actividad física realizada, se puede realizar de forma continua (es decir, en una sesión) o de forma intermitente, acumulando en el transcurso de un día, sesiones de actividad física de al menos 10 minutos de duración

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Calidad de vida	Física	La OMS (2013), mencionó que: “La dimensión física es la percepción del estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento”. Según lo entendido, la OMS señaló que, en esta dimensión, una persona es saludable físicamente cuando el cuerpo se encuentra sano sin enfermedad.
	Psicológica	La OMS (2013) definió a la dimensión psicológica como la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como el miedo, la ansiedad, la incomunicación, la pérdida de autoestima, la incertidumbre del futuro. También incluye las creencias personales, espirituales y religiosas como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento. (p. 32)
	Social	La OMS (2013), definió que “La dimensión social es la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y de los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la correlación médico- paciente, el desempeño laboral”.
	Emocional	La Fundación Salud y Persona (2017), consideró que el bienestar personal es “Una sensación de bienestar que permite a una persona desenvolverse en la sociedad y satisfacer las demandas de la vida cotidiana. Las personas con buena salud emocional tienen capacidad para afrontar una enfermedad, un cambio o una pérdida” (p. 15).
	Interpersonal	Ibargüen (2014), consideró que la noción propuesta del concepto concibe a las relaciones interpersonales como: el conjunto de vínculos e interacciones establecidas entre seres humanos o personas, determinadas por factores como la etapa de la vida y el rol o papel desempeñado en un ámbito social específico. (p 33)

## PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de actividad física, elaborado por Cabello Rivadeneyra, Cirilo Juan en el año 2018. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

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

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

<b>1. No cumple con el criterio</b>
<b>2. Bajo Nivel</b>
<b>3. Moderado nivel</b>
<b>4. Alto nivel</b>

### Dimensiones del instrumento: Actividad física

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Intensidad de la actividad física	1. Corre durante 30 minutos 5 veces por semana.	4	4	4	
	2. Corre 50 metros sin detenerse.	4	4	4	
	3. Se desplaza rebotando balón de básquet.	4	4	4	
	4. Conduce el balón de básquet en Sic sac	4	4	4	
	5. Conduce el balón de futbol con el pie	4	4	4	
	6. Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	4	4	4	
	7. Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos	4	4	4	
	8. Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	4	4	4	
Frecuencia de la actividad física	9. Barre el patio de manera adecuada	4	4	4	
	10. Barre el aula de su grado.	4	4	4	
	11. Riega las plantas con un balde	4	4	4	
	12. Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	4	4	4	
	13. Camina transportando objeto	4	4	4	
	14. Lava su plato después de almorzar	4	4	4	
	15. Baila cuando escucha música con ritmos lentos	4	4	4	
	16. Camina al sonido de la pandereta	4	4	4	
Duración de la actividad física	17. Pinta un dibujo sentado en una silla.	4	4	4	
	18. Arma rompecabezas sentado.	4	4	4	
	19. Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada.	4	4	4	
	20. Descansa después de almorzar.	4	4	4	
	21. Ve televisión por más de una hora	4	4	4	
	22. Se desplaza a su casa en vehículo.	4	4	4	

23. Permanece quieto cuando escucha música	4	4	4	
24. Se sienta y no participa del juego en el recreo	4	4	4	

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** **Abanto Cruz Yovana Yaneth**

**Especialidad del validador:** Profesora de educación primaria, doctora en educación

**Trujillo 20 de mayo del**



**Firma del experto**

*(Apellidos y Nombres)*

**Dimensiones del instrumento:** Calidad de vida

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Física	1. Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía	4	4	4	
	2. Te sientes cansado en todo momento	4	4	4	
	3. Comes alimentos saludables	4	4	4	
	4. Comes pausadamente y masticas bien	4	4	4	
	5. Te enfermas de manera seguida	4	4	4	
	6. Has tenido problemas del corazón	4	4	4	
	7. Aseas tu cuerpo todos los días	4	4	4	
	8. Te aseas después que juegas futbol	4	4	4	
Psicológica	9. Te muestras ansioso para salir al recreo	4	4	4	
	10. Sientes ansias para salir del colegio	4	4	4	
	11. Tienes tolerancia al jugar con sus amigos	4	4	4	
	12. Toleras estar sentado durante las clases	4	4	4	
	13. Dependes de tus padres para salir de casa a una fiesta	4	4	4	

	14. Soportarías estar solo durante cinco horas en tu casa	4	4	4	
	15. Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora	4	4	4	
	16. Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula	4	4	4	
Social	17. Te integras al grupo con facilidad	4	4	4	
	18. Participas en juegos grupales	4	4	4	
	19. Te esfuerzas por superarte para mejorar tus logros	4	4	4	
	20. Organizas tu tiempo para tus tareas escolares	4	4	4	
	21. Participas en actividades de juegos lúdicos	4	4	4	
	22. Participas en fechas cívicas del colegio	4	4	4	
	23. Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio	4	4	4	
	24. Colaboras con la limpieza y orden de tu casa	4	4	4	
Emocional	25. Te sientes satisfecho con tu vida	4	4	4	
	26. Te sientes triste cuando te va mal	4	4	4	
	27. Te sientes alegre al realizar educación física	4	4	4	
	28. Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examen de aula	4	4	4	
	29. Te sientes bien contigo mismo	4	4	4	
	30. Te sientes orgulloso de ser como eres	4	4	4	
	31. Has tenido problemas para dormir	4	4	4	
	32. Te sientes cansado durante las clases en el aula	4	4	4	
Interpersonal	33. Realizas juegos de tu agrado con tus amigos	4	4	4	
	34. Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula	4	4	4	
	35. Te sientes queridos por tus compañeros del aula	4	4	4	
	36. Tus amigos te reciben con agrado cuando llegas al colegio	4	4	4	
	37. Tu familia te apoya si sacas malas notas en el colegio	4	4	4	
	38. Tus padres te apoyan si participas de una selección deportiva en tu colegio	4	4	4	
	39. Recibes regalos por parte de tus padres	4	4	4	



40. Recibes propinas de tus padres	4	4	4	
------------------------------------	---	---	---	--

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

---

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** **Abanto Cruz Yovana Yaneth**

**Especialidad del validador:** Profesora de educación primaria, doctora en educación

**Trujillo 20 de mayo del  
2024**

<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**  
*(Apellidos y Nombres)*

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Presente: Mg. MORALES TERRONES IVAN ALEXANDER

### **Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Segunda Especialidad en educación física de la UCV, en la sede Trujillo, ciclo 2024 - I, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada: **“Actividad física y calidad de vida de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa, Huamachuco, 2024”**. El nombre de mis Variables de estudio es: **Actividad física y calidad de vida**, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Formato de Validación.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

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

Atentamente.



.....  
José Luciano Odar Inoñán  
DNI: 42001647

## EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionada para evaluar los instrumentos “cuestionario de actividad física” y “cuestionario calidad de vida”. La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradezco su valiosa colaboración.

### 7. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Morales Terrones Ivan Alexander
Grado profesional:	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )                      Doctor ( )
Área de formación académica:	Clínica ( )                      Social ( ) Educativa ( <input checked="" type="checkbox"/> )                      Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Docente del nivel secundaria
Institución donde labora:	Ceba José Carlos Mariátegui de Trujillo
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( ) Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

### PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de actividad física
Autor:	Cabello Rivadeneyra, Cirilo Juan
Adaptación	-----
Procedencia:	Lima, Perú – 2018
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 30 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de actividad física en estudiantes de secundaria. Está compuesto por 24 ítems con escala tipo Ordinal, con cinco

	opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Casi nunca 3: A veces; 4:Casi siempre 5: Siempre)
--	---

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de calidad de vida
Autor:	Joaquín Caso Niebla, Laura Hernández Guzmán Manuel González Montesinos
Adaptación	-----
Procedencia:	Colombia – 2011
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de calidad de vida en estudiantes de secundaria. Está compuesto por 40 ítems con escala tipo Ordinal, con cinco opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Rara vez 3: Algunas veces; 4:Usualmente 5: Siempre)

## SOPORTE TEÓRICO

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Actividad física	Intensidad de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) la define “como el grado de esfuerzo que exige una actividad física y es igual a la potencia necesaria para realizarla. Es la variable más importante y difícil de medir”
	Frecuencia de la actividad física	Para Ruiz (2013, p.3) es la cantidad de repeticiones que se da al realizar la actividad física teniendo en cuenta el espacio de tiempo a considerar.
	Duración de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) Es el número de minutos de actividad física realizada, se puede realizar de forma continua (es decir, en una sesión) o de forma intermitente, acumulando en el transcurso de un día, sesiones de actividad física de al menos 10 minutos de duración

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Actividad física	Intensidad de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) la define “como el grado de esfuerzo que exige una actividad física y es igual a la potencia necesaria para realizarla. Es la variable más importante y difícil de medir”
	Frecuencia de la actividad física	Para Ruiz (2013, p.3) es la cantidad de repeticiones que se da al realizar la actividad física teniendo en cuenta el espacio de tiempo a considerar.
	Duración de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) Es el número de minutos de actividad física realizada, se puede realizar de forma continua (es decir, en una sesión) o de forma intermitente, acumulando en el transcurso de un día, sesiones de actividad física de al menos 10 minutos de duración

### PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de actividad física, elaborado por Cabello Rivadeneyra, Cirilo Juan en el año 2018. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene correlación lógica con la dimensión o	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene correlación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una correlación tangencial /lejana con la dimensión.

indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una correlación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem no está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

<b>5. No cumple con el criterio</b>
<b>6. Bajo Nivel</b>
<b>7. Moderado nivel</b>
<b>8. Alto nivel</b>

#### **Dimensiones del instrumento: Actividad física**

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Intensidad de la actividad física	1. Corre durante 30 minutos 5 veces por semana.	4	4	4	
	2. Corre 50 metros sin detenerse.	4	4	4	
	3. Se desplaza rebotando balón de básquet.	4	4	4	
	4. Conduce el balón de básquet en sig. zag	4	4	4	
	5. Conduce el balón de futbol con el pie	4	4	4	
	6. Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	4	4	4	

	7. Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos	4	4	4	
	8. Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	4	4	4	
Frecuencia	9. Barre el patio de manera adecuada	4	4	4	
de la actividad física	10. Barre el aula de su grado.	4	4	4	
	11. Riega las plantas con un balde	4	4	4	
	12. Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	4	4	4	
	13. Camina transportando objeto	4	4	4	
	14. Lava su plato después de almorzar	4	4	4	
	15. Baila cuando escucha música con ritmos lentos	4	4	4	
	16. Camina al sonido de la pandereta	4	4	4	
Duración de la actividad física	17. Pinta un dibujo sentado en una silla.	4	4	4	
	18. Arma rompecabezas sentado.	4	4	4	
	19. Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada.	4	4	4	
	20. Descansa después de almorzar.	4	4	4	
	21. Ve televisión por más de una hora	4	4	4	
	22. Se desplaza a su casa en vehículo.	4	4	4	
	23. Permanece quieto cuando escucha música	4	4	4	
	24. Se sienta y no participa del juego en el recreo	4	4	4	

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

---

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** **MORALES TERRONES IVAN ALEXANDER**

**Especialidad del validador:** Profesor de educación SECUNDARIA, especialidad educación para el trabajo. Magister en educación

**Trujillo 20 de mayo del**




---

**Firma del experto**  
(Apellidos y Nombres)

## Dimensiones del instrumento: Calidad de vida

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Física	1. Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía	4	4	4	
	2. Te sientes cansado en todo momento	4	4	4	
	3. Comes alimentos saludables	4	4	4	
	4. Comes pausadamente y masticas bien	4	4	4	
	5. Te enfermas de manera seguida	4	4	4	
	6. Has tenido problemas del corazón	4	4	4	
	7. Aseas tu cuerpo todos los días	4	4	4	
	8. Te aseas después que juegas futbol	4	4	4	
Psicológica	9. Te muestras ansioso para salir al recreo	4	4	4	
	10. Sientes ansias para salir del colegio	4	4	4	
	11. Tienes tolerancia al jugar con sus amigos	4	4	4	
	12. Toleras estar sentado durante las clases	4	4	4	
	13. Dependes de tus padres para salir de casa a una fiesta	4	4	4	
	14. Soportarías estar solo durante cinco horas en tu casa	4	4	4	
	15. Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora	4	4	4	
	16. Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula	4	4	4	
Social	17. Te integras al grupo con facilidad	4	4	4	
	18. Participas en juegos grupales	4	4	4	
	19. Te esfuerzas por superarte para mejorar tus logros	4	4	4	
	20. Organizas tu tiempo para tus tareas escolares	4	4	4	
	21. Participas en actividades de juegos lúdicos	4	4	4	
	22. Participas en fechas cívicas del colegio	4	4	4	
	23. Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio	4	4	4	
	24. Colaboras con la limpieza y orden de tu casa	4	4	4	
Emocional	25. Te sientes satisfecho con tu vida	4	4	4	
	26. Te sientes triste cuando te va mal	4	4	4	



	27. Te sientes alegre al realizar educación física	4	4	4	
	28. Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examen de aula	4	4	4	
	29. Te sientes bien contigo mismo	4	4	4	
	30. Te sientes orgulloso de ser como eres	4	4	4	
	31. Has tenido problemas para dormir	4	4	4	
	32. Te sientes cansado durante las clases en el aula	4	4	4	
Interpersonal	33. Realizas juegos de tu agrado con tus amigos	4	4	4	
	34. Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula	4	4	4	
	35. Te sientes queridos por tus compañeros del aula	4	4	4	
	36. Tus amigos te reciben con agrado cuando llegas al colegio	4	4	4	
	37. Tu familia te apoya si sacas malas notas en el colegio	4	4	4	
	38. Tus padres te apoyan si participas de una selección deportiva en tu colegio	4	4	4	
	39. Recibes regalos por parte de tus padres	4	4	4	
	40. Recibes propinas de tus padres	4	4	4	

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

---

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** **MORALES TERRONES IVAN ALEXANDER**

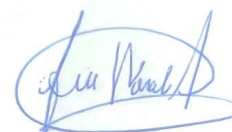
**Especialidad del validador:** Profesora de educación SECUNDARIA, especialidad educación para el trabajo. Magister en educación

**Trujillo 20 de mayo del**

<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.




---

**Firma del experto**  
(Apellidos y Nombres)

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

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Presente: Mg. Alvarado Lázaro, Jacqueline Akemi

**Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Segunda Especialidad en educación física de la UCV, en la sede Trujillo, ciclo 2024 - I, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada: **“Actividad física y calidad de vida de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa, Huamachuco, 2024”**.

El nombre de mis Variables de estudio es: **Actividad física y calidad de vida**, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Formato de Validación.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

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



Atentamente.

.....  
José Luciano Odar Inoñán  
DNI: 42001647

### EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar los instrumentos “cuestionario de actividad física” y “cuestionario de calidad de vida”. La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradezco su valiosa colaboración.

#### 13. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Alvarado Lázaro Jacqueline Akemi	
Grado profesional:	Maestría ( X )	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clínica ( ) Educativa ( X )	Social ( ) Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Docente del nivel secundaria	
Institución donde labora:	UGEL SANTIAGO DE CHUCO	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años ( X )
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

#### PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de actividad física
Autor:	Cabello Rivadeneyra, Cirilo Juan
Adaptación	-----
Procedencia:	Lima, Perú – 2018
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 30 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de actividad física en estudiantes de secundaria. Está compuesto por 24 ítems con escala tipo Ordinal, con cinco

	opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Casi nunca 3: A veces; 4:Casi siempre 5: Siempre)
--	---

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de calidad de vida
Autor:	Joaquín Caso Niebla, Laura Hernández Guzmán Manuel González Montesinos
Adaptación	-----
Procedencia:	Colombia – 2011
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de autoestima en estudiantes de secundaria. Está compuesto por 40 ítems con escala tipo Ordinal, con cinco opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Rara vez 3: Algunas veces; 4:Usualmente 5: Siempre)

## SOPORTE TEÓRICO

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Actividad física	Intensidad de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) la define “como el grado de esfuerzo que exige una actividad física y es igual a la potencia necesaria para realizarla. Es la variable más importante y difícil de medir”
	Frecuencia de la actividad física	Para Ruiz (2013, p.3) es la cantidad de repeticiones que se da al realizar la actividad física teniendo en cuenta el espacio de tiempo a considerar.
	Duración de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) Es el número de minutos de actividad física realizada, se puede realizar de forma continua (es decir, en una sesión) o de forma intermitente, acumulando en el transcurso de un día, sesiones de actividad física de al menos 10 minutos de duración

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Actividad física	Intensidad de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) la define “como el grado de esfuerzo que exige una actividad física y es igual a la potencia necesaria para realizarla. Es la variable más importante y difícil de medir”
	Frecuencia de la actividad física	Para Ruiz (2013, p.3) es la cantidad de repeticiones que se da al realizar la actividad física teniendo en cuenta el espacio de tiempo a considerar.
	Duración de la actividad física	Ruiz (2013, p.3) Es el número de minutos de actividad física realizada, se puede realizar de forma continua (es decir, en una sesión) o de forma intermitente, acumulando en el transcurso de un día, sesiones de actividad física de al menos 10 minutos de duración

### PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de actividad física, elaborado por Cabello Rivadeneyra, Cirilo Juan en el año 2018. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene correlación lógica con la dimensión	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene correlación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una correlación tangencial /lejana con la dimensión.

o indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una correlación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem no está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

<b>9. No cumple con el criterio</b>
<b>10. Bajo Nivel</b>
<b>11. Moderado nivel</b>
<b>12. Alto nivel</b>

### Dimensiones del instrumento: Actividad física

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Intensidad de la actividad física	1. Corre durante 30 minutos 5 veces por semana.	4	4	4	
	2. Corre 50 metros sin detenerse.	4	4	4	
	3. Se desplaza rebotando balón de básquet.	4	4	4	
	4. Conduce el balón de básquet en sig. zag	4	4	4	
	5. Conduce el balón de futbol con el pie	4	4	4	
	6. Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	4	3	4	

	7. Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos	4	4	4	
	8. Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	4	4	4	
Frecuencia de la actividad física	9. Barre el patio de manera adecuada	4	4	4	
	10. Barre el aula de su grado.	4	4	4	
	11. Riega las plantas con un balde	4	4	4	
	12. Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	4	4	4	
	13. Camina transportando objeto	4	4	4	
	14. Lava su plato después de almorzar	4	4	4	
	15. Baila cuando escucha música con ritmos lentos	4	4	4	
	16. Camina al sonido de la pandereta	4	3	4	
Duración de la actividad física	17. Pinta un dibujo sentado en una silla.	4	4	4	
	18. Arma rompecabezas sentado.	4	4	4	
	19. Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada.	4	4	4	
	20. Descansa después de almorzar.	4	4	4	
	21. Ve televisión por más de una hora	4	4	4	
	22. Se desplaza a su casa en vehículo.	4	4	4	
	23. Permanece quieto cuando escucha música	4	4	4	
	24. Se sienta y no participa del juego en el recreo	4	4	4	

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

---

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** ALVARADO LÁZARO

**JACQUELINE AKEMI**

**Especialidad del validador:** Profesora de educación SECUNDARIA, especialidad ciencia y tecnología. Magister en educación.

**Trujillo 20 de mayo del 2024**



**Firma del experto**  
(Apellidos y Nombres)

### Dimensiones del instrumento: Calidad de vida

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Física	1. Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía	4	4	4	
	2. Te sientes cansado en todo momento	4	4	4	
	3. Comes alimentos saludables	4	4	4	
	4. Comes pausadamente y masticas bien	4	4	4	
	5. Te enfermas de manera seguida	4	4	4	
	6. Has tenido problemas del corazón	4	4	4	
	7. Aseas tu cuerpo todos los días	4	4	4	
	8. Te aseas después que juegas futbol	4	4	4	
Psicológica	9. Te muestras ansioso para salir al recreo	4	4	4	
	10. Sientes ansias para salir del colegio	4	4	4	
	11. Tienes tolerancia al jugar con sus amigos	4	4	4	
	12. Toleras estar sentado durante las clases	4	4	4	
	13. Dependes de tus padres para salir de casa a una fiesta	4	4	4	
	14. Soportarías estar solo durante cinco horas en tu casa	4	4	4	
	15. Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora	4	4	4	
	16. Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula	4	4	4	
Social	17. Te integras al grupo con facilidad	4	4	4	
	18. Participas en juegos grupales	4	4	4	
	19. Te esfuerzas por superarte para mejorar tus logros	4	4	4	
	20. Organizas tu tiempo para tus tareas escolares	4	4	4	
	21. Participas en actividades de juegos lúdicos	4	4	4	
	22. Participas en fechas cívicas del colegio	4	4	4	
	23. Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio	4	4	4	
	24. Colaboras con la limpieza y orden de tu casa	4	4	4	
Emocional	25. Te sientes satisfecho con tu vida	4	4	4	
	26. Te sientes triste cuando te va mal	4	4	4	



	27. Te sientes alegre al realizar educación física	4	4	4	
	28. Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examen de aula	4	4	4	
	29. Te sientes bien contigo mismo	4	4	4	
	30. Te sientes orgulloso de ser como eres	4	4	4	
	31. Has tenido problemas para dormir	4	4	4	
	32. Te sientes cansado durante las clases en el aula	4	4	4	
Interpersonal	33. Realizas juegos de tu agrado con tus amigos	4	4	4	
	34. Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula	4	4	4	
	35. Te sientes queridos por tus compañeros del aula	4	4	4	
	36. Tus amigos te reciben con agrado cuando llegas al colegio	4	4	4	
	37. Tu familia te apoya si sacas malas notas en el colegio	4	4	4	
	38. Tus padres te apoyan si participas de una selección deportiva en tu colegio	4	4	4	
	39. Recibes regalos por parte de tus padres	4	4	4	
	40. Recibes propinas de tus padres	4	4	4	

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

---

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** ALVARADO LÁZARO JACQUELINE AKEMI

**Especialidad del validador:** profesora de educación SECUNDARIA, especialidad ciencia y tecnología. Magister en educación

**Trujillo 20 de mayo del 2024**



**Firma del experto**  
(Apellidos y Nombres)

<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.

## **ANEXO 05. Consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL APODERADO**

Título de la investigación: Actividad física y calidad de vida en estudiantes del nivel secundaria, en una Institución Educativa, Huamachuco, 2024

**Investigador:** ODAR INOÑAN, José Luciano

#### **Propósito del estudio**

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada: Actividad física y calidad de vida en estudiantes del nivel secundaria, en una Institución Educativa, Huamachuco, 2024, cuyo objetivo es determinar la relación de la actividad física de los estudiantes de secundaria y calidad de vida, en una I.E, Huamachuco, 2024.

Esta investigación es desarrollada por estudiantes de segunda especialidad en educación física y deporte de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Institución N° 80179-Víctor Raúl Haya De La Torre.

#### **Describir el impacto del problema de la investigación**

La normativa peruana mediante su (MINEDU, 2022) D.S. 014-2022-MINEDU define la actividad física como cualquier movimiento de los músculos esqueléticos del cuerpo que necesita gasto de energía y permite la interacción personal con las personas y el medio ambiente. La actividad física incluye el ejercicio físico, así como otras actividades que pueden categorizarse según sus propósitos como utilitarias, lúdicas, tradicionales y de promoción de la salud y educativas. Al mismo tiempo, incorpora planes de estudio diseñados por el ciclo educativo de la Educación Básica Regular (EBR) en el ámbito de la educación física. Por lo tanto, es crucial evaluar si esto ha dado lugar a alguna correlación entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de una institución educativa (IE) ubicada en Huamachuco en el año 2024.

#### **Procedimiento**

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar de esta investigación.

1. Se realizará dos cuestionarios sobre la investigación: Actividad física y calidad de vida en estudiantes del nivel secundaria, en una Institución Educativa, Huamachuco, 2024
2. Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará en el ambiente de las aulas de primero a quinto grado de educación secundaria de la institución 80179-Víctor Raúl Haya De La torre.
3. Las respuestas a los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

**Participación voluntaria** (Principio de autonomía)

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

**Riesgo** (Principio de No maleficiencia)

La participación de su hijo en la investigación No existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios** (Principio de beneficencia)

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

**Confidencialidad** (Principio de justicia)

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

**Problemas o preguntas:**



Si tiene preguntas sobre la investigación puede contar con el investigador ODAR INOÑAN, José Luciano email: joseodar4200@gmail.com. Docente asesora Calla Vásquez, Kriss Melody.

### Consentimiento

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

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES DEL APODERADO	DNI	FIRMA
01	RUIZ LAVADO, Eugenio	48251763	Eugenio Ruiz B
02	ESTEBAN SICCHA, Enner	43006231	Enner Esteban
03	ACEBEDO CARRANZA, Luciano	41236178	Luciano A
04	TUMBAJULCA RAMOS, Yulissa	42626775	Yulissa Ramos
05	PIZAN BRICEÑO, Beneranda	40715637	Beneranda B
06	CRUZADO OTINIANO, Leoncia	41351039	Leoncia
07	OTINIANO CRUZADO, Teresa	19090098	Teresa
08	ROMERO PEREDA, Juan	45429893	Juan R
09	ALFARO MOYA, Santiago	43185674	Santiago A H
10	SALINAS VILLALOBOS, Aquilino	41923978	A Salinas
11	MAURICIO PEÑA, Aurolina	41672452	Aurolina M
12	LOPEZ YUPANQUI, Sabina	19032427	Sabina L
13	LOPEZ YUPANQUI, Reina	44352008	Reina L Y
14	CAMPOS LOPEZ, Noemi	42901128	Noemi
15	CRUZ ACEVEDO, Constante	48520776	Constante C
16	CAMPOS LOPEZ, Vilma	10606912	Vilma C
17	CHACON MORALES, Wilder	19037391	Wilder
18	CHACON MORALES, Elvia	19037509	Elvia
19	RAMOS PEÑA, Lelis	41575158	Lelis R P
20	MAURICIO PEÑA, Wilfredo	48363363	Wilfredo M
21	MARCELO CRUZADO, Ilmar	19081067	Ilmar
22	MARQUINA PEREZ, Amilcar	19037031	Amilcar
23	LARA IPARRAGUIRRE, Fidel	41342562	Fidel Lara
24	LARA GONZALES, Deisi	40181635	Deisi
25	BACA BRICEÑO, Erlinda	12324567	Erlinda B



26	BACA BRICEÑO, Melva	19101900	Melva Baca
27	ALFARO OTINIANO, Ulices	41616077	Ulices Alfaro
28	BACA BRICEÑO, Teonila	41236712	Teonila B
29	BACA CRUZADO, Daniel	46232689	Daniel Baca
30	TICLIA ALFARO, Justina	43281174	Justina B
31	BACA LOPEZ, Carmen	40852031	Carmen Lopez
32	CRUZ ACEVEDO, Cirilo	19033144	Cirilo CA
33	ARAUJO ALVARES, Fabio	19088861	Fabio A
34	VARAGAS PINEDO, Crestina	19089276	Crestina
35	DE LA CRUZ BRICEÑO, Rosa	41236723	Rosa Del
36	DE LA CRUZ BRICEÑO, Luisa	18236237	Luisa De la C.
37	VILLALOBOS CABALLERO, Doris	43501983	Doris Vill
38	PEREDA DE LA CRUZ, Bulmer	42980601	Bulmer Per
39	VERA CRUZADO, Hermes	44489418	Hermes Vera
40	CRUZADO VASQUEZ, Santos	44645278	Santos Cruz
41	ROBLES DE LA CRUZ, Ester	47495829	Ester Rob
42	RODRIGUES CAMPOS, Elvira	46276627	Elvira Cam
43	ESCOVEDO SANCHEZ, Nemilda	45113309	Nemilda Esc
44	ESCOVEDO SANCHEZ, Jaime	19037438	Jaime Esc
45	BACA MARCELO, Florecinda	17153463	Florencia B
46	MORALES OLIVARES, Angel	19079820	Angel M
47	MARCELO CRUZADO, Yomer	42775147	Yomer Mar
48	CAIPO ALFARO, Rosa	41473049	Rosa Cai
49	ALVARADO CARRION, Maria	19075116	Maria Al
50	PEREZ ALVARADO, Javier	19100068	Javier P
51	CAMPOS IPARRAGUIRRE, Odalis	48680661	Odalis C
52	CAMPOS IPARRAGUIRRE, Janeth	42353958	Janeth C
53	IPARRAGUIRRE JICARO, Elena	45235678	Elena I
54	BACA MARCELO, Lener	43150527	Lener B
55	CRUZ ACEVEDO, Justina	44090520	Justina C
56	RUIZ CERIN, Adelmira	80300393	Adelmira R
57	RODRIGUEZ BACA, Otilia	47053047	Otilia R
58	MAURICIO RIOS, Severina	41444228	Severina M
59	VERA MAURICIO, Luis	41235623	Luis Vera

60	MAURICIO RIOS, Edin	19025337	<i>Edin Rios</i>
61	MAURICIO RIOS, Celestina	17083452	<i>Celestina Rios</i>
62	ZARI SEGURA, Nanci	42727283	<i>Nanci Segura</i>
63	GONZALES RODRIGUES, Ernesto	19051948	<i>Ernesto G.R.</i>
64	FABIAN MARQUINA, Fani	45018892	<i>Fani Marquina</i>
65	BRICEÑO GALARRETA, Idwan	46619764	<i>I. B. G.</i>
66	BRICEÑO MARCELO, Natalia	40234262	<i>Natalia B.M.</i>
67	GALARRETA CARRANZA, Hadei	19033674	<i>Hadei G.C.</i>
68	GALARRETA BRICEÑO, Ademar	18176634	<i>Ademar G.B.</i>
69	SANDOVAL FABIAN, Sandra	19100367	<i>Sandra S.F.</i>
70	BACA MARCELO, Hilder	41575141	<i>Hilder B.M.</i>

# ANEXO 06. Resultado de similitud en el software Turnitin

Feedback Studio - Google Chrome  
ev:turnitin.com/app/carta/es/?s=1&ra=103&lang=es&u=1088032488&a=2420821864

feedback studio JOSE LUCIANO ODAR INOÑAN | Actividad física y calidad de vida en estudiantes de secundaria, en una institución educativa, Huamachuco 2024 /100 < 3 de 193 >

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

Actividad física y calidad de vida en estudiantes de secundaria en una institución educativa Huamachuco 2024

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

**AUTOR:**  
Odar Inoñan, José Luciano (orcid.org/0009-0004-5422-5077)

**ASESORA:**  
Dra. Calla Vásquez, Kriss Melody (https://orcid.org/0000-0003-4976-2332)

**LÍNEA DE INVESTIGACION:**  
Educación y calidad educativa

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**  
Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

Trujillo – Perú  
2024

**Resumen de coincidencias**  
**20 %**

Se están viendo fuentes estándar  
Ver fuentes en inglés

**Coincidencias**

Nº	Fuente	Porcentaje
1	Entregado a Universidad... Trabajo del estudiante	13 %
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3 %
3	repositorio.ucl.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	worldwidescience.org Fuente de Internet	1 %
5	www.tdx.cat Fuente de Internet	<1 %
6	repositorio.autonoma.e... Fuente de Internet	<1 %
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
8	Entregado a unap Trabajo del estudiante	<1 %
9	revistas.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10	onlinelibrary.wiley.com Fuente de Internet	<1 %
11	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %

Página: 1 de 22 Número de palabras: 5119 Versión solo texto del informe | Alta resolución Activado 12:02 25/07/2024

## ANEXO 7. Otras evidencias

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>Problema General:</p> <p>¿Cuál es la correlación de la AF y CV de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa en Huamachuco, 2024?</p>	<p>General:</p> <p>Analizar la correlación de la AF y CV en estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa, Huamachuco, 2024.</p>	<p>Hipótesis General:</p> <p>Existe una correlación entre AF y CV en los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa, Huamachuco, 2024</p>	<p>V1: Actividad física</p> <p>V2: Calidad de vida</p> <p>D1: Calidad de vida física</p> <p>D2: Calidad de vida psicológica</p> <p>D3: Calidad de vida social</p> <p>D4: Calidad de vida emocional e interpersonal</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Básica</p> <p>Nivel de investigación correlacional</p> <p>Muestra poblacional</p> <p>90 estudiantes del nivel secundaria de una I.E, Huamachuco.</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>No experimental de corte transversal.</p> <p>Software para procesar datos</p> <p>SPSS 26.0</p> <p>Técnicas</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumento</p> <p>Cuestionario</p>
<p>Problemas Específicas:</p> <p>- ¿Cuál es la correlación entre la AF y la dimensión CVF de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa en Huamachuco, 2024?</p> <p>- ¿Cuál es la correlación entre la AF y la dimensión CVP de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa en Huamachuco, 2024?</p> <p>-¿Cuál es la correlación</p>	<p>Objetivos Específicos:</p> <p>Establecer la correlación entre la AF y la dimensión CVF de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa en Huamachuco, 2024.</p> <p>Establecer la correlación entre la AF y la dimensión CVP de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa en Huamachuco, 2024</p> <p>Establecer la correlación</p>	<p>Hipótesis Especificas:</p> <p>- Existe una correlación entre la AF y la dimensión CVF de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa en Huamachuco, 2024.</p> <p>- Existe una correlación entre la AF y la dimensión CVP de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa en Huamachuco, 2024.</p> <p>- existe una correlación</p>		



<p>entre la AF y la dimensión CVS de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa en Huamachuco, 2024?</p> <p>- ¿Cuál es la correlación entre la AF y la dimensión CVEI de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa en Huamachuco, 2024?</p>	<p>entre la AF y la dimensión CVS de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa en Huamachuco, 2024.</p> <p>Establecer la correlación entre la AF y la dimensión CVEI de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa en Huamachuco, 2024.</p>	<p>entre la AF y la dimensión CVS de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa en Huamachuco, 2024.</p> <p>- Existe una correlación entre la AF y la dimensión CVEI de los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa en Huamachuco, 2024.</p>		
--	--	---	--	--