



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Actividad física y calidad de vida en adolescentes de una
institución educativa, Huaylas, 2024**

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

AUTORA:

Gonzales Osorio, Yomayda Huendy (orcid.org/0009-0002-5660-747X)

ASESORA:

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO – PERÚ
2024

DEDICATORIA

A mis apreciados padres e hijo, quienes con su humildad y constancia me motivaron para realizarme profesionalmente.

Yomayda

AGRADECIMIENTO

Ante todo, a Dios por mantenerme con salud y brindarme fortaleza para concluir este proyecto con mucha complacencia.

Mi gratitud a la Universidad Cesar Vallejo por hacer que nos desarrollemos profesionalmente.

A los docentes por los conocimientos, sus experiencias y las ilustraciones brindadas para concluir con satisfacción la investigación.

A nuestra asesora, Mg. Calla Vasquez Kriss Melody por su apoyo incondicional en la elaboración del informe.

Yomayda



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 de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, Huaylas, 2024", cuyo autor es GONZALES OSORIO YOMAYDA HUENDY, 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, 13 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CALLA VASQUEZ KRISS MELODY DNI: 41599709 ORCID: 0000-0003-4976-2332	Firmado electrónicamente por: KCALLA el 01-08- 2024 21:26:15

Código documento Trilce: TRI - 0814236





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, GONZALES OSORIO YOMAYDA HUENDY 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 de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, Huaylas, 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

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

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

Nombres y Apellidos	Firma
YOMAYDA HUENDY GONZALES OSORIO DNI: 45084775 ORCID: 0009-0002-5660-747X	Firmado electrónicamente por: YGONZALESO el 13- 07-2024 21:12:43

Código documento Trilce: TRI - 0814235



ÍNDICE

Carátula	
Dedicatoria -----	i
Agradecimiento -----	ii
Declaratoria de autenticidad del asesor -----	iii
Declaratoria de originalidad del autor -----	iv
ÍNDICE-----	v
ÍNDICE DE TABLAS-----	vi
RESUMEN -----	vii
ABSTRACT -----	viii
I. INTRODUCCIÓN -----	1
II. MARCO TEÓRICO -----	4
III. MÉTODO-----	9
3.1. Tipo y diseño de investigación-----	9
3.2. Variables y operacionalización -----	10
3.3. Población, muestra y muestro -----	10
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad -	11
3.5. Procedimiento -----	12
3.6. Método de análisis de datos -----	12
3.7. Aspectos éticos -----	12
IV. RESULTADOS-----	14
V. DISCUSIÓN -----	19
VI. CONCLUSIONES -----	22
VII. RECOMENDACIONES -----	23
REFERENCIAS-----	24
ANEXOS -----	32

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Tabla de frecuencias de la variable Actividad Física	14
Tabla 2	Tabla de frecuencias de la variable Calidad de Vida	14
Tabla 3	Pruebas de normalidad de las variables.....	15
Tabla 4	Correlación entre actividad física y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, Huaylas, 2024	15
Tabla 5	Correlación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, Huaylas, 2024.....	16
Tabla 6	Correlación entre la frecuencia de la actividad física y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, Huaylas, 2024	17
Tabla 7	Correlación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, Huaylas, 2024.....	18

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue identificar la relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa en Huaylas, 2024. La investigación empleó una metodología de tipo básica, con un nivel correlacional y un diseño no experimental. Además, se utilizó un enfoque cuantitativo con una muestra de 30 estudiantes de tercer grado de nivel secundario. Para la recolección de datos, se aplicaron dos instrumentos: un cuestionario de actividad física y la escala KIDDO-KIVDL para medir la calidad de vida. Los resultados revelaron una correlación positiva fuerte y estadísticamente significativa ($r=0.754$, $p<0.001$) entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes. Además, se encontraron correlaciones significativas entre las dimensiones de intensidad ($r=0.662$, $p<0.001$), frecuencia ($r=0.595$, $p=0.001$) y duración ($r=0.722$, $p<0.001$) de la actividad física con la calidad de vida. Se concluyó que existe una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa en Huaylas, indicando que mayores niveles de actividad física están asociados con una mejor percepción de la calidad de vida en esta población.

Palabras Clave: Actividad física, Adolescentes, Calidad de vida, Educación secundaria, Salud.

ABSTRACT

The objective of this study was to identify the relationship between physical activity and quality of life in adolescents of an educational institution in Huaylas, 2024. The research employed a basic methodology, with a correlational level and a non-experimental design. In addition, a quantitative approach was used with a sample of 30 third grade high school students. For data collection, two instruments were applied: a physical activity questionnaire and the KIDDO-KIVDL scale to measure quality of life. The results revealed a strong and statistically significant positive correlation ($r=0.754$, $p<0.001$) between physical activity and students' quality of life. In addition, significant correlations were found between the dimensions of intensity ($r=0.662$, $p<0.001$), frequency ($r=0.595$, $p=0.001$) and duration ($r=0.722$, $p<0.001$) of physical activity with quality of life. It was concluded that there is a significant relationship between physical activity and quality of life in high school students of the Educational Institution in Huaylas, indicating that higher levels of physical activity are associated with a better perception of quality of life in this population.

Keywords: Physical activity, Adolescents, Quality of life, Secondary education, Health.

I. INTRODUCCIÓN

El cuidado del infante y adolescente está estipulado desde años anteriores, dentro de los derechos de la población más joven, según la Organización de las Naciones Unidas (ONU,2023) en los años 50 mediante una asamblea, declaró cada 20 de noviembre el día mundial de niño para con el fin de recordar siempre a la población que la infancia y adolescencia son dos etapas importantes e imprescindibles en el desarrollo adecuado del ser humano. Asimismo, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2023) menciona que la educación, la atención sanitaria, la nutrición correcta y la vivienda como un derecho imprescindible por cubrir en todos los niños y adolescentes del mundo; uno de los derechos que se resalta es a la protección especial para el cuidado y desarrollo físico, mental y socialmente sanos y libres, es decir debe primar la calidad de goce para el desarrollo físico e integral del sujeto.

A nivel nacional, dentro del código de los niños y adolescentes, decretado por el Gobierno del Perú (2023) de acuerdo con el artículo 14° que habla sobre la formación académica, la cultura, las prácticas deportivas y el ocio, el estado planteó para salvaguardar el derecho a desarrollarse mediante actividades sanas y de calidad, al igual que el artículo 3° que refiere al derecho de una vida donde se rija la idea de crecer en un contexto adecuado que ofrezca protección y donde puedan explorar y realizar acciones con un fin significativo en su desenvolvimiento. El Ministerio de Salud (MINSAL, 2022) el año anterior mediante la Encuesta demográfica de la Salud Familiar determinó que el 62.7% de sujetos adolescentes peruanos padecen de algún tipo de obesidad, donde las féminas tienen mayor prevalencia siendo el 65.6% de la muestra, donde los hombres adolescentes corresponden al otro 59.5%; relacionando esta problemática a una mala alimentación y un comportamiento físico insuficiente.

Es importante tener claro cuando se habla de la integridad de un adolescente, su nivel físico, por ello el UNICEF (2019) explica que practicar actividades que comprometen el movimiento físico continuamente permite el desarrollo, mental, físico, social y fisiológico, apoyando en la adquisición de hábitos saludables disminuyendo las probabilidades de que en un futuro su salud y la aparición de

enfermedades interfieran. Según Hagger (2019) define a la actividad física como hábitos que permiten a las personas realizar acciones que comprometen a su fisionomía, y estas se afianzan en la vida del sujeto mediante la constancia; asimismo, Rui et al. (2019) menciona que los efectos de practicar actividades físicas previene muchas enfermedades, permite el desarrollo cognitivo y mejora el grado de bienestar de los individuos. El problema no es exclusivo de una demostración preocupante en cuanto a estética, va as allá de ello, debido a que es un pilar en la calidad de salud.

Así mismo, la población infantil y adolescente constituyen dos grupos etarios vulnerables, donde por años el estado a tratado de mejorar mediante un sin número de leyes, acciones y medidas, sin embargo, no se evidencian cambios efectivos, los cuales pueden estar asociados a diferentes falencias como la falta o inadecuada actividad física y los hábitos inadecuados que practican las nuevas generaciones. En la una institución de la provincia de Huaylas del departamento de Ancash, existen problemáticas frente a estos fenómenos de estudio, donde denotaron que con la aparición de la tecnología, los adolescentes han perdido el interés en las actividades extracurriculares, en los deportes y hasta demuestran hábitos insanos; la salud de sus jóvenes adolescentes para los pobladores y las instituciones involucradas es una preocupación que les hace replantear la idea de cómo mejorar esta situación a largo plazo.

Por todo lo expuesto anteriormente se vio conveniente plantear la surgente pregunta de investigación general: ¿Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024?

La investigación justificó su valor teórico, ya que permitió acrecentar los saberes frente a los fenómenos de investigación, acción que a nivel científico enriqueció la información obtenida hasta la fecha, contrarrestando datos, corroborando algunos y aportando mediante los resultados encontrados. Con respecto al aporte metodológico, se justificó debido a que utilizaron técnicas e instrumentos contruidos específicamente para el tipo de investigación y la muestra. El contar con estrategias confiables permitió obtener datos destacados a lo largo del proceso. A nivel práctico, tuvo valor porque permitió a los futuros investigadores contar con

información veraz sobre este contexto de estudio, facilitando la creación de programas o intervenciones estratégicas para mejorar el bienestar de los infantes y adolescentes huaylinos. En cuanto al aporte social, sirvió para informar a la población sobre la situación de los jóvenes en la provincia, fomentando el interés por involucrarse en los problemas que podrían afectarlos y repercutir en el futuro.

Por lo que, se plantearon los siguientes objetivos como medida, donde se buscó determinar lo siguiente: Identificar la relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024. OE1: Determinar la relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024. OE2: Determinar la relación entre frecuencia de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024. OE3: Determinar la relación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024

La hipótesis general de investigación se planteó de la siguiente manera: Existe relación significativa entre actividad física y calidad en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024. Y como específicas, HE1: Existe relación significativa entre intensidad de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024. HE2: Existe relación significativa entre frecuencia de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024. HE3: Existe relación significativa entre la duración de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024.

II. MARCO TEÓRICO

En el marco internacional, Díaz et al. (2021), mediante una investigación publicada en una revista cubana, mencionaron establecer el grado de actividad física con el nivel de vida conectada en estudiantes por el COVID-19. Usando una metodología con un corte transversal, apreciando a 184 estudiantes de ambos sexos. Presentándose correlación entre la actividad física leve ($p=0,043$) y la calidad de vida ($p=0,006$). Determinando la existencia relacional entre las horas de actividades físicas con las demostraciones de seguridad y de satisfacción de las emociones, escuela y nivel de vida de los educandos.

Meza y Meza (2023), en un estudio publicado en Perú, buscaron encontrar si existe relaciones conforme con los grados de actividades físicas y el nivel de vida de los educandos adolescentes. Para ello, se empleó enfoque correlativo y un diseño de corte transeccional. La cohorte examinada comprendió 183 discentes de una institución formativa en Cañete, aplicando los cuestionarios IPAQ Y KIDSCREEN-27. Donde los resultados mostraron una prevalencia elevada de actividad física (52,5%), contrastando con un nivel bajo de estilo de vida (51,9%). El análisis de correlación evidenció una asociación positiva entre la práctica de ejercicio físico y la calidad de vida de los encuestados. La conclusión reveló que los estudiantes que se involucran en actividades cinéticas de manera constante exhiben un sutil incremento en su calidad vital.

Cáceres (2023), en su indagación, aspiraba a dilucidar la conexión en razón a los ejercicios físicas y el nivel de vida. Empleando una metodología cuantitativa, implementó un diseño de índole correlativa. Su cohorte comprendía 100 educandos del nivel secundario, con una fracción representativa de 70 individuos. Los hallazgos revelaron una correspondencia significativa ($p=0.000$) entre los factores analizados. La inferencia derivada evidencia un nexo significativo correspondiente con actividades físicas y el nivel de vida del alumnado de la entidad educativa en cuestión.

Toribio (2022) en su investigación buscó el establecimiento de la medida de ejercicios físicos inciden en la vida saludable de los educandos pertenecientes a una Institución Formativa en Pasco. La investigación se efectuó mediante un

enfoque cuantitativo, aplicando un método deductivo, con una tipología básica y un diseño no experimental de carácter correlacional. Teniendo como muestra a 152 estudiantes del nivel secundario. Las conclusiones derivadas sugieren que la AF ejerce una influencia sobre el bienestar integral de los educandos.

Laura y Neira (2022), realizaron una indagación la repercusión de ejercicios físicos impactan en el nivel de vida. Dicha investigación tuvo un enfoque cuantitativo, cuyo nivel es correlacional corte transversal. Donde se obtuvo la participación de ciento cuarenta y seis estudiantes de Yura ubicada en la metrópoli arequipeña. El análisis de los datos recabados revela que el valor de significancia asintótica tiene un valor de 0,381 habiendo un porcentaje alto a lo determinado de 0,05 y al 95% de confianza. Concluyendo que las actividades físicas no influyen elocuentemente en la calidad de vida de los discentes en las entidades formativas mencionadas anteriormente.

Valdés et al. (2021) mediante un estudio de investigación donde pretendió vincular los ejercicios físicos con el nivel de vida durante el confinamiento. Se establece mediante un nivel descriptivo – correlacional, con un corte transversal y enfoque cuantitativo. Donde 184 estudiantes participaron en este estudio para obtener los resultados, y la muestra fue no probabilística. Ante los resultados obtenidos se mostraron correlación entre AF leve y la autoestima ($p= 0,043$) y también con estilo de vida ($p= 0,006$). Concluyendo la existencia entre la relación del tiempo total en la ejecución de ejercicios físicos junto con la autoestima el nivel de vida.

Vaquero et al. (2021), mediante una investigación, presentó estudiar cómo los ejercicios físicos anuncian un apropiado grado de vida en base al autoconcepto y la felicidad personal entre estudiantes. Aplicando un modelo predictivo con un corte transversal, con la participación de 452 alumnos de 12 a 15 años de cuatro instituciones del nivel secundario. Revelando indicadores y arreglos aceptables para la prueba teórica planteada, exponiendo la importancia de la actividad física a través del autoconcepto y la felicidad personal en la calidad de vida.

López y Gómez (2020), establecieron un estudio donde su objetivo era comprender del grado de vida observado en horario de sesiones y su influencia en el estilo de vida de los alumnos. Teniendo un enfoque cuantitativo, con una investigación

empírica. Se tomo como población a 216 estudiantes entre ambos sexos. Donde se evidencio que al comienzo y en la consecución de la formación académica secundario, el grado de vida es elevado; puesto que, los estudiantes más jóvenes quienes demostraron mantener buenos hábitos para una vida más saludable. Dicho estudio concluye en que la calidad percibida es mayor entre los asistentes de instituciones públicas, donde los docentes influyen notoriamente.

Cuando se habla de actividad física, de acuerdo con Mastrantonio y Coduras (2020) se define como movimiento físicos de diferentes partes del cuerpo, con un fin de cuidado de la salud generalmente, quizá también asociados al cuidado estético que conlleva a algunos sujetos realizar la práctica de estas.

Según la OMS (2022) la variable refiere a la actividad corporal de las personas, donde interfiere los músculos esqueléticos donde el proceso hace que se quemem calorías, pero no solo son actividades deportivas, sino también a cualquier movimiento cotidiano; moderada o intensa pero tienen la ventaja de preservan el cuerpo y mente.

Existen diferentes teorías relacionadas con este fenómeno de estoy, como el enfoque de la motivación por protección de Maddux y Rogers (como se citó en Morowatisharifabad et al., 2018) el cual se asocia con la AF, puesto a la idea donde los sujetos al sentir amenaza en su salud, pueden tener la capacidad de ejecutar comportamientos para el cuidado de este, donde su preocupación es la motivación para que tomen acción. Existe un cambio conductual, manifestando inicialmente desasosiego frente al miedo de enfermarse; dividido en dos fases, evaluación de la amenaza (el grado de preocupación de las consecuencias físicas que conlleva tener una enfermedad) y la evaluación de la conducta de afrontamiento (permite evaluar las diferentes medidas de prevención o intervención considerando siempre la seguridad que tiene la persona de la eficacia de la medida que está implementando).

Otra teoría es la del apoyo social, la cual relaciona a la AF con el hecho de que los adolescentes dependiendo del tipo de apoyo del entorno donde se encuentra puede lograr adquirir comportamientos de cuidado personal; la influencia de los demás sobre la salud integral de las personas, es un hecho respaldado por este y otras

teorías, compartiendo en común la idea del proceso de crecimiento del ser humano siempre viene acompañado de privanza del rol que cumplen los diferentes grupos sociales (amigos, profesores, padres, familia, et.) en el comportamiento adolescente en proceso de crecimiento (Monteiro et al., 2021).

De acuerdo con las dimensiones, se decretaron las siguientes:

Intensidad de la actividad física. Refiere al grado en cuanto al esfuerzo que impone el sujeto en la realización de AF, suele ser una de los aspectos más complicados de evaluar por motivo de las características necesarias para ser analizada (Bautista et al., 2018). También se reconoce como el reflejo del esmero que interponen el adolescente para realizar las AF (Lourenço et al., 2022). En esta dimensión rescataron cuatro indicadores primordiales:

Frecuencia de la actividad física. Considerando al número de repeticiones o veces que se realiza la AF (Karvonen et al., 2020). Al ser frecuente se podría considerar como un hábito o rutina, que puede evaluarse según las veces que se den a la semana, al día, al mes (Ferriz et al., 2019). De acuerdo con este apartado, los indicadores de su composición son 3:

Duración de la actividad física. De acuerdo con la temporalidad empleada en la realización de las AF que diariamente, semanalmente o cotidianamente el adolescente invierte (Burden et al., 2022). Podría variar el tiempo (minutos y horas comúnmente) según el tipo de actividad que practiquen (Brazo et al., 2020).

La **calidad de vida** según Haraldstad et al. (2019) son las condiciones que conllevar a consideran que los sujetos poseen una vida satisfactoria en las diferentes áreas de vida como académicamente, en la salud, con sus relaciones interpersonales, en su salud mental emocional; es decir, el sujeto conoce y reconoce las facultades que influyen en el nivel de vida que posee.

Es la capacidad de suplir las necesidades básicas de la persona (alimentación, sueño, etc.) satisfaciendo desde lo más primordial para el aporte en el desarrollo persona e interpersonal; siendo el análisis de un todo, se puede determinar que la persona tiene una calidad de vida adecuada si todas las áreas de su vida se desarrollan de forma normal (Johnston et al., 2019).

De acuerdo a las teorías relacionadas, se rescata el de necesidad, la cual habla de las necesidades jerárquicas del ser humano como las fisiológicas (como respirar, alimentarse, dormir, respirar adecuadamente, etc.), seguridad (con respecto a la salud, seguridad física, económica, etc.), sociales (las relaciones interpersonales), estima (con respecto a las metas, reconocimiento, etc. que vive el sujeto) y la autorrealización (apegados a la moral y valores del sujeto relacionando con sus objetivos y el sentimiento de sentirse satisfecho en todas las áreas de vida) (Rojas et al., 2023).

Otra teoría es la del autocuidado de Orem (como se citó en Isik y Fredland, 2023) es la capacidad del ser humano de controlar las diferentes características personales para el control externo e interno, la cual se relaciona con los grados de vida; en razón a que el individuo se preocupa por su salud y el estado integral que puede repercutir en su desarrollo en el presente y en un futuro. La autora menciona que debe ser una práctica constante según las necesidades de la persona que encontrar equilibrio y adecuación sana de un bien global del sujeto.

Es necesario determinar las dimensiones para estos fenómenos de estudio, las cuales se desglosan en tres:

Bienestar Físico. Se asocia con el cuidado del cuerpo y su fortaleza, la persona tiene la capacidad física de realizar AF (Shameena et al., 2022). Aquí se evalúa el nivel de bienestar en el cual se encuentra el cuerpo del sujeto (Almhdawi et al., 2021)

Bienestar emocional. Relacionando el estado mental en el que se encuentra el sujeto, (Guerra et al., 2019). El adolescente siente o convive con sus sentimientos, relacionados también con los intereses personales, sus valores, intereses; las personas construyen percepciones de sí mismo lo cual conlleva actuar de determinada manera (Mónaco et al., 2019).

Bienestar social. El sentido de bienestar en esta área de la vida de la persona, se componen por un conjunto de características que engloba a las personas del entorno del sujeto, donde se relacionan adecuadamente (Boer et al., 2020).

III. MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de investigación

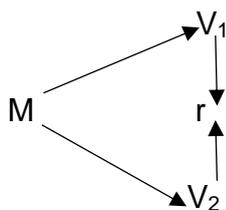
3.1.1. Tipo de investigación

Por lo que se refiere al acto investigativo, su tipología se cimentó en el básico y nivel correlacional en función del incremento de los conocimientos teóricos de las variables de estudio, recurriendo a fuentes confiables para el análisis, y encontrar la existencia de una relación entre los fenómenos estudiados (Torres, 2021).

3.1.2. Diseño de investigación

Contó con la no experimentación por diseño, puesto que no se buscó alterar la naturaleza comportamental de la muestra ni de las variables de estudio. Se observó cómo se desarrollaban en su entorno natural cotidiano y se analizó la información recolectada (Calle, 2023).

Fue cuantitativo porque se basó en el paradigma empírico-analítico, representando variables específicas y una parte de la realidad de manera única utilizando datos medibles. Se llevó a cabo una cuantificación numérica mediante análisis estadístico y procesamiento de datos (Arias, 2020).



Dónde:

M= muestra

V1= variable uno- actividad física

V2= variable dos- calidades de vida

r= Relación

3.2. Variables y operacionalización

Actividad física

Definición conceptual: Capacidad de movilidad del cuerpo para realizar actividades cotidianas, de ocio y deportivas beneficiando a la salud e integridad de la persona (Cabello, 2018).

Definición operacional: Sera evaluado mediante un instrumento compuesto por tres dimensiones que abarcan los principales aspectos del adolescente y la AF.

Escala de medición: Ordinal

Calidad de vida

Definición conceptual: Estado integral del individuo, frente al cuidado de la salud en los diferentes aspectos de la vida proporcionando un nivel adecuado de bienestar (Albarracin, 2021).

Definición operacional: Variable necesaria de evaluar para poder estimar el grado de vida y la AF del alumnado de la presente investigación.

Escala de medición: Ordinal

3.3. Población, muestra y muestro

3.3.1. Población

Es un conjunto de sujetos con características similares o comunes. Haciendo énfasis que un conjunto de elementos de investigación siendo limitada, varios investigadores definen que la población y espacio tienen las mismas características. Ante ello se puede llamar universo y viceversa, espacio, gente (Arias y Covinos, 2021). La población se consolidó por 30 estudiantes de tercer grado de secundaria, bajo los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Contar con el permiso de sus apoderados o tutores legales

- Estudiar en el tercer grado de nivel secundario
- Ser menor de edad

Criterios de exclusión:

- Alumno que no sea del tercer grado de nivel secundario
- No estar de acuerdo con participar en la investigación
- Ser mayor de edad

3.3.2. Muestra

La muestra se conformó por los 30 alumnos de tercer grado de nivel secundario de los cuales los padres de familia están de acuerdo en firmar el consentimiento informado para su legal participación y pertenecieran a nivel secundario de tercer grado.

3.3.3. Muestreo

Para el muestreo se contó con un método probabilístico por conveniencia, debido al mejor alcance práctico con el cual cuenta la investigadora, asimismo porque toda la población cumple con los requisitos de inclusión, siendo adecuados para participar en el proceso de investigación (Arias y Covinos, 2021).

3.3.4. Unidad de análisis

Alumnos de tercer grado de nivel secundario.

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

En razón a la compilación de la data, se designó como técnica a la encuesta ebido a su relevancia en estos tipos de investigación, influenciando de manera efectiva la recolección de datos durante el proceso de evaluación a la población sujeta (Medina et al., 2023). En cuanto la primera variable se utilizó el instrumento de Cabello

(2018) el cual cuenta con tres dimensiones y 24 ítems bajo la escala Likert:; Nunca (1), casi nunca(2), a veces (3), casi siempre (4), siempre (5).

Para la variable segunda se utilizó la escala KIDDO-KIVDL que originalmente su creador fue Bullinger de Alemania en 1995, pero fue adaptada en el Perú por Albarracín (2021); compuesta por 24 ítems y tres dimensiones bajo la escala Likert; Nunca(1), casi nunca(2), algunas veces(3), casi siempre(4) y siempre (5).

La instrumentación empleada fue validada bajo el juicio de expertos para determinar la confiabilidad interna de sus componentes y afianzar la calidad de su uso en la muestra a la cual será dirigida.

3.5. Procedimiento

A nivel inicial, se coordinó con las instituciones involucradas de manera formal, mediante documentación de presentación y aceptación de la I.E. escolar, donde se otorgó el permiso para evaluar a la muestra seleccionada. También se utilizó documentación consentida por parte de los padres de familia, quienes fueron informados sobre el proceso. Luego, se coordinó con los profesores para estructurar los tiempos y el acceso a las aulas para la aplicación de los instrumentos. Posteriormente, se procedió a la evaluación analítica de la data compilada durante la investigación y a decretar los resultados deseados.

3.6. Método de análisis de datos

Las respuestas se sistematizaron en un repositorio digital mediante el programa Excel-2019, lo que permitió procesarlos metodológicamente con el programa SPSS-27. En primera instancia, se recurrió al test de Kolmogorov, que ayudó a evaluar si la distribución teórica coincidía con la observada. Luego, de acuerdo con esos resultados, se utilizaron otros métodos estadísticos para identificar la correlación entre ambas variables.

3.7. Aspectos éticos

Por lo que se refiere a la ejecución de la indagación, la integridad de las personas y de los participantes fue fundamental; se consideraron los principios de autonomía y no maleficencia, el respeto a los derechos de participación de los voluntarios y el

valor de la privacidad de los datos recopilados. Se requirió el permiso adecuado de los estudiantes para realizar el estudio, así como el consentimiento de cada participante dispuesto a responder el cuestionario. Además, el proceso en general se apegó a las normas éticas de ambas instituciones involucradas, ya que cada una maneja principios para el cuidado de la información y la integridad de los alumnos.

IV. RESULTADOS

Resultados descriptivos

Tabla 1

Tabla de frecuencias de la variable Actividad Física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	6	20,0	20,0
Medio	20	66,7	86,7
Alto	4	13,3	100,0
Total	30	100,0	

De acuerdo con la tabla 1, referente a "Actividad Física", se mostró que, de los 30 estudiantes encuestados, el 20.0% (6 estudiantes) tiene un nivel bajo de actividad física, el 66.7% (20 estudiantes) presenta un nivel medio, y el 13.3% (4 estudiantes) alcanza un nivel alto. En base a esto se puede afirmar que la mayoría de los estudiantes realizan una cantidad moderada de ejercicio, mientras que una quinta parte realiza poca o ninguna actividad física regularmente.

Tabla 2

Tabla de frecuencias de la variable Calidad de Vida

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Mala	3	10,0	10,0
Regular	18	60,0	70,0
Buena	9	30,0	100,0
Total	30	100,0	

Concerniente con el marco informativo de la tabla 2, referente a "Calidad de Vida", se mostró que, de los 30 estudiantes encuestados, el 10.0% (3 estudiantes) tiene una calidad de vida mala, el 60.0% (18 estudiantes) presenta una calidad de vida regular, y el 30.0% (9 estudiantes) disfruta de una buena calidad de vida. A partir de ello, los hallazgos describen que, la mayoría de los estudiantes experimentan una calidad de vida regular.

Estadísticos inferenciales

Pruebas de normalidad

Tabla 3

Pruebas de normalidad de las variables

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad Física	,968	30	,474
Intensidad de la actividad	,972	30	,596
Frecuencia de la actividad física	,964	30	,386
Duración de la actividad física	,976	30	,701
Calidad de vida	,962	30	,351
Bienestar físico	,972	30	,598
Bienestar emocional	,946	30	,134
Bienestar social	,920	30	,027

El producto de las pruebas de normalidad de las variables evidenció que tanto la actividad física como la calidad de vida siguieron una distribución normal. Para la actividad física fue de 0.474 de significancia, y para la calidad de vida fue de 0.351 de significancia, ambos valores superiores a 0.05, lo que sugiere que el estadístico a aplicar, en este caso, debe ser el de Pearson si es que se quiere encontrar una correlación ordinal entre las variables.

Tabla 4

Correlación entre actividad física y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, Huaylas, 2024

		Actividad Física	Calidad de vida
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,754**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	30	30
Calidad de vida	Correlación de Pearson	,754**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	30	30

Nota. **La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 4 describe una correlación positiva, siendo un $r=0.754$ con un valor de significancia de 0.000, indicando un nexo fuerte y significativo entre ambas variables. La interpretación de estos hallazgos apunta a que los incrementos en los niveles de actividad física, se ven acompañados por mejoras en la calidad de vida de los estudiantes.

Determinar la relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024

Tabla 5

Correlación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, Huaylas, 2024

		Calidad de vida	Intensidad de la actividad
Calidad de vida	Correlación de Pearson	1	,662**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	30	30
Intensidad de la actividad	Correlación de Pearson	,662**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	30	30

Nota. **La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Respecto con la tabulación 5 se evidenciaron correlaciones positivas significativas. La correlación de Pearson fue de 0.662 con un valor de significancia de 0.000, denotando un vínculo fuerte y significativo entre ambas variables. La exégesis de estos datos sugiere que, la implicación positiva de ejercicios físicos, el grado de vida incrementa.

Determinar la relación entre frecuencia de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024

Tabla 6

Correlación entre la frecuencia de la actividad física y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, Huaylas, 2024

		Frecuencia de la actividad física	Calidad de vida
Frecuencia de la actividad física	Correlación de Pearson	1	,595**
	Sig. (bilateral)		,001
	N	30	30
Calidad de vida	Correlación de Pearson	,595**	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	30	30

Nota. ** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La Tabla 6 reflejó correlaciones relacionado con la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida, representado por una Rho de Pearson de 0.595, y significancia de 0.001. Por lo que, existe una relación positiva moderada y significativa entre las variables mencionadas. Así, se deduce que el incremento en la regularidad con la que los educandos se involucran en ejercicios físicos tiende a repercutir favorablemente en su apreciación global de la calidad de vida.

Determinar la relación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024.

Tabla 7

Correlación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, Huaylas, 2024

		Duración de la actividad física	Calidad de vida
Duración de la actividad física	Correlación de Pearson	1	,722**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	30	30
Calidad de vida	Correlación de Pearson	,722**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	30	30

Nota. ** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La Tabla 7 exhibe la interdependencia entre la duración de la actividad física y la calidad de vida, expresada por una Rho de Pearson de 0.722, y significativa de 0.000. En ese sentido, existe un vínculo positivo fuerte y significativa entre la duración de la actividad física y la calidad de vida. Se infiere, por consiguiente, que la prolongación del período consagrado por los educandos a los ejercicios corporales tiende a correlacionarse con una evaluación más favorable de su experiencia vital general.

V. DISCUSIÓN

Respecto al objetivo general, las conclusiones extraídas muestran una correlación positiva fuerte ($r=0.754$) y estadísticamente significativa ($p<0.001$) correspondiente con los ejercicios físicos y el grado de vida de los educandos. En consecuencia, se infiere que las demostraciones positivas de ejercicios corporales, coadyuvaron al acrecimiento de los grados de vida percibidos por el alumnado en el ámbito específico analizado. La fuerte asociación encontrada entre estas variables denota la trascendencia que desempeña el movimiento corporal en el florecimiento holístico de los jóvenes.

De acuerdo con el producto hallado, se mostraron similitudes con Meza y Meza (2023), quienes también encontraron una relación positiva entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes peruanos durante la pandemia de COVID-19. Ahora bien, el presente estudio muestra una correlación más fuerte, debido, en parte, a las diferencias en el contexto y el momento de la evaluación. Por otro lado, contrasta con los hallazgos de la pesquisa de Laura y Neira (2022); en donde, no se encontraron relaciones significativas de los sustentos científicos. En base a estas divergencia, se sostiene que es importante considerar factores contextuales y metodológicos al interpretar los resultados de diferentes estudios.

Además, los hallazgos, se adhieren con el enfoque de Atkinson y McClelland sobre motivación y comportamientos del logro, citado por Balkin et al. (2020). La correlación observada respalda la idea de que la actividad física, motivada por la necesidad de logro y competencia, contribuye a la percepción de una mejor calidad de vida en los individuos.

En lo concerniente al primer objetivo específico, los datos arrojaron correlaciones positivas moderados ($r=0.662$) y estadísticamente significativas ($p<0.001$) correspondiente con la intensidad de ejercicios corporales y grado de vida de los educandos. En ese sentido, se demuestra que, la mayor intensidad con el que los adolescentes se involucran en actividades físicas guarda relación con su apreciación general de la calidad de vida. A diferencia de la frecuencia o duración, la intensidad del ejercicio implica un mayor compromiso fisiológico y psicológico.

Los hallazgos concuerdan al trabajo de Vaquero et al. (2021), quienes exploraron cómo la actividad física influye en la calidad de vida a través del autoconcepto y la felicidad personal. Aunque el presente estudio se centró específicamente en la intensidad, ambas investigaciones convergen en la idea de que el ejercicio vigoroso actúa como un catalizador para el bienestar psicológico. No obstante, el enfoque de esta tesis en la intensidad arroja luz sobre un aspecto a menudo subestimado en la literatura: la importancia de la calidad sobre la cantidad en la actividad física adolescente.

Respecto a las bases teóricas, los hallazgos se alinean con la teoría del apoyo social mencionada por Monteiro et al. (2021). La relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida respalda la idea de que el entorno social es importante para fomentar comportamientos de cuidado personal más intensos, lo que a su vez mejora la percepción de bienestar. Las actividades físicas intensas, a menudo realizadas en grupo o en entornos competitivos, proporcionan un terreno fértil para la formación de vínculos sociales, contribuyendo así a una percepción mejorada de la calidad de vida.

Respecto al segundo objetivo específico, los resultados muestran una correlación positiva moderada ($r=0.595$) y estadísticamente significativa ($p=0.001$) entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida de los educandos. De ahí que, una mayor frecuencia de actividad física está asociada con una mejor percepción de la calidad de vida. La relación entre estas variables destaca la importancia de la regularidad en la práctica de actividades físicas para el bienestar de los adolescentes, donde una mayor frecuencia de ejercicio contribuye positivamente a diversos aspectos de la calidad de vida, a través de la formación de hábitos saludables y el mantenimiento constante de los beneficios del ejercicio.

Los hallazgos respecto a este objetivo coinciden con lo encontrado por Cáceres (2023), quien identificó un nexo significativo entre la actividad física y la calidad de vida en educandos de secundaria. Asimismo, los hallazgos son congruentes con los de Valdés et al. (2021), quienes dilucidaron una correlación significativa entre la actividad física leve y la autoestima ($p=0.043$), así como con la calidad de vida ($p=0.006$) en adolescentes durante el confinamiento por COVID-19. Por otro lado,

los resultados contrastan con los hallazgos de Laura y Neira (2022), quienes no encontraron una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de instituciones educativas en Yura, Arequipa. La discrepancia explicita la necesidad de un análisis más profundo de las variables mediadoras y moderadoras.

En relación a las teorías, los hallazgos se alinean con el enfoque de la motivación por protección de Maddux y Rogers, citado por Morowatisharifabad et al. (2018). La relación entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida respalda la idea de que los adolescentes pueden adoptar comportamientos de cuidado de la salud de manera regular como respuesta a la percepción de amenazas para su bienestar.

Respecto al tercer objetivo específico, los resultados revelan una correlación positiva fuerte ($r=0.722$) y estadísticamente significativa ($p<0.001$) entre la duración de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes. Por lo que, una mayor duración de la actividad física está asociada con una mejor percepción de la calidad de vida. Así, la relación entre estas variables enfatiza la importancia de la duración del ejercicio en el bienestar general de los adolescentes, donde sesiones más largas de actividad física tienen un impacto en la calidad de vida.

Los hallazgos coinciden con los reportados por Toribio (2022), quien encontró que la actividad física influye en la vida saludable de los estudiantes de secundaria, destacando específicamente la duración física como factor importante. Por otro lado, los hallazgos contrastan con los de Laura y Neira (2022), quienes no encontraron una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de instituciones educativas en Yura, Arequipa. De aquí, se deduce que factores como la ubicación geográfica, el entorno socioeconómico o las características culturales, podrían moderar esta relación.

Respecto a la teoría, los hallazgos se alinean con la teoría de las necesidades jerárquicas mencionada por Rojas et al. (2023), de modo que, la relación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida respalda la idea de que el ejercicio prolongado satisface múltiples necesidades en la jerarquía, desde las fisiológicas hasta las de autorrealización, contribuyendo así a una mejor percepción global del bienestar.

VI. CONCLUSIONES

Primera: En correspondencia con el propósito general, se logró evidenciar relaciones positivas fuertes y estadísticamente significativas ($r=0.754$, $p<0.001$) conforme con los constructos científicos en los educandos en el contexto especificado. Por ello, a mayores niveles de actividad física, los estudiantes tienden a reportar una mejor calidad de vida. De esa manera, la promoción de las actividades físicas se configura en razón a una medida en la mejoría de la satisfacción general de los adolescentes en el ámbito educativo.

Segunda: En cuanto al primer objetivo específico, se concluye que existe una relación positiva moderada y estadísticamente significativa ($r=0.662$, $p<0.001$) de acuerdo con la intensidad de las actividades físicas y la calidad de vida de los educandos. Por tanto, las actividades físicas de mayor intensidad están asociadas referentes a la capacidad perceptiva de la vida de los adolescentes. De esa manera, se explicita la importancia de incluir actividades físicas de diversa intensidad en los programas escolares y extracurriculares.

Tercera: Respecto al segundo objetivo específico, se registra la existencia de correlaciones positivas de intensidad moderadas significativas ($r=0.595$, $p=0.001$) concerniente con la frecuencia de las actividades físicas y la calidad de vida de los discentes. Así, una mayor regularidad de actividades físicas está asociada con la facilitación de una mayor calidad de vida percibida.

Cuarta: De acuerdo con el tercer objetivo específico, se concluye que existe una relación positiva fuerte y estadísticamente significativa ($r=0.722$, $p<0.001$) en razón a la durabilidad de las actividades físicas y la calidad de vida de los educandos. De ahí que, dedicar más tiempo en la ejecución de actividades físicas se conecta con la descripción de una calidad de vida positiva.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: Enfocado a la Institución Educativa implementar programas integrales de actividad física que incluyan actividades de diversa intensidad, frecuencia y duración, con el fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Segunda: Direccionado a los docentes de educación física diseñar sesiones que incorporen actividades de alta intensidad en deportes competitivos o ejercicios de intervalos, para maximizar los beneficios en la salud de los educandos.

Tercera: Orientado a la dirección de la Entidad Educativa establecer políticas que fomenten la ejecución de acciones físicas, tales como la implementación de "descansos activos" durante las jornadas escolares o la promoción de clubes deportivos extracurriculares.

Cuarta: Dirigido a las figuras parentales y tutores apoyar y promover el involucramiento de los discentes en actividades físicas de larga duración, tales como caminatas familiares, excursiones o deportes de resistencia.

REFERENCIAS

- Albarracin, R. (2021). "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN ADOLESCENTES DE QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTROS HÉROES DE LA GUERRA DEL PACÍFICO DEL DISTRITO DE TACNA, AL AÑO 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1504/3/Ruth%20Karina%20Albarracin%20Pongo.pdf>
- Almhdawi, K. A., Alazrai, A., Obeidat, D., Altarifi, A., Oteir, A., Aljammal, A., Arabiat, A., Alrabbaie, H., Jaber, H., & Almousa, K. (2021). Healthcare students' mental and physical well-being during the COVID-19 lockdown and distance learning. *Work*, 70(1), 3-10. <https://doi.org/10.3233/WOR-205309>
- Aparicio, L., Aparicio, C., & Hernández, J. (2021). Calidad de vida en niños, adolescentes y jóvenes durante el confinamiento obligatorio familiar en Bogotá por COVID-19. *Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.51660/ripie.v1i2.35>
- Aponte, V., Ponce, F., Aráoz, R., & Pinto, B. (2022). VALIDEZ INTERNA Y EXTERNA DEL CUESTIONARIO BREVE DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE-28) EN CUIDADORES INFORMALES. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 20(1), 1-21.
- Arias, J. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica (ENFOQUES CONSULTING EIRL)*. Enfoques Consulting EIRL. <https://studylib.es/doc/9133090/tecnicas-e-instrumentos-de-investigacion-cientifica>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación | Repositorio CONCYTEC*. <https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
- Balkin, R., Karaman, M., Smith, R., & Talwar, S. (2020). Psychometric properties and factor analyses of the achievement motivation measure. *British Journal of Guidance & Counselling*, 48(3), 418-429. <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1620173>

- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: Una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, Article 25.
- Batista, Ferro, Felix, Tasso, & Severo. (2020). Governance and quality of life in smart cities: Towards sustainable development goals. *Journal of Cleaner Production*, 253, 119926. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.119926>
- Bautista, D., Salazar, M., Hoyos, G., Jacobo, A. B., Chávez, M., & Ogarrio, C. (2018). Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género (Physical activity and chronic non-transmissible diseases in Mexican students by gender). *Retos*, 33, 169-174. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.55354>
- Boer, M., van den Eijnden, R., Boniel, M., Wong, S., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H., & Stevens, G. (2020). Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6, Supplement), S89-S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Bojórquez, C., Quintana, V., & Coronado, A. (2021). EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD Y SU RELACIÓN CON LA IDEACIÓN SUICIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista Inclusiones*, 8, 80-94.
- Brazo, J., Camacho, M., Merellano, E., Trapé, Á., & Camacho, Alba. (2020). INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA DURANTE EL CONFINAMIENTO EN LA PANDEMIA DEL COVID-19 SOBRE EL ESTADO PSICOLÓGICO DE ADULTOS: UN PROTOCOLO DE ESTUDIO. *Rev Esp Salud Pública.*, 20, 1-9.
- Burden, S., Weedon, B. D., Turner, A., Whaymand, L., Meaney, A., Dawes, H., & Jones, A. (2022). Intensity and Duration of Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness. *Pediatrics*, 150(1), e2021056003. <https://doi.org/10.1542/peds.2021-056003>
- Cabello, C. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018 [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18481>

- Caceres, R. (2023). La actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria – Wanchaq—Cusco 2023 [Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/123267>
- Calle, S. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 1865-1879. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016
- Chueca, S., Ejjaberi, A., & Ivern, X. (2018). La satisfacción de los usuarios de actividades dirigidas de los Centros deportivos municipales de Barcelona. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 7(2), 27-34. <https://doi.org/10.6018/sportk.343071>
- Dauwan, Begemann, Slot, Lee, Scheltens, & Sommer. (2021). Physical exercise improves quality of life, depressive symptoms, and cognition across chronic brain disorders: A transdiagnostic systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Neurology*, 268(4), 1222-1246. <https://doi.org/10.1007/s00415-019-09493-9>
- Díaz, C., Mendoza, A., Rodríguez, H., Valdivia, J., Herrera, T., Guzmán, E., Magnani, B., & Valdés, P. (2021). Relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(4), 16.
- Díaz, C., Valdés, P., Mendoza, A., Rodríguez, H., Valdivia, J., Herrera, T., Guzmán, E., & Magnani, B. (2021). Relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(4), Article 4.
- Díaz, G., Pérez, A., Cala, D., Mosquera, L., & Quiñones, M. (2021). Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), Article 1. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>
- Ferriz, A., García, M., Sebatía, S., & Jiménez, J. (2019). Relación entre la actividad física, la educación física y el rendimiento académico en el alumnado de bachillerato. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(2), 155-159.

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). Actividad física en niños, niñas y adolescentes: Prácticas necesarias para la vida. <https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). 10 derechos fundamentales de los niños, por Quino | UNICEF. <https://www.unicef.org/lac/historias/10-derechos-fundamentales-de-los-ni%C3%B1os-por-quino>
- Garcés, Y., Santana, L., & Feliciano, L. (2020). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), Article 1. <https://doi.org/10.6018/rie.332231>
- Gobierno de Colombia. (2020, octubre 8). La autonomía de niños y niñas: Un acompañamiento para el desarrollo integral. Portal ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. <https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-enseñan/la-autonomia-de-ninos-y-ninas-un-acompanamiento-para-el-desarrollo-integral>
- Gobierno de México. (2021). Calidad de vida para un envejecimiento saludable. <http://www.gob.mx/inapam/articulos/calidad-de-vida-para-un-envejecimiento-saludable?idiom=es>
- Gobierno del Perú. (2023). [Codigo_Ninos_Adolescentes.pdf](https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgna/Codigo_Ninos_Adolescentes.pdf). https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgna/Codigo_Ninos_Adolescentes.pdf
- Gordillo, W. (2021). Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa Talent School, Cercado Arequipa—2019 [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2794744>
- Guerra, J., León, B., Yuste, R., López, V. M., & Mendo, S. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), Article 10. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>

- Hagger, M. (2019). Habit and physical activity: Theoretical advances, practical implications, and agenda for future research. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.007>
- Hannan, M., Kringle, E., Hwang, C.-L., & Laddu, D. (2021). Behavioral Medicine for Sedentary Behavior, Daily Physical Activity, and Exercise to Prevent Cardiovascular Disease: A Review. *Current Atherosclerosis Reports*, 23(9), 48. <https://doi.org/10.1007/s11883-021-00948-x>
- Haraldstad, K., Wahl, A., Andenæs, R., Andersen, J. R., Andersen, M. H., Beisland, E., Borge, C. R., Engebretsen, E., Eisemann, M., Halvorsrud, L., Hanssen, T. A., Haugstvedt, A., Haugland, T., Johansen, V. A., Larsen, M. H., Løvereide, L., Løyland, B., Kvarme, L. G., Moons, P., ... Helseth, S. (2019). A systematic review of quality of life research in medicine and health sciences. *Quality of Life Research*, 28(10), 2641-2650. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02214-9>
- Higuera, E., Ordoñez, S., & Pozo, M. (2021). Intensidad, frecuencia y duración de la actividad física durante la pandemia en Ecuador. *MLS Sport Research*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.54716/mlssr.v1i2.912>
- Isik, E., & Fredland, N. (2023). Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory to Improve Children's Self-Care: An Integrative Review. *The Journal of School Nursing*, 39(1), 6-17. <https://doi.org/10.1177/10598405211050062>
- Johnston, K., Powell, L., Anderson, I., Szabo, S., & Cline, S. (2019). The burden of treatment-resistant depression: A systematic review of the economic and quality of life literature. *Journal of Affective Disorders*, 242, 195-210. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.06.045>
- Karvonen, J., Törmäkangas, T., Pulkkinen, L., & Kokko, K. (2020). Associations of temperament and personality traits with frequency of physical activity in adulthood. *Journal of Research in Personality*, 84, 103887. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103887>
- Laura, J., & Neira, C. (2022). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de las instituciones educativas del convenio CIRCA del distrito de Yura, provincia de Arequipa, 2021. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/15428>
- Liga, F., Inguglia, C., Gugliandolo, M., Ingoglia, S., & Costa, S. (2020). The socialization of coping strategies in adolescence: The modeling role of

- parents. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(1), 47-58.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1666248>
- López, G., & Gómez, A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, 22(1), Article 1.
<https://doi.org/10.17561/ae.v22n1.1>
- Lourenço, J., Rodrigues, C., Flôres, F., & Soares, D. (2022). Physical Activity Time and Intensity in Physical Education During the COVID-19 Pandemic. *Perceptual and Motor Skills*, 129(3), 946-961.
<https://doi.org/10.1177/00315125221093906>
- Mastrantonio, M., & Coduras, O. (2020). Actividad Física y Calidad de Vida Percibida en usuarios de Centros Deportivos Públicos de Terrassa (Physical Activity and Perceived Quality of Life in users of Public Sports Centers in Terrassa). *Retos*, 37, 427-433. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74166>
- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023). Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación. En Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú (Primera edición digital). Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Meza, S., & Meza, S. (2023). Physical activity and quality of life in schoolchildren during the COVID-19 pandemic, Cañete, Peru. *Revista de Investigación de la Universidad Norbert Wiener*, 12(1), Article 1.
<https://doi.org/10.37768/unw.rinv.12.01.a0015>
- Ministerio de Salud. (2022). En el Perú, el 62.7 % de personas de 15 años de edad a más padece de exceso de peso. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso>
- Mónaco, E., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2019). Attachment Styles and Well-Being in Adolescents: How Does Emotional Development Affect This Relationship? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), Article 14. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142554>
- Monteiro, D., Rodrigues, F., & Lopes, V. P. (2021). El apoyo proporcionado por mejor amigo y actividad física de alta intensidad en relación con los

- beneficios y la autoestima global en adolescentes. *Revista de psicodidáctica*, 26(1), 70-77.
- Morowatisharifabad, M., Abdolkarimi, M., Asadpour, M., Sheikh, M., & Balaei, P. (2018). The Predictive Effects of Protection Motivation Theory on Intention and Behaviour of Physical Activity in Patients with Type 2 Diabetes. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 6(4), 709-714. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2018.119>
- Organización de las Naciones Unidas. (2023). Infancia | Naciones Unidas. United Nations; United Nations. <https://www.un.org/es/global-issues/children>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Orjuela, A. (2019). Nivel de actividad física y el promedio académico de los estudiantes de grado 10° y 11° educación media del Colegio Antonio José Sandoval Gómez [Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia]. <https://repositorio.uptc.edu.co//handle/001/8608>
- RAE. (2023). Salud | Diccionario de la lengua española. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/salud>
- Rojas, M., Méndez, A., & Watkins, K. (2023). The hierarchy of needs empirical examination of Maslow's theory and lessons for development. *World Development*, 165, 106185. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2023.106185>
- Rui, Jing, Yong, & Wang. (2019). Effects of physical activity and exercise on the cognitive function of patients with Alzheimer disease: A meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 19(1), 181. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1175-2>
- Shameena, G., Maisara, A., Adli, A., & Shareela, N. (2022). Living through the COVID-19 Pandemic: Impact and Lessons on Dietary Behavior and Physical Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), Article 2. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020642>
- Steinmayr, R., Wirthwein, L., Modler, L., & Barry, M. (2019). Development of Subjective Well-Being in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), Article 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193690>

- Suárez, Y. T., González, R. E. D., Alemán Jorge, & Toxqui, Á. R. (2021). AUTOESTIMA, MEDICIÓN ANTES Y DURANTE LA PANDEMIA. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 10(8), Article 8. <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/rccs/article/view/2408>
- Toribio, A. (2022). Actividad física y su influencia en la vida saludable en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022 [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo, César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/39076>
- Torres, R. (2021). Investigación, Indagación Y Diseño. *Revista Legado de Arquitectura y Diseño*, 16(29). <https://www.redalyc.org/journal/4779/477966601024/html/>
- Valdés, P., Díaz, C., Mendoza, A., Rodríguez, H., Valdivia, J., Herrera, T., Guzmán, E., & Magnani, B. (2021). Relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(4), Article 4.
- Vaquero, M., Tapia, M., Hortigüela, D., Sierra, M., & Sánchez, P. (2021). Physical Activity and Quality of Life in High School Students: Proposals for Improving the Self-Concept in Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7185. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137185>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	VARIABLES	Metodología
¿Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024?	Identificar la relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024	Existe relación significativa entre actividad física y calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024.	Actividad Física	Tipo: Básica Nivel: Correlacional Diseño: No experimental Enfoque: Cuantitativo Población: Estudiantes de tercer grado de nivel secundario
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		
¿Cuál es la relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024?	Determinar la relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024	Existe relación significativa entre intensidad de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024.	Calidad de vida	
¿Cuál es la relación entre frecuencia de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024?	Determinar la relación entre frecuencia de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024	Existe relación significativa entre frecuencia de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024.		
¿Cuál es la relación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024?	Determinar la relación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024.	Existe relación significativa entre la duración de la actividad física y calidad de vida en adolescentes de una Institución Educativa, Huaylas, 2024.		

Anexo 2. Operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Actividad Física	Intensidad de la actividad	Participa en deportes de competencia.	Ordinal
		Realiza actividades físicas exigentes.	
		Camina a buen ritmo grandes distancias	
		Trota o corre a buen ritmo distancias considerables	
	Frecuencia de la actividad física	Realiza actividades físicas diariamente	
		Desarrolla actividades más de tres veces por semana	
		Practica algún deporte varias veces a la semana	
Duración de la actividad física	Desarrollan actividades físicas por períodos prolongados		
	Realiza actividades físicas por periodos cortos		
Calidad de vida	Bienestar físico	Dolor físico	
		Cansancio o agotamiento	
		Esparcimiento y diversión	
	Bienestar emocional	Sentimiento de soledad	
		Sensación de miedo	
		Aprecio por las metas personales	
		Autoestima	
	Bienestar social	Relaciones con amigos	
		Relación con la familia	

Anexo 3.

Instrumento de la variable Actividad física

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

DIMENSIONES/INDICADORES		ESCALAS - VALORES				
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
		1	2	3	4	5
1	Realiza algún deporte de tres veces a la semana					
2	Corres 50 metros sin detenerse					
3	Practica algún deporte					
4	Se mueve constantemente durante sus entrenamientos					
5	Suele demostrar mucha energía cuando asiste a sus entrenamientos					
6	Puede desplazarse usando adecuadamente los implementos del deporte que practica (futbol, básquet, natación, surf, etc.)					
7	cuando practica algún deporte suele invertir de media hora a más					
8	No dedica mucho tiempo al día para realizar actividades físicas					
9	Realiza actividades diariamente en casa o el colegio que requiere movimientos físicos (caminar, limpiar, barrer, ir al colegio, etc.)					
10	Realiza 3 veces por semana en casa o el colegio que requiere movimientos físicos (caminar, limpiar, barrer, ir al colegio, etc.)					
11	Sus entrenamientos deportivos son tres veces por semana					
12	Sus hobbies (bailar, caminar, correr, escalar, etc.) suele realizarlos varias veces a la semana					
13	Camina solo periodos cortos de tiempo y distancia					
14	En casa o el colegio solo dedica unos cuantos minutos al día para realizar alguna actividad					

15	Cuando realiza alguna actividad en casa muestra esmero ah hacerlo					
16	Camina distancias considerables durante el día					
17	Trota distancias considerables					
18	Suele competir deportivamente con otros donde demuestra el nivel de su capacidad					
19	Ayuda en las actividades de casa varias veces a la semana					
20	En el colegio suelen realizas actividades deportivas en horas libre varias veces a la semana					
21	No realiza actividades físicas en su tiempo libre					
22	Su ritmo al caminar es rápido					
23	Cuando trota suele llevar un ritmo normal o rápido en toda la distancia recorrida					
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo.					

Anexo 2

Instrumento de la variable calidad de vida

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

DIMENSIONES/ INDICADORES		ESCALAS / VALORES				
		Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
		1	2	3	4	5
1	Me sentí enfermo/a					
2	Me duele algo					
3	Sueleo sentirme cansado o agotado					
4	Siempre tengo ánimos para hacer mis tareas u obligaciones					
5	Me enfermo con facilidad					
6	No tengo mucha energía cuando realizo mis actividades					
7	Sueleo divertirme en mis momentos de ocio					
8	Me rio y divierto					
9	Me suelo aburrir rápido					
10	Suelo sentir miedo o inseguridad					
11	Tengo metas que me suelo cumplir					
12	Me siento por lo general solo frente a las situaciones					
13	Me siento bien conmigo mismo					
14	Me siento orgulloso de lo que soy y hago					
15	Me gusta como soy					
16	Conozco mis habilidades					
17	Me llevo bien con mis padres					
18	Me siento a gusto en casa					
19	Suelo discutir en mi casa					
20	Me siento agobiado con mis padres					
21	Tengo amigos con quien comparto diariamente					
22	Me llevo bien con mis compañeros de clase					
23	tengo facilidad para relacionarme con los demás					
24	Me siento a gusto a los lugares y las personas con quien paso tiempo diariamente					

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

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

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	TOLENTINO ALVAREZ HILMER ROBIN
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
Institución donde labora:	MINEDU
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)	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Instrumento de la variable actividad física
Autor:	Cabello (2018)
Adaptación	Yomayda Huendy Gonzales Osorio
Procedencia:	Lima, Perú
Administración:	Su administración es individual
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	El instrumento está compuesto por las dimensiones: Intensidad de la actividad con 8 reactivos (ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8), frecuencia de la actividad física con 8 reactivos (ítems: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16) y duración de la

	actividad física con 8 reactivos (ítems: 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 y 24). El objetivo del instrumento se basó en conocer los niveles de la variable de actividad física.
--	---

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador: TOLENTINO ALVAREZ HILMER ROBIN

Especialidad del validador: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

08 de julio del 2024

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**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
(TOLENTINO ALVAREZ
HILMER ROBIN)
DNI: 06809299

	reactivos (ítems: 21, 22, 23 y 24). El objetivo del instrumento se basó en conocer los niveles de la variable de calidad de vida.
--	---

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

Apellidos y nombres del juez validador: TOLENTINO ALVAREZ HILMER ROBIN

Especialidad del validador: EDUCACIÓN FISICA Y DEPORTES

08 de julio del 2024



Firma del experto
(TOLENTINO ALVAREZ
HILMER ROBIN)
DNI: 06809299

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**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.

Resultado		
Graduado	Grado o Título	Institución
TOLENTINO ALVAREZ, HILMER ROBIN DNI 06809299	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION Fecha de diploma: 15/07/1997 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE PERU
TOLENTINO ALVAREZ, HILMER ROBIN DNI 06809299	LICENCIADO EN EDUCACION. ESPECIALIDAD: Fecha de diploma: 15/07/1997 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE PERU
TOLENTINO ALVAREZ, HILMER ROBIN DNI 06809299	BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION Fecha de diploma: 24/01/1997 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE PERU
TOLENTINO ALVAREZ, HILMER ROBIN DNI 06809299	MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN CIENCIAS DEL DEPORTE Fecha de diploma: 23/03/21 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 18/03/2004 Fecha egreso: 06/01/2006	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE PERU

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

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

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	LUCAR VERA NELLY EMPERATRIZ
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	EDUCACIÓN PRIMARIA
Institución donde labora:	MICELINO SANDOVAL TORRES
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)	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Instrumento de la variable actividad física
Autor:	Cabello (2018)
Adaptación	Yomayda Huendy Gonzales Osorio
Procedencia:	Lima, Perú
Administración:	Su administración es individual
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	El instrumento está compuesto por las dimensiones: Intensidad de la actividad con 8 reactivos (ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8), frecuencia de la actividad física con 8 reactivos (ítems: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16) y duración de la

	actividad física con 8 reactivos (ítems: 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 y 24). El objetivo del instrumento se basó en conocer los niveles de la variable de actividad física.
--	---

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador: LUCAR VERA NELLY EMPERATRIZ

Especialidad del validador: EDUCACION PRIMARIA

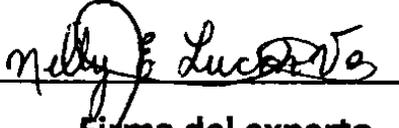
08 de julio del 2024

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**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
(LUCAR VERA NELLY
EMPERATRIZ)
DNI: 32382013

	reactivos (ítems: 21, 22, 23 y 24). El objetivo del instrumento se basó en conocer los niveles de la variable de calidad de vida.
--	---

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

Apellidos y nombres del juez validador: LUCAR VERA NELLY EMPERATRIZ
Especialidad del validador: EDUCACIÓN PRIMARIA

08 de julio del 2024

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**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
EMPERATRIZ)
DNI: 32382013

Resultado

Graduado	Grado o Título	Institución
LUCAR VERA, NELLY EMPERATRIZ DNI 32382013	LICENCIADA EN EDUCACION, NIVEL PRIMARIO Fecha de diploma: 22/04/2008 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO PERU
LUCAR VERA, NELLY EMPERATRIZ DNI 32382013	LICENCIADA EN EDUCACION NIVEL PRIMARIO Fecha de diploma: 22/04/2008 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO PERU
LUCAR VERA, NELLY EMPERATRIZ DNI 32382013	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 26/05/2004 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO PERU
LUCAR VERA, NELLY EMPERATRIZ DNI 32382013	MAESTRA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION CON MENCION EN GERENCIA EDUCATIVA ESTRATEGICA Fecha de diploma: 02/10/14 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO PERU

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

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

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	ALVA TORRES OFELIA YSABEL	
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>)	Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	EDUCACIÓN PRIMARIA	
Institución donde labora:	MICELINO SANDOVAL TORRES	
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)		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Instrumento de la variable actividad física
Autor:	Cabello (2018)
Adaptación	Yomayda Huendy Gonzales Osorio
Procedencia:	Lima, Perú
Administración:	Su administración es individual
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	El instrumento está compuesto por las dimensiones: Intensidad de la actividad con 8 reactivos (ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8), frecuencia de la actividad física con 8 reactivos (ítems: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16) y duración de la

	actividad física con 8 reactivos (ítems: 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 y 24). El objetivo del instrumento se basó en conocer los niveles de la variable de actividad física.
--	---

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador: ALVA TORRES OFELIA YSABEL

Especialidad del validador: EDUCACION PRIMARIA

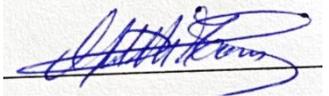
08 de julio del 2024

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**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
(ALVA TORRES OFELIA
YSABEL)
DNI: 32380497

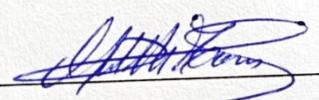
	reactivos (ítems: 21, 22, 23 y 24). El objetivo del instrumento se basó en conocer los niveles de la variable de calidad de vida.
--	---

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

Apellidos y nombres del juez validador: ALVA TORRES OFELIA YSABEL

Especialidad del validador: EDUCACIÓN PRIMARIA

08 de julio del 2024



Firma del experto
(ALVA TORRES OFELIA
YSABEL)
DNI: 32380497

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**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.

Resultado		
Graduado	Grado o Título	Institución
ALBA TORRES, OFELIA YSABEL DNI 32380497	LICENCIADA EN EDUCACION, NIVEL PRIMARIO Fecha de diploma: 22/04/2008 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO PERU
ALBA TORRES, OFELIA YSABEL DNI 32380497	LICENCIADA EN EDUCACION NIVEL PRIMARIO Fecha de diploma: 22/04/2008 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO PERU
ALBA TORRES, OFELIA YSABEL DNI 32380497	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 07/09/2004 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO PERU
ALBA TORRES, OFELIA YSABEL DNI 32380497	MAESTRA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION CON MENCIÓN EN GERENCIA EDUCATIVA ESTRATEGICA Fecha de diploma: 02/10/14 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO PERU