



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V
ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio
Raimondi”
San Juan de Miraflores 2018.**

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Educación con mención en docencia y gestión educativa

AUTOR:

Br. Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra

ASESORA:

Dra. Francis Ibarguen Cueva

SECCIÓN

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Innovaciones Pedagógicas

PERÚ-2018

Página de jurado

Dra. Roxana Beatriz Gonzales Huaytahuilca
Presidente

Mgtr. Janet Cenayra Josco Mendoza
Secretario(a)

Dra. Francis Ibarguen Cueva
Vocal

Dedicatoria

A Dios mi padre celestial y mis padres, Máximo y Agripina por permitirme conseguir mis metas profesionales.

A Silvia mi compañera de toda la vida por su comprensión, dedicación paciencia, y tenacidad para saber sobrellevar las situaciones de dificultad en momentos de ausencia del hogar por motivos de estudio.

Juan

Agradecimiento

A Dra. Francis Ibarguen Cueva docente de maestría, por su dedicación y asesoramiento en la investigación.

Declaración jurada

Yo, Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra, estudiante del Programa Maestría en Educación con mención en docencia y gestión educativa de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, identificado con DNI 08903500, con la tesis titulada: “Actividad física y calidad de vida en estudiantes del V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018”.

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de mi autoría.
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

San Juan de Miraflores, 06 de enero del 2018

.....

Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra

DNI. 08903500

ÍNDICE

	Pág.
Carátula	
Página de jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
Lista de tablas	viii
Lista de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
I Introducción	
1.1. Realidad problemática	13
1.2. Trabajos previos internacionales	14
1.3. Trabajos previos nacionales	17
1.4. Teorías relacionadas a la actividad física	18
1.5. Teorías relacionadas a la calidad de vida	24
1.6. Formulación del problema	31
1.7. Justificación del estudio	32
1.8. Hipótesis	33
1.9. Objetivos	34
	33
II Método	
2.1. Diseño de investigación	37
2.2. Variables, operacionalización	38
2.3. Población y muestra	40
2.4. Técnicas e instrumentos, validez y confiabilidad	40

2.5. Métodos de análisis de datos	44
2.6. Aspectos éticos	44

III Resultados

IV Discusión

V Conclusiones

VI Recomendaciones

VII Referencias

Anexos

Instrumentos

Validez de los instrumentos

Matriz de consistencia

Lista de tablas

	Pág.	
Tabla 1	Operacionalización de la variable: Actividad Física	39
Tabla 2	Operacionalización de la variable: Calidad de vida	39
Tabla 3	Distribución de la población	40
Tabla 4	Resultado de la validez de contenido del instrumento actividad física	43
Tabla 5	Resultado de la validez de contenido del instrumento Calidad de vida	43
Tabla 6	Confiabilidad de los instrumentos	43
Tabla 7	Actividad física desarrollada en los estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa “Antonio Raimondi”, San Juan de Miraflores, 2018	47
Tabla 8	Dimensiones de la práctica de la actividad física en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa “Antonio Raimondi”, San Juan de Miraflores, 2018	48
Tabla 9	Calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa “Antonio Raimondi”, San Juan de Miraflores, 2018	49
Tabla 10	Dimensiones de la práctica de la calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa “Antonio Raimondi”, San Juan de Miraflores, 2018	50
Tabla 11	Correlación entre actividad física y calidad de vida	51
Tabla 12	Correlaciones intensidad y calidad de vida	52
Tabla 13	Correlaciones intensidad y calidad de vida	53
Tabla 14	Correlaciones duración y calidad de vida	54

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1. Esquema de tipo de diseño	37
Figura 2. Actividad física desarrollada en estudiantes de V ciclo de primaria	47
Figura 3. Dimensiones de la práctica de la actividad física en estudiantes de V ciclo de primaria	48
Figura 4, Calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria	49
Figura 5. Dimensiones de la práctica de la calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria	50

Resumen

El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre actividad física y la calidad de vida en un grupo de estudiantes de primaria, en una IE de gestión estatal en el Distrito de San Juan de Miraflores.

Es un estudio de tipo básico de diseño no experimental transversal, de nivel correlacional y censal, dado que se estudiaron a todos los integrantes de la población conformada por 120 estudiantes del V ciclo de primaria; para recoger los datos sobre las variables se emplearon dos escalas de medición tipo Likert en las que se establecieron previamente su validez y confiabilidad. El método que se utilizó fue el hipotético deductivo y para el análisis de datos se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

Los resultados determinaron que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, "Antonio Raimondi" de San Juan de Miraflores en el 2018.

Palabras claves: actividad, física, calidad de vida

Abstract

The objective of the research was to determine the relationship between physical activity and quality of life in a group of elementary students, in a state-run IE in the District of San Juan de Miraflores.

It is a basic study of transversal non-experimental design, correlation-level and census, given that all the members of the population consisting of 120 students of the fifth cycle of primary school were studied; To collect the data on the variables, two Likert-type measurement scales were used in which their validity and reliability were previously established. The hypothetical deductive method was used and the non-parametric Spearman's Rho test was used to analyze the data.

The results determined that physical activity is directly and weakly related to quality of life; also the significance of 0,000 found allowed the H_0 to be rejected; consequently, it was considered that the proposed hypothesis is valid in this population of students that attended the 5th cycle of primary school, in the Educational Institution, "Antonio Raimondi" of San Juan de Miraflores in 2018.

Keywords: activity, physical, quality of life

I. Introducción

1.1. Realidad problemática

Toda actividad física es necesario e indispensable para el cuidado de la salud del ser humano y por ende contribuye a mejorar su calidad de vida; en la actualidad la inactividad física (sedentarismo) y el consumo de alimentos chatarra ponen en riesgo la salud de los niños, niñas y jóvenes, ocasionando diversos tipos de enfermedades tales como: cardiopatía, obesidad, depresión y problemas respiratorios. El hacer actividad física, implica tener hábitos de práctica permanentes, no menor de 5 veces por semana o 150 minutos semanales. Consiste en realizar juegos recreativos, deportes adaptados o ejercicios programados según sus posibilidades. Estas recomendaciones son válidas para todos los y las estudiantes de 5 a 17 años tanto en la escuela, como en la familia o la comunidad.

Internacionalmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que la falta de actividad física establece la cuarta causa de peligro y crecimiento sobresaliente de muerte en la totalidad del universo seis por ciento de muerte a nivel universal. Solitariamente lo supera la hipertensión trece por ciento, el uso de cigarro nueve por ciento y la cantidad de azúcar en la sangre seis por ciento. El exceso de peso del cuerpo más la gordura simbolizan un cinco por ciento de la muerte a nivel del universo. La falta de actividad física se haya aún más extensa en diferentes naciones, esto trasciende cuantiosamente en perjuicio de la salud total del pueblo mundialmente, del predominio de afecciones al corazón, diabetes o cáncer y en sus causas de peligro, tal es así la hipertensión, la cantidad de azúcar en la sangre o el excesivo peso corporal. Se calcula que la falta de actividad física es el factor primordial del acercamiento al 27% de la diabetes y aproximadamente un 30% de las cardiopatías. A nivel nacional, el Ministerio de Salud (MINSA) pone en manifiesto que casi el 90% de peruanos no realiza actividad física como parte de su rutina diaria, perjudicando su salud, exponiéndolos a enfermedades mencionadas por la OMS.

Cada vez son mayores las evidencias que relacionan la actividad física con la calidad de vida (poniendo énfasis en una alimentación sana). Así mismo la actividad física cobra gran importancia en relación a la calidad de vida en la etapa

escolar, porque diariamente los estudiantes dedican parte de su tiempo a realizar actividades sedentarias: en el aula gran parte del tiempo están sentados, llegan a casa se vuelven a sentar para ver televisión y otros distractores, viven cerca de la zona y toman un vehículo de transporte, repercutiendo en la salud. Esta inactividad física está generando serios problemas de salud en los niños y niñas de la institución educativa N° 6096 “Antonio Raimondi”, exponiéndose a una obesidad prematura y depresiva, que trae consigo muchas enfermedades y bajo rendimiento académico. Existe descuido y poco interés por parte de los padres en promover y afianzar hábitos de prácticas de ejercicios, de juegos al aire libre, caminatas, deporte, a sí mismo, los docentes de aula poco estimulan el buen uso del recreo, no existen propuestas organizadas con su grupo de estudiantes para fomentar los juegos recreativos y deportivos. Por los motivos expuestos es necesario demostrar la estrecha relación entre la actividad física y la calidad de vida con el propósito de incentivar un cambio de actitud en la comunidad respecto a la práctica de actividades físicas; se planteó entonces como Objetivo de investigación el determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes del V ciclo, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.

1.2 Trabajos previos internacionales.

Díaz; González y Sánchez (2015), con la tesis titulada *Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años matriculados en la Escuela Municipal Carlos Hernández Peña de la comuna de Peñalolén, Santiago de Chile*. Los autores realizaron la presente investigación con el objetivo de conocer cuanta actividad física practican los niños y niñas entre 8 y 10 años de la escuela municipal Carlos Hernández Peña, utilizando el método de tipo descriptivo y de carácter transversal cuyo instrumento de medición es el cuestionario, para lograr evidenciar cuantos practican actividad física, siendo aplicado a 97 estudiantes. En conclusión: preocupados por los problemas de obesidad infantil, deciden investigar cual es el nivel de práctica de actividad física en los niños y niñas de su país, obteniendo como resultado un nivel bajo. Así mismo refirieron, que existen pocos estudios respecto a la actividad física para esta población y cuestionan la mala aplicación de los cuestionarios y debilidad en el número de muestras, proponiendo de esta forma el

cuestionario elaborado para esta investigación, además promover programas de actividades físicas para evitar la obesidad y mejorar la salud infantil de su población.

Gómez y Quintero (2012), en la tesis titulada *Tamizaje de sobrepeso y actividad física según su frecuencia y duración en un grupo de estudiantes con sobrepeso del curso 902 de una institución educativa distrital – Colombia*, presentaron la investigación realizada con el objetivo de describir el nivel de actividad física según su frecuencia y duración realizada por adolescentes con sobrepeso pertenecientes al curso 902 de la Institución Educativa Distrital Francisco Antonio Zea de Usme; el diseño empleado por los investigadores fue no experimental, de tipo transversal descriptivo, aplicándose el cuestionario internacional de actividad física IPAQ, tomando un modelo en sujetos con sobrepeso entre las edades de 7 a 18 años, llegando a la siguiente conclusión que toda persona que poco o nada se mueve, mira por horas televisión, trabaja horas de horas sentados, etc., están expuestas a subir descontroladamente de peso.

Palou; Vidal; Ponseti; Cantallops y Borràs (2012), en el estudio, *Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños*, los investigadores tuvieron como objetivo, recoger información y analizar la relación que existe: calidad de vida, el IMC, actividad física y el sedentarismo con los infantes entre 10 y 12 años en 24 escuelas primarias regionales; el diseño empleado fue transversal descriptivo, con aplicación de encuestas, tomando una muestra de 302 participantes (151 niños y niñas de 151); aterrizando a la conclusión, que según el estudio realizado, el sedentarismo está asociado con el bienestar emocional y además nos dice que el mirar televisión, perjudica su actividad física.

Rajmil; López y Mompert (2011), publicaron la investigación *Calidad de vida relacionada con la salud y factores asociados al sobrepeso y la obesidad en la población infantil de Cataluña*, con el objetivo de indagar sobre el exceso de peso en infantes de 0-14 años; relacionando así, la calidad de vida con la salud. El diseño utilizado fue descriptivo, aplicando como instrumento la encuesta (ESCA) 2006 y el cuestionario Kidscreen, el cual permite medir la calidad de vida, llegando a la

conclusión que el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios fueron factores determinantes, para mejorar o empeorar la calidad de vida de los infantes.

Urzúa; Cortés; Prieto; Vega y Tapia (2009), en el artículo original/research repor *Auto reporte de la Calidad de Vida en Niños y Adolescentes Escolarizados*, presentaron esta investigación con la finalidad de buscar datos que podrían ser empleados en la medicina para poder mejorar la calidad de vida de la población estudiantil, cuyo diseño utilizado fue el cuestionario Kidscreen, el cual permite calcular la calidad de vida en niños y adolescentes de 8 a 18 años. La conclusión de este estudio aterriza, con este gran aporte de los resultados encontrados en las respectivas dimensiones que sirvió de referente en la etapa escolar chilena.

Luengo (2007), presentó la tesis titulada *Actividad Físico-Deportiva Escolar en Alumnos de Primaria*, su objetivo en la presente investigación fue conocer y analizar socialmente la actividad física en alumnos de primaria de (6-12 años) de un distrito de Madrid (Carabanchel), el investigador utilizó la metodología cuantitativa y materializada con la encuesta tomada a una muestra de niños y niñas, con la finalidad de tener resultados más precisos sobre si practican o no actividad física, teniendo como resultado la inactividad física de los niños y niñas (en el caso de los varones suelen practicar más el deporte). En conclusión, halló en esta investigación en relación con el tiempo que utilizan los niños y niñas, es insuficiente. Considerando que la salud se vería beneficiada, se tendría que sensibilizar y promover la práctica del ejercicio físico, mínimo cinco veces por semana, siendo los principales protagonistas los padres y maestros.

Guevara (2005), desarrolló la tesis con el objetivo de averiguar *La relación que existe entre el IMC y el gasto de energía de los y las estudiantes durante el horario de clases y fines de semana, mediante la actividad física, además saber qué tiempo utilizaban en ver televisión durante las clases y la semana*. El diseño que utilizó fue descriptivo y correlacional, porque le permitió analizar y relacionar de manera más natural y detallada al grupo de estudio, tomando una muestra de 214 estudiantes de la población; el autor concluyó que durante el horario de clases existe mayor actividad física y por lo tanto más gasto energético, sin embargo, se

dio cuenta que fuera de las clases utilizan demasiado tiempo en ver televisión (sedentarios) siendo mínimo el gasto energético.

1.3 Trabajos previos nacionales

De La Cruz y Gonzales (2017), con la tesis *Calidad de vida en niños y niñas que trabajan en la localidad de Huancavelica*, este estudio tuvo como objetivo determinar la calidad de vida en infantes que laboran en el pueblo de Huancavelica. El investigador utilizó el diseño no experimental, transeccional, descriptivo, se aplicó el cuestionario, teniendo una muestra de 96 niños, llegando a la conclusión que Huancavelica por el alto nivel de pobreza, es la región donde hay mayor porcentaje de niños y adolescentes que trabajan, los riesgos a enfermarse son mayores, existiendo escasas de necesidades básicas que toda persona debe tener, afectando enormemente su calidad de vida.

Alvis, Huamán, Pillaca y Aparco (2017), en el estudio *Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú*, el objetivo fue indagar qué cantidad de estudiantes del nivel primario realizaba actividad física según recomendación de la Organización Mundial de la Salud y como por múltiples razones, la escasa practica de actividad física interfiere en la salud, el tipo de estudio fue descriptivo y transversal, siendo el instrumento utilizado el acelerómetro, participando 1241 escolares de ambos sexos, con edades entre 6 a 13 años. Llegando a la conclusión que, del total de estudiantes evaluados, un poco menos de la mitad realizaba actividad física como hábitos de su vida diaria, esto sucedía mayormente en varones, siendo las mujeres y adolescentes la parte débil de este estudio, por presentar signos de obesidad, como consecuencia de la poca practica de actividad física, los investigadores sugieren que se debe fomentar practicas adecuadas para superar la inactividad de los estudiantes.

Flores (2015), con la tesis *Actividad física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca*, cuya finalidad fue evaluar qué relación había entre la actividad física y el predominio de exceso de peso corporal y gordura de estudiantes de 12 a 18 años

en la población en Juliaca. Empleo el diseño descriptivo correlacional y la muestra de estudio fue tomada a 714 estudiantes del primero al quinto de secundaria entre hombres y mujeres de cuatro instituciones educativas. El instrumento que utilizó el investigador fue el cuestionario llegando a la siguiente conclusión: La muestra da claros resultados de como la actividad física disminuye el sobrepeso/obesidad y por el contrario, el grupo que realiza poca actividad física sus niveles de sobre peso y obesidad van en aumento siendo mayor el riesgo a enfermarse; se demostró que los varones practican más actividad física que las mujeres.

Sotelo; Sotelo; Domínguez y Barboza P. (2013), en la tesis *Estudio comparativo de la calidad de vida de niños y adolescentes escolarizados de Lima y Ancash*, los investigadores tuvieron la finalidad de comparar la desigualdad que existe, entre niños y adolescentes con respecto a la calidad de vida de instituciones educativas en Lima y las zonas rurales en Áncash. El diseño de estudio fue no experimental y transeccional, aplicando el cuestionario de Calidad de Vida Adolescente y el cuestionario de Calidad de Vida Infantil; tomaron como muestra a 347 adolescentes y 307 niños entre 8 y 18 años de Lima y Ancash, obteniendo la siguiente conclusión: los indicadores serán necesarios para desarrollar mejoras en cuanto a planificación, propuestas de programas y realizar reajustes en algunos aspectos de las dimensiones, de tal forma que quién evalúe, priorice lo más importante en referencia a la calidad de vida de las personas.

1.4 Teorías relacionadas a la actividad física

La OMS (2018), consideró como actividad física “la contracción muscular esquelética, cuando el cuerpo entra en movimiento y produce un gasto de energía. También manifestó que el ejercicio y las actividades físicas realizadas en el tiempo de ocio, es una parte de la actividad física”.

Rosselli (2018), el autor indicó que la actividad física es el movimiento total, que conlleva, a que la persona desgaste una cantidad de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, poniendo en funcionamiento los grupos musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructuradas (p. 5).

Ley; Aragonés y Barba (2015), los autores definieron que la actividad física se da al producirse contracción muscular voluntaria, generando que el cuerpo entre en movimiento y produzca gasto energético por encima del nivel de reposo. También mencionan que el ejercicio físico, el juego y otras actividades rutinarias de la vida diaria, exigen que el cuerpo entre en movimiento (p. 23).

Vidarte; Vélez; Sandoval y Alfonso (2011), los autores señalaron que la actividad física es todo tipo de movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos, lo cual originan gasto de energía. Esto se da durante sus actividades rutinarias del día, excepto cuando duerme o descansa (p. 205)

Guzmán; Clavijo y Bernal (2011), los autores definieron que la actividad física es el movimiento del cuerpo generado por la contracción esquelética que a su vez produce un desgaste de energía por encima de los niveles normales (p. 3).

En base a los autores consultados, para esta investigación se consideró como actividad física a todo movimiento que realiza una persona al mover cualquier parte del cuerpo, sea de mucha, mediana o poca intensidad, producidos por la contracción de los músculos esqueléticos, originando desgaste de energía. Los movimientos de mucha intensidad son aquellos que se originan a través de actividades físicas aeróbicas, deportivas y ejercicios planificados (7 Met's); los de mediana intensidad son los juegos, actividades rutinarias, educación física y ejercicios planificados (4 Met's) y los de poca intensidad es cuando el cuerpo está en reposo (sedentario).

Beneficios de la actividad física.

Actividad Física y Salud guía para padres y madres (1999), el practicar actividad física en todas las etapas de la vida, ayuda a cuidar y mantener el cuerpo de manera saludable previniendo de cualquier enfermedad.

Considerando estudios científicos los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales mejoran la calidad de vida y vivir a plenitud una vida longeva.

Beneficios fisiológicos.

La actividad física reduce el riesgo de padecer: enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea, los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Los beneficios fisiológicos que se obtienen al realizar actividad física deberán ir acompañado de una adecuada alimentación para obtener una salud equilibrada y fortalecer el conjunto de órganos (sistemas) del cuerpo.

Beneficio psicológico.

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Muchos estudios han demostrado que realizar actividad física 30 minutos diarios mejora notablemente la salud emocional.

Beneficios sociales.

Acrecienta la independización y se integra a la sociedad de las personas, el provecho será especialmente relevante para las personas con discapacidad física o mental (p. 13).

Enfermedades asociadas a la falta de actividad física:

Obesidad.

Moreno (2012, p.126), el autor definió la obesidad:

...como la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo de un individuo.

Diabetes.

Balletero (2017), el autor refirió que la diabetes:

...es una enfermedad metabólica dado a que el organismo produce insuficiente insulina o no puede responder con normalidad a la insulina, esto hace que los carbohidratos no sean bien digeridos elevando la concentración de azúcar en la sangre y segregándolo a la hora de miccionar. (p. 2).

Depresión.

Pacheco y Chaskel, (2016), los autores consideraron:

...que el abatimiento es una enfermedad que hace referencia a un síndrome que afecta principalmente lo afectivo, también puede manifestarse en los de tipo cognitivo, volitivo y somático; la depresión en los niños se manifiesta de variadas formas y puede que no se aprecie en los distintos trastornos que aparecen en algunos momentos de enfermedad mental. (p. 30)

Cáncer.

Mensajero de la Salud (2014), con respecto al cáncer consideró:

...que es una enfermedad que se produce por la transformación que afectan a las células en alguna parte del cuerpo; son células malignas que crecen descontroladamente siendo anormal su tamaño y forma,

a su vez, estas van matando a las células que están sanas, tomando posesión de órganos y tejidos. (p. 4)

Tipos de actividad física.

La OMS (2015) “Contempla los siguientes tipos de actividad física: Actividad física intensa, actividad física moderada y actividad física sedentaria”

La organización mundial de la salud considero tres tipos de actividad física.

Actividad física intensa.

La OMS (2015), consideró que “Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca”.

Según la OMS consideró que las actividades físicas de esfuerzo vigoroso exigen una respiración adecuada de mucha intensidad (> 6 MET), acelerando el ritmo cardíaco.

Rosselli (2018, p. 5), definió que “La actividad física es vigorosa cuando es seis o más veces la actividad metabólica del reposo. Hay sudoración y aumentan las frecuencias respiratoria y cardíaca”. El autor refirió que la actividad física intensa viene a ser cuando hay un aumento de la frecuencia cardiorrespiratoria (índice metabólico es de <1 MET; índice vigoroso >6 MET) presentado una sudoración.

Actividad física moderada.

Rosselli (2018), refirió que:

La actividad física es moderada cuando implica un esfuerzo entre 3 y 5 veces mayor que en reposo. Se manifiesta con un aumento en el número de respiraciones, sensación de calor y, en algunos casos, sudoración. Tal es el caso de caminar, bailar y participar activamente en juegos. (p. 4)

El autor infirió que la actividad física moderada es cuando existe un esfuerzo moderado (según el compendio de actividades físicas), aumenta la respiración sube la temperatura y puede presentar en algunos sudores.

Actividad física sedentaria.

Andradas, Merino y Madrid (2015, p.24), llamaron sedentarismo a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía (gasto energético menor de 1.5 METS). Los periodos sedentarios son aquellos periodos de tiempo en los que se llevan a cabo estas actividades que consumen muy poca energía, como, por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio. Tiempo de pantalla, se refiere al tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos, etc.) y se identifica como un periodo sedentario, ya que se utiliza muy poca energía durante el mismo.

Los autores definieron a la actividad física sedentaria al desgaste de poca energía, ya que los movimientos producidos por el cuerpo son mínimos (inactividad física), aparte de los ejemplos dados, cabe señalar que el dormir también produce un desgaste de energía.

Dimensiones de la actividad física.

Componentes medibles de la actividad física.

Ruiz (2013), el autor definió la actividad física como una variante muy complicada de medir, siendo su intensidad, frecuencia y duración elementos necesarios a considerar.

Intensidad.

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”.

El autor se refirió a la intensidad como una calidad de esfuerzo máximo que demanda realizar actividad física siendo semejante a la potencia (actividad física de corta duración hasta tres minutos y 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente), siendo la variable de mayor importancia y la más complicada de evaluar.

Frecuencia.

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.

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.

El autor definió la duración que es el tiempo asignado a la actividad física practicada, existen dos formas de realizar la actividad física: la primera es continua que puede ser en un tiempo de 30 minutos por 5 días a la semana y la segunda es intermitente realizado en sesiones de 10 minutos con descanso de 3 minutos por sesión.

1.5 Teorías relacionadas a la calidad de vida.

Calzada; Cachón; Lara y Zagalaz (2016), expresaron que “El concepto de

calidad de vida, se entiende desde una perspectiva multidimensional y no exclusivamente restringida al término salud como ausencia o no de enfermedad” (p. 233).

Los investigadores definieron que la calidad de vida abarca las diversas dimensiones físicas, psicológicas, emocionales, sociales y que no solo se debe considerar la dimensión de la salud.

Las autoras Nussbaum y Sen (2016), refirieron que el quehacer mercantil y el desarrollo cultural social, iban en similar avance a partir del surgimiento de las sociedades en la antigua Mesopotamia. Los trueques era su principal forma de intercambio comercial entre naciones. Cuando el hombre se da cuenta de que no puede obtener todo lo que quiere, nace la economía como ciencia, generando preocupación por el bienestar de las personas.

La filosofía política se ha preocupado de determinar una teoría que certifique una mejor calidad de vida para la mayor cantidad de personas, desde poco tiempo atrás, se medía la calidad de vida en términos del bienestar a través del PBI, conociéndolo como la división per cápita del dinero producido por una nación entre sus habitantes siendo ésta, un error proyectada al futuro. Las teorías tradicionales sobre la prosperidad y calidad de vida han quedado desfasadas, basándose en presunciones que no cumplían con la realidad.

Por lo expuesto en esta teoría las autoras plantean: ¿En virtud de qué se mide la prosperidad o la calidad de vida de las personas no sólo de una nación sino del mundo?

Según el Ministerio de salud pública (MINSA, 2015, p.20), desde lo social es el bienestar experimentado como producto de las condiciones de vida. Se espera que en el futuro domine las intenciones y acciones de personas y de servicios en general, considerándolo como una expresión del desarrollo humano.

Según el Ministerio de Salud para mejorar las condiciones de vida, se debe enfocar desde el ámbito social, teniendo como resultado el bienestar de las personas, esto requiere organizar, promover acciones y servicios en general, dando buen uso al tiempo libre y participación de los ciudadanos.

Para González y Garza (2013), la calidad de vida se considera, como:

...una combinación de elementos objetivos y de valoraciones que de ellos hace el sujeto, los cuales interactúan entre sí. No obstante, la construcción de una definición tiene que integrar ciertos aspectos subjetivos, como intimidad, expresión de sentimientos, seguridad percibida, productividad personal, salud percibida, así como objetivos, como bienestar material, relaciones armónicas con la comunidad, ambiente y salud objetiva. (p. 375)

Los autores señalaron que la calidad de vida tiene una mezcla tanto objetiva y subjetivamente que presenta una persona y dándole importancia dependiendo mucho de ello del estado anímico y salud personal para poder convivir armónicamente dentro del entorno social en el que se desenvuelve.

La Organización Mundial de la Salud en el libro digital (2013), “refirió que el sedentarismo es la carencia de actividad física fuerte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas y sociales. Se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos”. (p.1).

La Organización Mundial de la Salud (2013), definió que:

Es un concepto que hace alusión a varios niveles de generalización pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental, por lo tanto, el significado de calidad de vida es complejo y contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo, etc. La calidad de vida es la percepción que

un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. (p. 45)

Según la organización mundial de la salud la calidad de vida viene a ser lo que la persona percibe con respecto a su existencia dentro de la sociedad y el mundo donde se desenvuelve que va pasando de generación tras generación.

Quality (2013), infirió que la “Calidad de vida es la percepción por parte de los individuos o grupos en el cual se satisfacen sus necesidades y no les niegan oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal” (p. 40).

El autor señaló con respecto a la calidad de vida que es una percepción de las personas que gustan de sentirse bien, felices y realizados como seres humanos.

La OMS refirió que las nuevas tendencias tecnológicas y sociales hacen que las personas realicen poca actividad física, trayendo como consecuencias enfermedades cardíacas.

Para Jiménez, Téllez y Esguerra (2011, p. 107), la calidad de vida “es una noción eminentemente humana que se relaciona con el grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física, su estado emocional, su vida familiar y social, así como el sentido que le atribuye a su vida”.

Los autores infirieron que diversos estudios tienen diferentes puntos de vista, respecto al concepto de calidad de vida en la infancia sin llegar a un consenso; estas referencias nos sirven para determinar que la calidad de vida es considerada como la función física, emocional, familiar y social para ofrecer un sentido óptimo y de satisfacción a su vida.

Rodríguez y García (2006), analizaron la información y contrastaron opiniones concluyendo que la calidad de vida debe verse en forma integral, así:

...el concepto debe involucrar una serie de factores interrelacionados, los cuales ofrecieran una visión multireferencial desde donde se debe partir toda iniciativa para cualquier movimiento que pretenda transformar la realidad, con miras al mejoramiento de la calidad de vida para las generaciones presentes y futuras (p. 65).

Las investigadoras concluyeron que la calidad de vida es la valoración de la persona dependiendo del entorno donde se desarrolla, debiendo integrar todas las formas de estilo de vida con intención de cambiar una realidad para mejorar su calidad de vida.

Aparecí (1980), mencionó que la calidad de vida viene siendo estudiada con regularidad por diversos profesionales: sociólogos, políticos, economistas, entre otros; llegando a la conclusión que no hay una teoría que respalde plenamente la calidad de vida, Estados Unidos en los años 60, se apropió de la definición, aun conociendo que esta investigación tuvo sus inicios en Gran Bretaña (p. 50).

Dimensiones de la variable calidad de vida.

Dimensión 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.

Dimensión Psicológica.

La OMS (2013), definió que:

La dimensión psicológica es 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)

Según la OMS infirió que la dimensión psicológica es lo que la persona intuye con respecto al conocimiento, la fe que profesa, mitos, leyendas y afloro de emociones y del cómo puede controlarse para asumirlo con actitud de resiliencia. Carpio; Pacheco; Flores y Canales (2013), mencionaron que:

Como consecuencia de lo antes expresado, podemos establecer que la dimensión psicológica de la calidad de vida se asocia críticamente con el estudio de los modos en que los procesos de configuración histórica del comportamiento psicológico resulta en formas efectivas (competencias) de satisfacción de los requerimientos funcionales que los ambientes culturalmente construidos imponen a los individuos sin que esto conlleve la pérdida de la salud biológica ni la alteración del bienestar social.(p. 32)

Se puede observar que la extensión psicológica de la calidad de vida especialmente las rutinas personalizadas deben estar relacionadas con el bienestar corporal, pues favorece a la recuperación de enfermedades y a cómo evitarlas. También se relacionan con la conservación del contexto social y de infraestructura sin poner límites a grupos que deseen darle usos compartidos como civismo, educación, faenas, etc.

Dimensión 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 relación médico- paciente, el desempeño laboral”.

La OMS definió que la dimensión social es lo que percibe una persona con respecto a cómo se desenvuelve dentro de la sociedad de acuerdo con su profesión u oficio que desempeñe y como cumple un rol importante.

Bienestar 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).

Según los autores de esta fundación definieron el bienestar emocional como el sentimiento que tiene la persona y ello le ayudara a que pueda cumplir su rol dentro de la sociedad y tenga la capacidad de resolver situaciones adversas del día a día.

Relaciones interpersonales.

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)

La autora infiere que las relaciones interpersonales vienen a ser la totalidad de acciones que realiza el ser humano para vivir dentro de la sociedad, durante la etapa de vida fortaleciendo el vínculo que tiene con todas o cada una de las personas de manera permanente.

1.6 Formulación del problema.

Problema general.

¿Cuál es la relación entre la actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018?

Problemas específicos

Problema específico 1

¿Cuál es la relación entre la intensidad con la que se realiza la actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018?

Problema específico 2

¿Cuál es la relación entre la frecuencia con la que se realiza la actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018?

Problema específico 3

¿Cuál es la relación entre la duración de la actividad física realizada y el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018?

1.7 Justificación del estudio.

A nivel mundial se conoce que la principal causa de muerte en el ser humano son las afecciones cardiovasculares y que se va incrementando progresivamente el

número de personas con afecciones como obesidad, hipertensión, elevados niveles de glucosa y triglicéridos que predisponen a las enfermedades mencionadas.

Asimismo, la OMS y diversas organizaciones advierten que esto es fundamentalmente causado por la falta de actividad física en las personas, muchas de las cuales no adquirieron el hábito de realizar actividades físicas cotidianamente a temprana edad y en otros casos las exigencias laborales demandan mucho tiempo. Si bien estas afecciones aparecen en edad adulta, su inicio se da desde muy temprano, de allí la trascendencia de educar al niño para el desarrollo de estas actividades, como mecanismos de protección de la salud.

Esto, no es un problema de unos cuantos, por el contrario, afecta a muchas sociedades en las cuales llega a un 80% de la población el número de personas sedentarias, en consecuencia, cualquier intento por conocer, concientizar y ayudar a solucionar este problema alcanza una gran relevancia en el orden social.

Por otro lado, cada generación de niños y jóvenes representan las generaciones del futuro y si no se estimula la práctica física en ellos, éstos de adultos seguirán incrementando las estadísticas afectadas; por ello es importante que se desarrollen proyectos, programas, actividades permanentemente, lo cual presta pertinencia a esta investigación.

Como aportes del estudio realizado se consideraron las siguientes justificaciones:

Justificación teórica.

El propósito de esta investigación es aportar conocimientos para sensibilizar a las organizaciones, entidades públicas y privadas en relación con los beneficios que brinda la actividad física y calidad de vida, desarrollada desde la niñez y en la adolescencia. Deberá tenerse en cuenta que durante el desarrollo de la investigación se consultaron diferentes fuentes de información, recopilando y

organizando la información requerida, en un cuerpo teórico propio, el cual queda a disposición de la comunidad científica.

Justificación metodológica.

Para el recojo de la información fue necesario elaborar como instrumentos dos escalas de opinión, las que fueron aplicadas a las unidades de análisis. Estos documentos fueron validados por juicio de expertos, quienes establecieron su validez de contenido. Asimismo, se usó los resultados de una muestra piloto para calcular su confiabilidad; si bien, estos instrumentos deberán ser sometidos a otras pruebas, su constitución servirá de base y eventualmente podrían ser empleados en otros estudios parecidos.

1.8 Hipótesis.

Hipótesis general

La actividad física se relaciona directamente con la calidad de vida de los estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

La intensidad con la que se realiza la actividad física se relaciona moderadamente con el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.

Hipótesis específica 2

La frecuencia con la que se realiza la actividad física se relaciona fuertemente con el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.

Hipótesis específica 3

La duración de la actividad física realizada se relaciona moderadamente con el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.

1.9 Objetivos.

Objetivo general

Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Objetivos específicos

Objetivo específico 1

Establecer la relación entre la intensidad con la que se realiza la actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.

Objetivo específico 2

Establecer la relación entre la frecuencia con la que se realiza la actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.

Objetivo específico 3

Establecer la relación entre la duración de la actividad física realizada y el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.

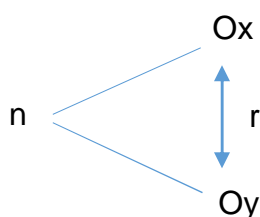
II. Método

2.1. Diseño de investigación.

El estudio se realizó bajo un diseño no experimental porque “no se dio la manipulación deliberada de variables y en los que solo se describen los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (Hernández, Fernández y Baptista, (2014, p. 152).

El diseño fue también transversal en vista que la recolección de la información se realizó en un solo momento de tiempo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.154). Del mismo modo, el nivel fue correlacional ya que busca hallar relaciones entre una o más variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.93).

La investigación quedó representada por el siguiente diagrama:



n: Población de estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018

r: Relación

Ox: Variable: Actividad física

Oy: Variable: Calidad de vida

Figura. 1: Esquema de diseño correlacional.
Sánchez y Reyes (1998, p.79)

La investigación se concibió dentro del paradigma cuantitativo ya que se consideró la idealización total positivista, hipotética-deductiva, particularista, objetiva, orientada a los resultados y propia de las ciencias naturales.

De acuerdo con los investigadores Ñaupas, Mejía, Novoa y Villagómez (2013), señalaron que “la ciencia tiene que evitar imaginar, solo tendría que ceñirse a darse cuenta, graduar, detallar cosas, los acontecimientos existentes que viene siendo incalculable e incomprensible” (p.37).

Hernández, Fernández, Baptista (2010), infirieron el enfoque es cuantitativo “por que recoge y usa información y así poder comprobar supuestos en base al cálculo de números con el ensayo descriptivo, de esta manera instalar modelos de conducta y comprobar ideas” (p. 4).

Bernal (2006), señaló que el procedimiento fue supuesto – racional porque “es un proceso que se inicia en una declaración como una suposición buscando contrastar y contradecir la falsedad de la suposición, sacando términos para realizar la confrontación de los acontecimientos” (p. 56).

Carrasco (2009), infirió que la forma de aprender debe ser primordial porque “pretende extender y ahondar la avalancha de ideas científicas que se encuentran en la realidad” (p. 43).

2.2. Variables, operacionalización

Variable 1: Actividad física

Definición conceptual

Según Rosselli (2018), “la actividad física es el movimiento total, que conlleva, el desgaste de una cantidad de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, poniendo en funcionamiento los grupos musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructuradas” (p. 5).

Variable 2: calidad de vida

Definición conceptual

La Organización Mundial de la Salud (2013), consideró que la calidad de vida, es la apreciación que una persona abriga de su espacio en la vida, del entorno de la educación, de la manera, de las virtudes que mora relacionados con sus propósitos, sus esperanzas, sus leyes, sus temores.

Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable actividad física

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas Valores	Niveles o rangos
Intensidad de la actividad física	Participa en deportes de competencia	2, 3, 4, 5,	Ordinal	Alta (41 a 55)
	Realiza actividades físicas exigentes	6, 15,	Nunca (1)	Moderada (26 a 40)
	Camina a buen ritmo grandes distancias	16, 17,		
	Trota o corre a buen ritmo distancias considerables	18, 22 y 23		Baja (11 a 25)
Frecuencia de la actividad física	Realiza actividades físicas diariamente	1, 9, 10,	Casi nunca (2)	Alta (30 a 40)
	Desarrolla actividades más de tres veces por semana	11, 12, 19, 20,		Moderada (19 a 29)
	Practica algún deporte varias veces a la semana	21	A veces (3)	Baja (8 a 18)
Duración de la actividad física	Desarrollan actividades físicas por períodos prolongados	7, 8, 13, 14 y 24		Alta (19 a 25)
	Realiza actividades físicas muy poco espaciadas		Casi siempre (4)	Moderada (12 a 18)
	Desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada		Siempre (5)	Baja (5 a 11)

Tabla 2

Operacionalización de la variable calidad de vida

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas Valores	Niveles o rangos
Dimensión física	Habilidades socio motriz	1 al 8	Ordinal	Física: Bajo (8 – 18) Medio (19 – 29) Alto (30 – 40)
	Hábitos alimenticios			
	Problemas de salud			
	Higiene personal			
Dimensión psicológica	Ansiedad	9 al 16	Nunca (1)	Psicológica: Bajo (8 – 18) Medio (19 – 29) Alto (30 – 40)
	Tolerancia Dependencia			
	Autocontrol			
Dimensión social	Relaciones de integración	17 al 24	Casi nunca (2)	Social: Bajo (8 – 18) Medio (19 – 29) Alto (30 – 40)
	Autonomía		A veces (3)	
	Participación			
	Colaboración			
Bienestar emocional	Sentimiento	25 al 32	Casi siempre (4)	Emocional Bajo (8 – 18) Medio (19 – 29) Alto (30 – 40)
	Alegría		Siempre (5)	
	Auto concepto			
	Estrés			
Relaciones interpersonales	Interacciones Relaciones Apoyo familiar Economía	32 al 40		interpersonal Bajo (8 – 18) Medio (19 – 29) Alto (30 – 40)

2.3. Población y muestra

Bernal (2016), señaló que es la suma de todos los individuos que presentan rasgos parecidos según infiere el estudio (p.213).

La población quedó conformada por 120 estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018. Cómo el estudio fue realizado con todos los estudiantes, se denominó estudio censal.

Tabla 3

Distribución de la población

Grado	Total, de estudiantes
5to. Grado de primaria	60
6to. Grado de primaria	60
Dos grados académicos	120

Nota: nómina de matrícula de la IE Antonio Raimondi

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

Técnica.

El procedimiento realizado fue la encuesta, teniendo como referente a Bernal (2016, p.245), quien consideró que son instrumentos empleados con el propósito de conseguir referencias precisas del estudio.

Instrumento.

El instrumento utilizado para el recojo de datos fue la escala de Likert. Bernal (2016), señaló que, con la finalidad de lograr metas en un estudio, es necesario realizar una cantidad de preguntas prediseñadas que facilite crear información (p.245).

El primer instrumento recogió información sobre la variable actividad física, fue formulado mediante 24 ítems, tres dimensiones: intensidad, frecuencia y duración; el segundo cuestionario para la calidad de vida consta de 40 ítems y comprende cinco dimensiones: física, psicológica, social, bienestar emocional y relaciones interpersonales.

Ficha técnica:

Variable 1: Actividad física

Nombre del instrumento	:	Escala de medición tipo Likert
Autor	:	Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra
Fecha de aplicación	:	2017
Administración	:	Individual y colectiva
Ámbito de Aplicación	:	Institución Educativa "Antonio Raimondi"
Significación	:	Medir que tipos y que cantidad de actividad física realizan los estudiantes del V ciclo de la institución educativa.
Duración	:	30 minutos

Estructura: El instrumento quedó conformado por tres dimensiones: Intensidad de la actividad física (8 ítems), Frecuencia de la actividad física (8 ítems) y Duración de la actividad física (8 ítems), en suma, contó con 24 ítems, estableciendo que se medirá mediante la escala siguiente:

- 1: Nunca
- 2: Casi nunca
- 3: A veces
- 4: Casi siempre
- 5: Siempre

Ficha técnica:

Variable 2: Calidad de vida

Nombre del instrumento	:	Escala de medición tipo Likert
Autor	:	Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra
Fecha de aplicación	:	2017
Administración	:	Individual y colectiva
Ámbito de Aplicación	:	Institución Educativa “Antonio Raimondi”
Significación	:	Contar con un diagnóstico para mejorar estilos de vida saludables en los estudiantes del V ciclo de la institución educativa.
Duración	:	30 minutos

Estructura: El instrumento estuvo compuesto por cinco dimensiones: Dimensión física (8 ítems), Dimensión psicológica (8 ítems) Dimensión social (8 ítems), Bienestar emocional (8 ítems), Relaciones interpersonales (8 ítems). En total el instrumento cuenta con 40 ítems, siendo su escala de medición la siguiente:

- 1: Nunca
- 2: Casi nunca
- 3: A veces
- 4: Casi siempre
- 5: Siempre

Validez:

La validez de contenido se estableció por juicio de expertos, para lo cual se sometió a su opinión los instrumentos diseñados.

Tabla 4

Resultado de la validez de contenido del instrumento que mide actividad física

Juez experto	Resultado
Dra. Francis Ibarquen Cueva	Aplicable
Dra. Gladys Sánchez Huapaya	Aplicable
Dr. Rodolfo Talledo Reyes	Aplicable

Tabla 5

Resultado de la validez de contenido del instrumento que mide calidad de vida

Juez experto	Resultado
Dra. Francis Ibarquen Cueva	Aplicable
Dra. Gladys Sánchez Huapaya	Aplicable
Dr. Rodolfo Talledo Reyes	Aplicable

Confiabilidad:

A partir de los datos de una muestra piloto se calculó la confiabilidad de los instrumentos mediante el coeficiente alfa de Cronbach (), al observarse que las respuestas de los ítems fueron politómicas.

Tabla 6

Confiabilidad de los instrumentos de las variables de estudio

Variable	Alfa de Cronbach	N° ítems
Actividad física	0,733	24
Calidad de vida	0,688	40

Nota: Base de datos de Prueba Piloto.

De acuerdo con la tabla 6, con respecto a la herramienta actividad física, el factor primero de Cronbach presentó una consecuencia de una magnitud de 0,733, que indica que la herramienta empleada ha sido confiable para la obtención de datos del estudio. De manera parecida, en la calidad de vida, el factor primero de Cronbach fue de 0,688.

2.5. Método de análisis de datos

Los datos fueron tratados mediante técnicas de estadística descriptiva e inferencial, presentándose sus frecuencias absolutas y porcentuales, según los niveles organizados para cada variable, tablas de asociación y barras.

La prueba de las hipótesis se realizó mediante la prueba estadística Rho de Spearman (), por cuanto mide la relación y calcula el grado de asociación entre dos variables no paramétricas, ordinales.

2.6. Aspectos éticos

Para la investigación social que involucra seres humanos se establecieron principios éticos, que fueron considerados en el desarrollo de esta investigación:

El inicio de independencia determino que en el entorno del estudio la preferencia se fundamenta de los intereses, apreciaciones, favoritismos de aquellos que se involucren en la investigación. se designo el aviso idóneo para tomar una determinación acertada de los probables provechos y valores en la intervención sin ningún modelo de exceso.

El inicio de no habito exigió a no herir a los demás prefiriendo la gracia.

El inicio de atención estaba referido al artículo procedente de la colaboración y a los peligros que se expone con el vínculo y el provecho colectivo, latente del estudio. Las aptitudes contempladas en los inicios de independencia y de equidad serán necesarias para la toma de determinaciones de carencias cuestionables.

El inicio de equidad requirió la justicia de un compromiso de igualdad, de la intimidad, secreto y confidencial

III. Resultados

3.1. Análisis descriptivo

Práctica de actividad física

De acuerdo con los datos consignados en la tabla 7, frecuencias y porcentajes y representados gráficamente en la figura 1, se halló que la práctica de actividad física en los estudiantes del V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018, era moderada (62.5%) en la mayoría de ellos, con una ligera tendencia a desarrollar una actividad física alta (20.8%).

Tabla 7

Actividad física desarrollada en los estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.

	Frecuencias absolutas	Porcentajes
Baja	20	16,7%
Moderada	75	62,5%
Alta	25	20,8%
Total	120	100,0%

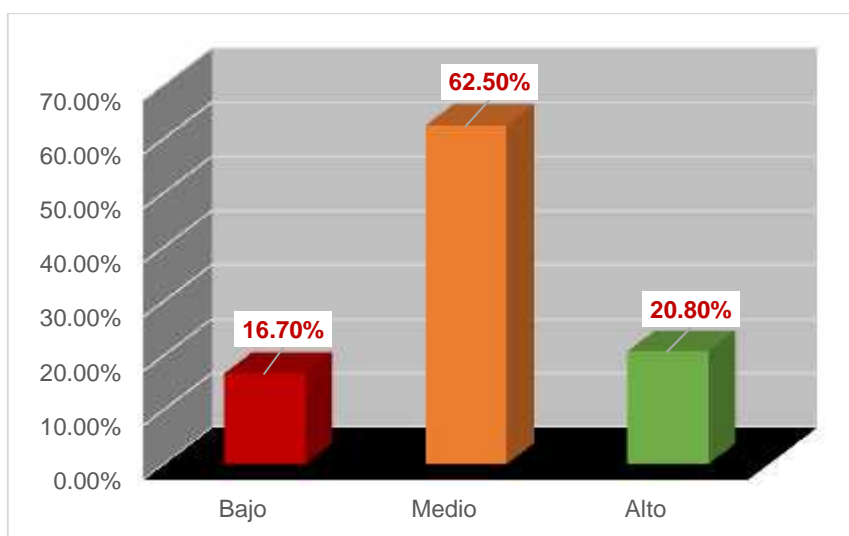


Figura 2. Actividad física desarrollada en los estudiantes de V ciclo de primaria,

Aspectos o dimensiones analizados en la actividad física

Respecto a las dimensiones estudiadas, según los datos consignados en la tabla 8 y representados en la figura 2, se halló que la intensidad, frecuencia y duración con que los estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa “Antonio Raimondi”, practicaban la actividad física eran moderadas; con una alta tendencia a realizarlas con mayor intensidad y duración.

Tabla 8

Dimensiones en la práctica de la actividad física en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018

	Intensidad	Frecuencia	Duración
Baja	15,8%	16,7%	5,0%
Moderada	54,2%	62,5%	72,5%
Alta	30,0%	20,8%	22,5%
Total	100,0%	100,0%	100,0%

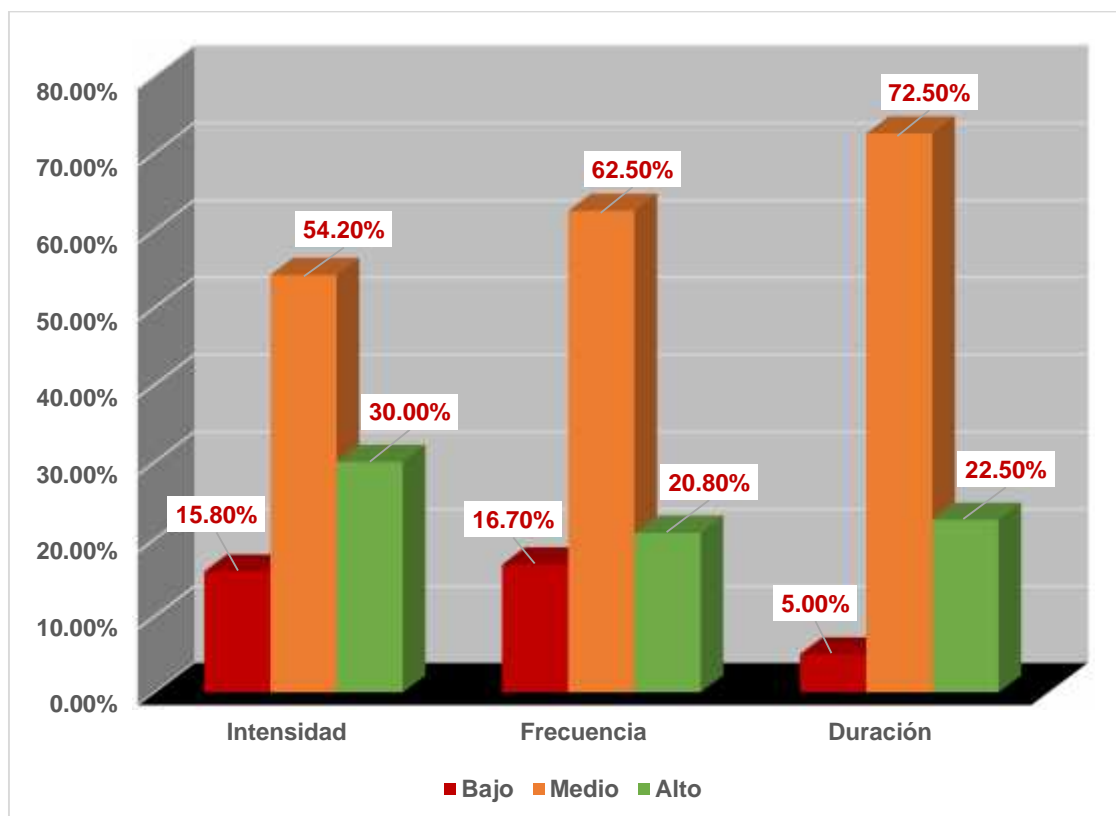


Figura 3. Dimensiones en la práctica de la actividad física en estudiantes del V ciclo de primaria

Niveles de calidad de vida

A partir de los datos consignados en la tabla 9 y que se representaron en la figura 3, se ha podido determinar que los estudiantes del V ciclo de primaria de la Institución Educativa, "Antonio Raimondi" de San Juan de Miraflores en el 2018, presentan niveles medio y alto en su calidad de vida en similar proporción; asimismo, de acuerdo con la información proporcionada por ellos mismos en ninguno de los estudiantes se presentó una baja calidad de vida.

Tabla 9

Calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018

	Frecuencias	Porcentajes
Medio	60	50,0%
Alto	60	50,0%
Total	120	100,0%

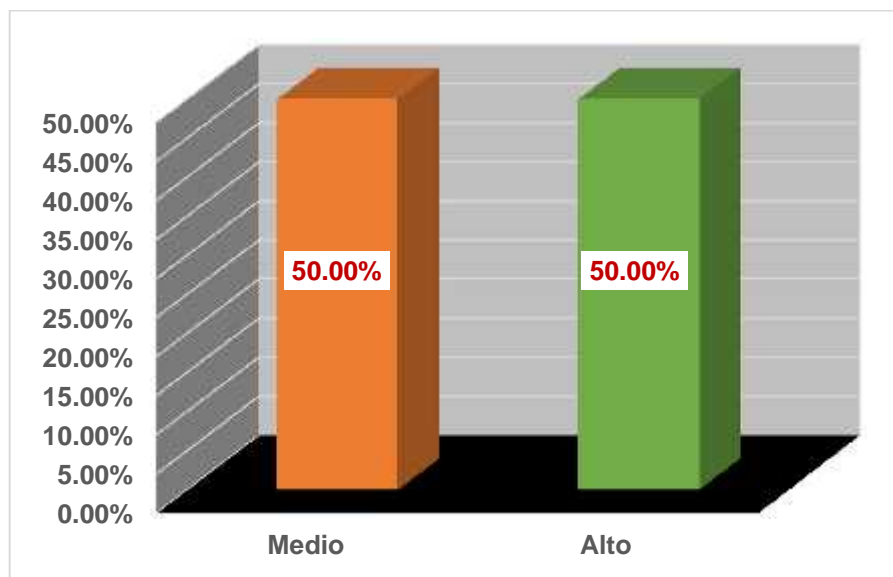


Figura 4. Calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria.

Aspectos o dimensiones analizados en la calidad de vida

Los datos consignados en la tabla 10 y expresados en la figura 4, respecto a las dimensiones estudiadas en la calidad de vida de los estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018, permitieron establecer que la mayoría de los participantes en el estudio, presentaban un nivel medio con tendencia al nivel alto en las dimensiones física (88.3%) y psicológica (65.0%); mientras que en las dimensiones social (67.5%), el bienestar emocional (70.0%) y las relaciones interpersonales (62.5%) la tendencia mayoritaria fue el nivel alto, con un importante número ubicado en el nivel medio.

Tabla 10

Dimensiones de la calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018

	Dimensión física	Dimensión psicológica	Dimensión social	Bienestar emocional	Relaciones interpersonales
Bajo	0,0%	5,0%	1,7%	0,8%	1,7%
Medio	88,3%	65,0%	30,8%	29,2%	35,8%
Alto	11,7%	30,0%	67,5%	70,0%	62,5%
Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

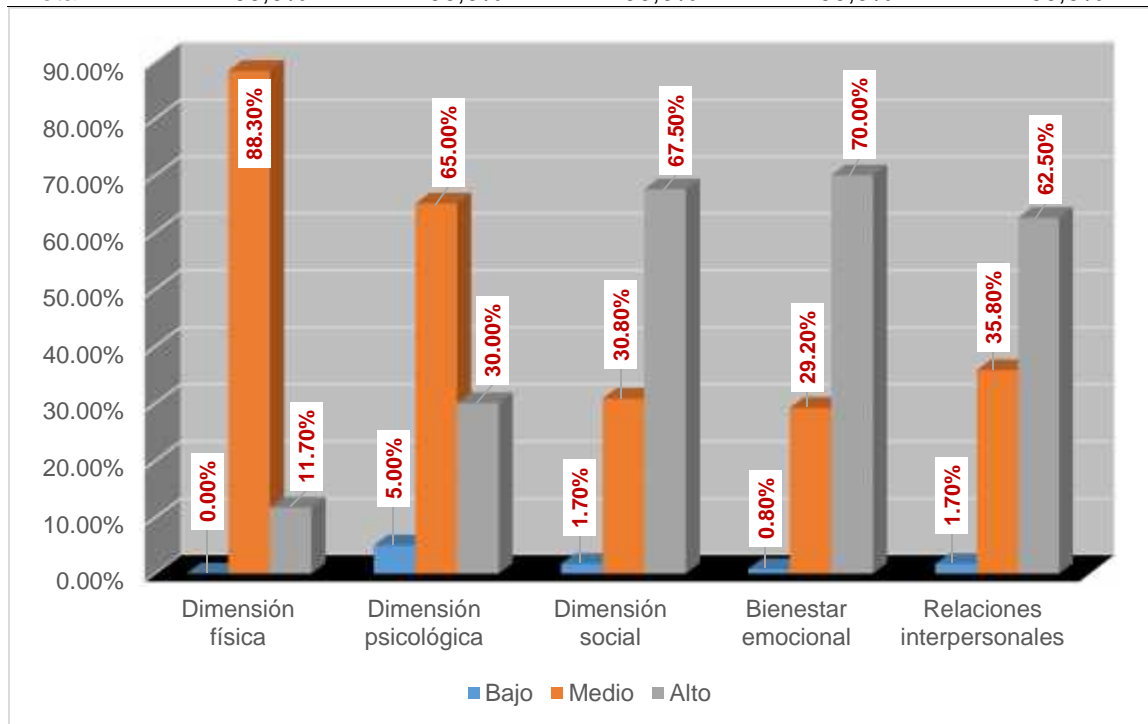


Figura 5. Dimensiones de la calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria

3.2. Pruebas de hipótesis

3.2.1. Prueba de hipótesis general

Ho: La actividad física no se relaciona directamente con la calidad de vida de los estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, "Antonio Raimondi" de San Juan de Miraflores en el 2018.

Ha: La actividad física se relaciona directamente con la calidad de vida de los estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, "Antonio Raimondi" de San Juan de Miraflores en el 2018.

Tabla 11
Correlación entre actividad física y calidad de vida

			Actividad física	Calidad de vida
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	0,316
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	120	120
	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	0,316	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	120	120

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

Nivel de significancia: $= 0,01 \cong 1\%$

Regla de decisión: ρ se acepta H_0 y si $\rho <$ se rechaza H_0

Prueba estadística: Correlación Bivariada

El análisis realizado arrojó un p valor de 0,000 menor a la significancia esperada ($= 0,01$). Existe relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida. Por otro lado, el coeficiente rho de Spearman tomó el valor 0,316 lo que indica relación positiva y baja o débil.

Decisión estadística:

Los resultados mostrados en la tabla 11, permiten afirmar la existencia de una relación directa entre las variables de estudio actividad física y calidad de vida, asimismo por el valor de p, se puede afirmar que existen evidencias estadísticas para considerar que el resultado se debe a la interacción entre las variables y no del azar; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula.

3.2.2. Prueba de hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

H₀: La intensidad con la que se realiza la actividad física no se relaciona moderadamente con la calidad de vida de los estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Ha: La intensidad con la que se realiza la actividad física se relaciona moderadamente con la calidad de vida de los estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Tabla 12
Correlaciones intensidad y calidad de vida

			Intensidad	Calidad de vida
Rho de Spearman	Intensidad	Coeficiente de correlación	1,000	0,268**
		Sig. (bilateral)	.	0,003
		N	120	120
	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	0,268**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,003	.
		N	120	120

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

Nivel de significancia: $= 0,01 \cong 1\%$

Regla de decisión: ρ se acepta H_0 y si $\rho <$ se rechaza H_0

Prueba estadística: Correlación bivariada

El análisis realizado arrojó un p valor de 0,003 menor a la significancia esperada ($= 0,01$). Existe relación significativa entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida. Por otro lado, el coeficiente rho de Spearman tomó el valor 0,268 lo que indica relación positiva y baja o débil.

Decisión estadística:

Los resultados mostrados en la tabla 12, permiten afirmar la existencia de una relación directa entre las variables de estudio intensidad en la práctica de la actividad física y calidad de vida, asimismo por el valor de p, se puede afirmar que existen evidencias estadísticas para considerar que el resultado se debe a la interacción entre las variables y no del azar; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula.

Hipótesis específica 2

Ho: La frecuencia con la que se realiza la actividad física no se relaciona fuertemente con la calidad de vida de los estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Ha: La frecuencia con la que se realiza la actividad física se relaciona fuertemente la calidad de vida de los estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Tabla 13
Correlaciones frecuencia y calidad de vida

			Frecuencia	Calidad de vida
Rho de Spearman	Frecuencia	Coeficiente de correlación	1,000	0,314**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	120	120
	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	0,314**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	120	120

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

Nivel de significancia: $= 0,05 \cong 5\%$

Regla de decisión: ρ se acepta H_0 y si $\rho <$ se rechaza H_0

Prueba estadística: Correlación Bivariada

El análisis realizado arrojó un p valor de 0,000 menor a la significancia esperada ($= 0,01$). Existe relación significativa entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida. Por otro lado, el coeficiente rho de Spearman tomó el valor 0,314 lo que indica relación positiva y baja o débil.

Decisión estadística:

Los resultados mostrados en la tabla 13, permiten afirmar la existencia de una relación directa entre las variables de estudio frecuencia en la práctica de la actividad física y calidad de vida, asimismo por el valor de p, se puede afirmar que existen evidencias estadísticas para considerar que el resultado se debe a la interacción entre las variables y no del azar; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula.

Hipótesis específica 3

Ho: La duración de la actividad física realizada no se relaciona moderadamente con la calidad de vida de los estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Ha: La duración de la actividad física realizada se relaciona moderadamente con la calidad de vida de los estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Tabla 14
Correlaciones duración y calidad de vida

			Duración	Calidad de vida
Rho de Spearman	Duración	Coeficiente de correlación	1,000	0,053**
		Sig. (bilateral)	.	0,567
		N	120	120
	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	0,053**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,567	.
		N	120	120

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

Nivel de significancia: $= 0,01 \cong 1\%$

Regla de decisión: ρ se acepta H_0 y si $\rho <$ se rechaza H_0

Prueba estadística: Correlación Bivariada

El análisis realizado arrojó un p valor de 0,000 menor a la significancia esperada ($= 0,01$). No existe relación significativa entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida.

Decisión estadística:

Los resultados mostrados en la tabla 14, permiten afirmar la duración de la práctica de la actividad física no tiene relación con la calidad de vida, asimismo por el valor de p, se puede afirmar que existen evidencias estadísticas para considerar que el resultado no se debe a la interacción entre las variables sino al azar; en consecuencia, se acepta la hipótesis nula.

IV. Discusión

Relación de la actividad física con la calidad de vida

El propósito de la investigación desarrollada, más allá de su objetivo, busca concientizar a la comunidad el que la actividad física está asociada positivamente con la calidad de vida, como puede inferirse de los resultados mostrados en la tabla 11, que presenta un valor para $r=0,316$. En base a este resultado se afirma que a mayor actividad física mejor calidad de vida; lo cual se constituye en un fundamento que puede ser empleada en la educación para reafirmar la necesidad de la permanencia del área de Educación física en el nivel primario y la posibilidad de incrementar su frecuencia, si tenemos en cuenta que solo en un 20% se halló un alto desarrollo de actividad física.

En alguna medida esto se ha basado en el trabajo de Luengo (2007), quién en su tesis *Actividad Físico-Deportiva Escolar en Alumnos de Primaria*, buscó tener resultados más precisos sobre si los niños practican o no actividad física, afirmando que la salud se vería beneficiada se tendría que sensibilizar y promover la práctica del ejercicio físico, mínimo cinco veces por semana, siendo los principales protagonistas los padres y maestros. Igualmente, lo expresado encuentra fundamento en Jiménez, Téllez y Esguerra (2011, p.107), para quienes la calidad de vida, noción eminentemente humana, se asocia con la satisfacción de la persona con su condición física, además de su estado emocional, su vida familiar y social.

Relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida

Los resultados hallados ($r=0,268$ y $p=0,000$) indicaron que en el grupo de niños estudiados la intensidad de su práctica física tenía una relación positiva pero muy baja con su calidad de vida, coincidiendo con Díaz; González y Sánchez (2015), al *Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años matriculados en la Escuela Municipal Carlos Hernández Peña de la comuna de Peñalolén, Santiago de Chile*, preocupados por los problemas de obesidad infantil, obtuvieron como resultado un nivel bajo; sin embargo, la significancia hallada confirmó que este

resultado si es consecuencia de la interacción entre las variables; esto llevó a aceptar la presencia de relación positiva entre intensidad y calidad de vida.

Relación entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida

Para esta dimensión de la actividad física se encontró que el $r=0,314$ y $p=0,000$, Los resultados mostrados en la tabla 13, (0,314 y 0,000) indicaron que en el grupo de niños estudiados la frecuencia de su práctica física tenía una relación positiva, aunque baja con su calidad de vida, confirmó la significancia hallada que este resultado si es consecuencia de la interacción entre las variables; esto llevó a aceptar la presencia de relación entre frecuencia y calidad de vida. Esto toma una connotación especial considerando que Guevara (2005), averiguo *La relación entre el IMC y el gasto de energía de los y las estudiantes durante el horario de clases y fines de semana, mediante la actividad física, además saber qué tiempo utilizaban en ver televisión durante las clases y la semana*; mostrando sus resultados que en la escuela existe mayor actividad física y más gasto energético, pero, fuera de ella utilizan demasiado tiempo en ver televisión; se considera que en especial se debe atender estos resultados especialmente teniendo en cuenta que la obesidad infantil se ha tornado en un problema de salud y que afecta emocionalmente al niño o niña.

Asimismo, el estudio de Alvis, Huamán, Pillaca y Aparco (2017), *Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú*, buscaba conocer cuántos estudiantes del nivel primario realizaba actividad física hallando que menos la mitad de la muestra analizada tenía el hábito de realizar actividades físicas, lo que en alguna medida coincidió con nuestros resultados. Es necesario atender esta práctica pues según recomendación de la Organización Mundial de la Salud y como por múltiples razones, la escasa practica de actividad física interfiere en la salud.

Relación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida

A diferencia de las dimensiones anteriores, el valor de la significancia ($p=0,567$), obliga a considerar que este resultado fue hallado por azar y de ninguna manera refleja interacción entre las variables; en consecuencia, no existió relación entre la duración de su actividad física y su calidad de vida, en este grupo de niños. Este resultado se explicaría en la investigación de Montil (2004) sobre la conducta en la actividad física en niños, en la que halló que los niveles de actividad física disminuyen con la edad y que los niños dedican más tiempo que las niñas a ellas, pero en general hacen más actividad en la escuela y los fines de semana sin que haya un tiempo similar, de allí que los modelos que empleó de Acción razonada y de conducta planificada muestran escaso poder de pronóstico de la conducta de actividad física, obteniéndose poca o ninguna relación.

V. Conclusiones

Primera:

Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, "Antonio Raimondi" de San Juan de Miraflores en el 2018.

Segunda:

Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la intensidad de la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,003 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, "Antonio Raimondi" de San Juan de Miraflores en el 2018.

Tercera:

Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la frecuencia con que se realiza la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, "Antonio Raimondi" de San Juan de Miraflores en el 2018.

Cuarta:

Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la duración de la actividad física no se relaciona con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,567 hallada permitió que se aceptara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada no fue válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, "Antonio Raimondi" de San Juan de Miraflores en el 2018.

VI. Recomendaciones

Primera:

Sensibilizar a los docentes de aula sobre la importancia de realizar actividad física en la hora de recreo, promoviendo e involucrando la participación activa de todos los niños y niñas a cargo como medio de prevención de enfermedades y cómo esta influye en su calidad de vida.

Segunda:

Lograr que los niños y niñas desarrollen actividad física con una frecuencia diaria distribuidos de la siguiente manera: de lunes a viernes durante la hora de recreo, clases de educación física (dos veces por semana) y con la familia (diaria), estas estrategias son de suma importancia y se deben cumplir para lograr óptimos resultados en la calidad de vida del grupo de estudiantes del V ciclo de primaria de la Institución Educativa N° 6096 Antonio Raimondi del distrito de San Juan de Miraflores, UGEL 01.

Tercera:

Desarrollar en los estudiantes del V ciclo nivel primaria, actividad física aeróbica con una intensidad de moderada a vigorosa, tales como: juegos lúdicos/motrices, juegos tradicionales, baile moderno, danza, steep y predeportivos: básquet, handball, fútbol, pruebas de pista (velocidad y resistencia).

Cuarta:

Considerar al grupo de niños y niñas con sobre peso y obesidad en la clase de educación física, planificando actividades físicas de intensidad y frecuencia moderada y el tipo de ejercicios que deben realizar, ya que su mala práctica puede ocasionar daños irreversibles en la salud.

VII. Referencias

- Actividad Física y Salud guía para padres y madres. (1999).
https://www.msssi.gob.es/en/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/actividadFisicaPadresMadres_1999.
- Alvis, K; Huamán, L; Pillaca, J. y Aparco, J. (2017). *Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú*.www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid..46342017000100005
- Andradas, E; Merino, B. (2015) (p.24).
https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf.
- Ballesteros, J. (2017) (p,2).
<http://www.gapllano.es/enfermeria/charlas/Diabetes%20Conceptos%20generales.pdf>.
- Calzada, J; Cachón, J; Lara, A; Zagalaz, M. (2016) (p. 233).
http://www.journalshr.com/papers/Vol%208_N%203/V08_3_7.pdf.
- De La Cruz, K; Gonzales, M. (2017). *Calidad de vida en niños y niñas que trabajan en la localidad de Huancavelica*, (Tesis). Consultada en:
<http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1108/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200088.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz, R; González, P; Sánchez, R. (2015). *Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años*, (tesis de Kinesiología). Universidad Andrés Bello. Santiago de Chile. Consultada en: [unab.cl/xmlui/handle/ria/2844](http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/2844)
<http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/2844>
- Flores, A. (2015) *Actividad Física y su Relación con La Prevalencia De Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes Escolares de 12 a 18 años*. (2015). (Tesis). Juliaca. Consultada en: <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/648>
- Gómez, D., Quintero, D. (2012). *Tamizaje de sobrepeso y actividad física según su frecuencia y duración*, (Tesis de Fisioterapeuta). Universidad de la Sabana, Bogotá, Colombia. Consultada en:
<https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/8212>
- González, J. y Garza, R. (2013) (p.375).
www.redalyc.org/pdf/292/29228336012.pdf.

- Guevara, C. (2005). *Índice de masa corporal y actividad física en adolescentes*, (tesis de maestría). Universidad Autónoma. Nuevo León, México. Consultada: www.remeri.org.mx/indixe1/rest//db/tesis/.../busca2tr...xql? type.UANL
- Guzmán, C; Clavijo, M; Bernal, J. (2011).
<https://es.scribd.com/document/52562867/LIBRO-SOBRE-ACTIVIDAD-FISICA>.
- Ibargüen, E. (2014). Relaciones interpersonales y calidad de vida en la adolescencia (12 a 16 años). Un campo de acción para el deporte. (Tesis). Universidad del Valle, Santiago de Cali. Colombia. Consultado en:
bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7711/1/3410-0473504.pdf .
- Jiménez, J; Téllez, C; Esguerra, G. (2011). *Conceptualización y medición de la calidad de vida en la infancia*.
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/145-451-1-PB.pdf>.
- La OMS (2015). http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
- La Organización Mundial de la Salud (2013).
www.innsz.mx/opencms/contenido/calidadVida.html
- La organización Mundial de la Salud, (OMS). (2018). Consultada en:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- La Organización Mundial de la Salud--Libro digital (2013) (p.1):
<https://issuu.com/m02momua/docs/elsedentarismo>
- Ley, V; Aragonés, M; Barba, M. (2015).
https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf
- Luengo, C. (2007). *Actividad Físico-Deportiva Escolar en Alumnos de Primaria*, (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo), Lima, Perú. Consultada en:
www.redalyc.org/pdf/542/54222960001.pdf.
- Matías, R. (1980) (p. 50). <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-articulosre264/re2640513055.pdf?documentId=0901e72b813ce938>
- Mensajero de la Salud. (2014) (p.4).
<https://www.ssaver.gob.mx/saludpublica/files/2014/02/mensajero-Calnf.pdf>.
- MINSA (2015). <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3420.pdf>.

Moreno (2012) (p. 126).

http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/2%20marzo/Dr_Moreno-4.pdf.

Nussbaum, M. y Sen, A. (2016)

http://eleuthera.ucaldas.edu.co/downloads/Eleuthera14_8.pdf (p. 129).

Pacheco, P; Chaskel, R. (2016) (p. 30).

<https://scp.com.co/wp-content/uploads/2016/04/3.-Depresi%C3%B3n.pdf>.

Palou, P; Vidal, J; Ponseti, X; Cantallops, J. y Borràs, P. (2012). *Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños*

Quality of Life and Measurement (2013) (p.40).

scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662014000200003

Rajmil, L; López, S. y Mompart, A. (2011). *Calidad de vida relacionada con la salud y factores asociados al sobrepeso y la obesidad en la población infantil de Cataluña*. España. Consultada en:

www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775311700276/pdf?md5...pid.

Rodríguez, N; García, M. (2006) (p.65).

<file:///C:/Users/Juan/Downloads/Dialnet->

[LaNocionDeCalidadDeVidaDesdeDiversasPerspectivas-2053485%20\(11\).pdf](LaNocionDeCalidadDeVidaDesdeDiversasPerspectivas-2053485%20(11).pdf)

Rosselli, P. (2018) (p. 4). [http://pablorosselliortopedia.com/wp-](http://pablorosselliortopedia.com/wp-content/uploads/2018/03/Cap%C3%ADtulo-Muestra.pdf)

<content/uploads/2018/03/Cap%C3%ADtulo-Muestra.pdf>.

Rosselli, P. (2018) (p.5) [http://pablorosselliortopedia.com/wp-](http://pablorosselliortopedia.com/wp-content/uploads/2018/03/Cap%C3%ADtulo-Muestra.pdf)

<content/uploads/2018/03/Cap%C3%ADtulo-Muestra.pdf> .

Rosselli, P. (2018).

[file:///C:/Users/Juan/Downloads/Cap%C3%ADtulo%2021%20Muestra%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Juan/Downloads/Cap%C3%ADtulo%2021%20Muestra%20(4).pdf)

Ruiz, A. (2013). <http://www.sietediasmedicos.com/el-equipo/item/1581-como-medir-la-actividad-fisica-en-atencion-primaria#>

Sotelo, N; Sotelo, L; Domínguez, S; Barboza, M. (2013), *Estudio comparativo de la calidad de vida de niños y adolescentes escolarizados de Lima y Ancash*.

http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/5_sotelo.pdf

Urzúa, A; Cortés, E; Prieto, L; Vega, S. y Tapia, S. (2009). *Auto reporte de la Calidad de Vida en Niños y Adolescentes Escolarizados*. (artículo original/research repor). Consultada en:

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v80n3/art05.pdf>.

Vidarte, J; Vélez, C; Sandoval, C; Alfonso, M. (2011).

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf.

www.redalyc.org/./Relaciones..calidad..vida,+actividad+física+sedentarismo..fitness+www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/ OMS". (2013).

<https://es.slideshare.net/MiguelCarranza2/las-dimensiones-de-la-salud> La OMS (2013).

[https://es.scribd.com/.../Calidad-de-Vida-Una-Analisis-de-Su-Dimension-Psicologica-Carpio, Pacheco, Flores y Canales](https://es.scribd.com/.../Calidad-de-Vida-Una-Analisis-de-Su-Dimension-Psicologica-Carpio,Pacheco,Flores-y-Canales) (2013)

<https://es.slideshare.net/MiguelCarranza2/las-dimensiones-de-la-salud> La OMS (2013).

https://www.grupoaseguranza.com/adjuntos/fichero_20550_20170530.pdf
Fundación Salud y Persona 2017.

Anexos

Anexo 1 Instrumentos

ESCALA PARA MEDIR

VARIABLE: ACTIVIDAD FISICA

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	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana					
2	Corre 50 metros sin detenerse					
3	Se desplaza rebotando balón de básquet					
4	Conduce el balón de básquet en sig. zag					
5	Conduce el balón de futbol con el pie					
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón					
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.					
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)					
9	Barre el patio de manera adecuada.					
10	Barre el aula de su grado.					
11	Riega las plantas con un balde.					
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana					
13	Camina transportando objeto					
14	Lava su plato después de almorzar					
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.					
16	Camina al sonido de la pandereta					
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.					
18	Arma rompecabezas sentado					
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada					
20	Descansa después de almorzar.					
21	Ve televisión por más de una hora					
22	Se desplaza a su casa en vehículo.					
23	Permanece quieto cuando escucha música					
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo.					

**ESCALA PARA MEDIR
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		Escala Valores				
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
		1	2	3	4	5
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	Haz tenido problemas del corazón					
7	Aseas tu cuerpo todos los días					
8	Te aseas después que juegas futbol					
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 den tu casa					
15	Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora					
16	Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula					
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					
25	Te sientes satisfecho con tu vida					
26	Te sientes triste cuando te va mal					
27	Te sientes alegre al realizar educación fisca					
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	Haz tenido problemas para dormir					
32	Te sientes cansado durante las clases en el aula					
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 recibes 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					

Anexo 02. Validez de lós instrumentos

Anexo 03: Matriz de consistencia

Título: Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.

Línea de investigación: innovaciones pedagógicas

Autor Juan Cabello

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre la actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018?</p> <p>Problemas específicos: ¿Cuál es la relación entre la intensidad con la que se realiza la actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la frecuencia con la que se realiza la actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la duración de la actividad física realizada y el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.</p> <p>objetivos específicos: Establecer la relación entre la intensidad con la que se realiza la actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.</p> <p>Establecer la relación entre la frecuencia con la que se realiza la actividad física y el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.</p> <p>Establecer la relación entre la duración de la actividad física realizada y el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.</p>	<p>Hipótesis general La actividad física se relaciona directamente con la calidad de vida de los estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.</p> <p>Hipótesis específicas: La intensidad con la que se realiza la actividad física se relaciona moderadamente con el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.</p> <p>La frecuencia con la que se realiza la actividad física se relaciona fuertemente con el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.</p> <p>La duración de la actividad física realizada se relaciona moderadamente con el nivel de calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.</p>	Variable 1: Actividad Física				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y Valores	Niveles y rangos
			Intensidad de la actividad física	Participa en deportes de competencia Realiza actividades físicas exigentes Camina a buen ritmo grandes distancias Trota o corre a buen ritmo distancias considerables	1 al 8		Actividad Física: Bajo (24 – 55) Medio (56 – 87) Alto (88 – 119)
			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	9 al 16	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre(4) Siempre (5)	Intensidad de la actividad física Bajo (8 – 39) Medio (40 – 71) Alto (72 – 103) Frecuencia de la actividad física Bajo (8 – 39) Medio (40 – 71) Alto (72 – 103)
			Duración de la actividad física	Desarrollan actividades físicas por períodos prolongados Realiza actividades físicas muy poco espaciadas Desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada	17 al 24		Duración de la actividad física Bajo (8 – 39) Medio (40 – 71) Alto (72 – 103)

VARIABLES E INDICADORES				
Variable 2: CALIDAD VIDA				
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas Valores	Niveles o rangos
Dimensión física	Habilidades socio motriz Hábitos alimenticios Problemas de salud Higiene personal	1 al 8		Calidad de Vida Bajo (40 – 93) Medio (94 – 146) Alto (147 – 200)
Dimensión psicológica	Ansiedad Tolerancia Dependencia Autocontrol	9 al 16	Nunca (1)	Física: Bajo (8 – 18) Medio (19 – 29) Alto (30 – 40)
Dimensión social	Relaciones de integración Autonomía Participación Colaboración	17 al 24	Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre(4) Siempre (5)	Psicológica: Bajo (8 – 18) Medio (19 – 29) Alto (30 – 40) Social: Bajo (8 – 18) Medio (19 – 29) Alto (30 – 40)
Bienestar emocional	Sentimiento Alegría Auto concepto Estrés	25 al 32		Emocional Bajo (8 – 18) Medio (19 – 29) Alto (30 – 40)
Relaciones interpersonales	Interacciones Relaciones Apoyo familiar Economía	32 al 40		interpersonal Bajo (8 – 18) Medio (19 – 29) Alto (30 – 40)

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA E INFERENCIAL
<p>PARADIGMA: Positivismo</p> <p>ENFOQUE: Cuantitativo</p> <p>MÉTODO: Hipotético Deductivo</p> <p>TIPO: Básica</p> <p>NIVEL: Correlacional</p> <p>DISEÑO: No experimental – transversal</p>	<p>POBLACIÓN Estuvo conformada por 120 estudiantes de de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.</p> <p>MUESTRA Estuvo conformada con 120 estudiantes Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.</p>	<p>TÉCNICA: Encuesta</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>Escala de medición tipo Likert Actividad física</p> <p>Escala de medición tipo Likert Calidad de vida</p>	<p>DESCRIPTIVA: - Tablas de frecuencia - Figuras estadísticas</p> <p>INFERENCIAL: Para la prueba de Hipótesis se realizarán los cálculos estadísticos necesarios mediante las fórmulas de Correlación de Spearman:</p> $r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$ <p>Dónde:</p> <p>r_s = Coeficiente de correlación por rangos de Spearman d = Diferencia entre los rangos (X menos Y) n = Número de datos</p>

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ACTIVIDAD FISICA

Nº	/ ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana	✓		✓		✓		
2	Corre 50 metros sin detenerse	✓		✓		✓		
3	Se desplaza rebotando balón de básquet	✓		✓		✓		
4	Conduce el balón de básquet en sig. zag	✓		✓		✓		
5	Conduce el balón de futbol con el pie	✓		✓		✓		
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	✓		✓		✓		
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.	✓		✓		✓		
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	✓		✓		✓		
9	Barre el patio de manera adecuada.	Si	No	Si	No	Si	No	
		✓		✓		✓		
10	Barre el aula de su grado.	✓		✓		✓		
11	Riega las plantas con un balde.	✓		✓		✓		
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	✓		✓		✓		
13	Camina transportando objeto	✓		✓		✓		
14	Lava su plato después de almorzar	✓		✓		✓		

15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.	/	/	/	/	/	/
16	Camina al sonido de la pandereta	/	/	/	/	/	/
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.	SI	No	SI	No	SI	No
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.	/	/	/	/	/	/

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

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

.....de.....del 2022.

Apellidos y nombres del juez evaluador: Ibarquien Cueva Francis

DNI: 05637165

Especialidad del evaluador: Dra. Ciencias de la Educación - Metodología

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 planificados son suficientes para medir la dimensión


Francis Ibarquien Cueva
 Dra. en Ciencias de la Educación

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA CALIDAD DE VIDA

N°	/ ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
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	Haz tenido problemas del corazón	✓		✓		✓		
7	Aseas tu cuerpo todos los días	✓		✓		✓		
8	Te aseas después que juegas futbol	✓		✓		✓		
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 den tu casa	✓		✓		✓		
15	Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora	✓		✓		✓		

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	✓	✓	✓	✓	✓

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

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

04 de 04 del 20.

Apellidos y nombres del juez evaluador: Ibarguen Cueva Francis DNI: 09637865

Especialidad del evaluador: Pro. Ciencias de la Educación, Metodología

¹ **Perinencia:** 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



Francis Ibarguen Cueva
 Dra. en Ciencias de la Educación

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ACTIVIDAD FISICA

N°	/ items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana	✓		✓		✓		
2	Corre 50 metros sin detenerse	✓		✓		✓		
3	Se desplaza rebotando balón de básquet	✓		✓		✓		
4	Conduce el balón de básquet en sig. zag	✓		✓		✓		
5	Conduce el balón de futbol con el pie	✓		✓		✓		
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	✓		✓		✓		
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.	✓		✓		✓		
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	✓		✓		✓		
9	Barre el patio de manera adecuada.	SI	No	SI	No	SI	No	
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	✓		✓		✓		

		Si	No	Si	No	Si	No
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.	✓		✓			

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez evaluador: Dra. Sánchez Huapaya Gladys Elise DNI: 10217462 de.....del 20....

Especialidad del evaluador: Especialista en Gestión - Docente de Posgrado U.V.

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


Dra. Gladys E. Sánchez Huapaya
 Docente de Postgrado
 Universidad César Vallejo

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA CALIDAD DE VIDA

N°	/ ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
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	Haz tenido problemas del corazón	✓		✓	✓	✓	✓	
7	Aseas tu cuerpo todos los días	✓		✓	✓	✓	✓	
8	Te aseas después que juegas futbol	✓		✓	✓	✓	✓	
9	Te muestras ansioso para salir al recreo	SI	No	SI	No	SI	No	
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 den tu casa	✓		✓	✓	✓	✓	
15	Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora	✓		✓	✓	✓	✓	
16	Reacciones con agresión cuando te molesta un compañero de aula	✓		✓	✓	✓	✓	

		SI	No	SI	No	SI	No
17	Te integras al grupo con facilidad	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
18	Participas en juegos grupales	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
19	Te esfuerzas por superarte para mejorar tus logros	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
20	Organizas tu tiempo para tus tareas escolares	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
21	Participas en actividades de juegos lúdicos	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
22	Participas en fechas cívicas del colegio	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
23	Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
24	Colaboras con la limpieza y orden de tu casa	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
25	Te sientes satisfecho con tu vida	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
26	Te sientes triste cuando te va mal	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
27	Te sientes alegre al realizar educación física	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
28	Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examen de aula	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
29	Te sientes bien contigo mismo	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
30	Te sientes orgulloso de ser como eres	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
31	Haz tenido problemas para dormir	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
32	Te sientes cansado durante las clases en el aula	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
33	Realizas juegos de tu agrado con tus amigos	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
34	Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
35	Te sientes queridos por tus compañeros del aula	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	

36	Tus amigos te recibes 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	✓		✓		✓	
30	Recibes regalos por parte de tus padres	✓		✓		✓	
40	Recibes propinas de tus padres	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable (SÍ)** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

15 de febrero del 2018

Apellidos y nombres del juez evaluador: Dra. Sánchez Huapaya Gladys Elisa DNI: 10217462

Especialidad del evaluador: Especialista en Gestión Educativa - Docente de Pargando UCV.

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


 Gladys Elisa Sánchez Huapaya
 Docente de Postgrado
 Universidad César Vallejo

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ACTIVIDAD FISICA

Nº	/ ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana	✓		✓		✓		
2	Corre 50 metros sin detenerse	✓		✓		✓		
3	Se desplaza rebotando balón de básquet	✓		✓		✓		
4	Conduce el balón de básquet en sig. zag	✓		✓		✓		
5	Conduce el balón de futbol con el pie	✓		✓		✓		
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	✓		✓		✓		
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.	✓		✓		✓		
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	✓		✓		✓		
9	Barre el patio de manera adecuada.	✓		✓		✓		
10	Barre el aula de su grado.	✓		✓		✓		
11	Riega las plantas con un balde.	✓		✓		✓		
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	✓		✓		✓		
13	Camina transportando objeto	✓		✓		✓		
14	Lava su plato después de almorzar	✓		✓		✓		
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.	✓		✓		✓		
16	Camina al sonido de la pandereta	✓		✓		✓		

		SI	No	SI	No	SI	No	SI	No
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.	✓		✓					

Si

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombre s del juez evaluador: *Dr. Talledo Reyes Rodolfo* de del 20....
 Especialidad del evaluador: *Metodología. Docente de investigación de la FPE-UCV* DNI: *10217463*

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



.....
 Dr. Rodolfo Talledo Reyes
 ASESOR METODOLÓGICO
 PROYECTOS DE TESIS

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA CALIDAD DE VIDA

N°	/ ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
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	Haz tenido problemas del corazón	✓		✓		✓		
7	Aseas tu cuerpo todos los días	✓		✓		✓		
8	Te aseas después que juegas futbol	✓		✓		✓		
9	Te muestras ansioso para salir al recreo	SI	No	SI	No	SI	No	
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 den tu casa	✓		✓		✓		
15	Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora	✓		✓		✓		
16	Reacciones con agresión cuando te molesta un compañero de aula	✓		✓		✓		

		SI	No	SI	No	SI	No
17	Te integras al grupo con facilidad	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
18	Participas en juegos grupales	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
19	Te esfuerzas por superarte para mejorar tus logros	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
20	Organizas tu tiempo para tus tareas escolares	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
21	Participas en actividades de juegos lúdicos	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
22	Participas en fechas cívicas del colegio	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
23	Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
24	Colaboras con la limpieza y orden de tu casa	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
25	Te sientes satisfecho con tu vida	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
26	Te sientes triste cuando te va mal	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
27	Te sientes alegre al realizar educación física	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
28	Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examen de aula	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
29	Te sientes bien contigo mismo	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
30	Te sientes orgulloso de ser como eres	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
31	Haz tenido problemas para dormir	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
32	Te sientes cansado durante las clases en el aula	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
33	Realizas juegos de tu agrado con tus amigos	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
34	Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
35	Te sientes queridos por tus compañeros del aula	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	

36	Tus amigos te recibes 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	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si

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

15 de febrero del 2018

Apellidos y nombre s del juez evaluador: Dr. Talledo Reyes Rodolfo DNI: 10217463

Especialidad del evaluador: Metodología, Docente de investigación FPG-UCV



Dr. Rodolfo Talledo Reyes
ASESOR METODOLÓGICO
PROYECTOS DE TESIS

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

alum no	Actividad física																							
	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	3	1	5	4	4	5	4	3	5	2	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	2	5	2	1
2	4	3	3	4	5	5	1	5	3	3	2	4	4	4	2	2	4	4	2	4	5	1	4	1
3	3	3	4	5	5	5	5	3	3	4	3	5	5	5	4	3	5	5	4	5	3	5	4	1
4	3	3	4	5	1	4	1	2	4	3	4	4	5	5	1	2	5	5	5	3	1	1	5	1
5	4	1	5	5	5	5	5	3	4	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	2	4	2	1
6	5	2	1	2	2	1	3	3	3	3	4	5	4	5	3	3	4	5	5	5	1	5	3	2
7	3	3	5	5	4	3	2	4	5	1	3	2	5	5	3	3	4	4	2	5	3	1	3	4
8	3	2	4	4	5	3	4	3	5	3	4	4	5	5	3	3	5	4	4	5	3	1	3	2
9	2	1	5	5	5	1	2	3	5	5	5	2	2	5	5	2	1	5	5	5	5	1	5	5
10	5	4	5	5	1	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	3	4	1	1
11	5	7	5	5	5	3	1	3	3	1	5	5	5	5	1	1	5	5	3	4	5	1	1	1
12	3	1	5	5	3	5	5	5	5	2	1	4	5	2	5	5	3	5	3	1	1	2	3	1
13	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	2	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	1
14	3	3	5	5	5	4	3	5	5	3	1	3	5	5	1	5	5	5	5	5	1	1	3	5
15	1	1	2	5	3	2	1	1	1	3	1	1	5	3	1	1	5	5	3	3	5	4	2	2
16	3	1	4	2	5	5	4	4	4	4	3	4	5	5	1	5	5	5	5	5	1	1	5	2
17	3	1	5	5	5	5	3	4	5	3	2	4	5	5	3	5	3	5	5	4	2	1	2	1
18	4	1	4	2	2	2	3	4	4	4	1	5	4	5	3	4	5	5	5	5	5	4	3	1
19	2	1	5	5	2	4	1	2	5	3	1	5	5	5	2	5	5	5	5	5	3	1	1	1
20	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2	1	1	5
21	3	4	5	4	5	4	3	2	3	2	2	1	5	3	2	3	3	2	2	5	3	3	1	1
22	3	1	1	1	1	2	1	2	2	3	3	3	1	5	1	1	1	1	2	5	3	3	5	1
23	5	5	3	3	1	3	5	3	1	3	1	1	3	5	5	5	5	3	5	5	1	1	5	1
24	3	3	4	3	3	4	5	3	3	5	3	3	2	5	4	3	3	3	4	4	1	1	3	3
25	3	3	4	3	3	1	4	1	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3
26	5	5	2	2	5	5	1	2	2	3	1	5	2	2	1	1	3	1	4	1	3	4	1	2
27	2	5	4	4	4	5	2	2	1	3	2	2	4	4	2	4	2	4	4	5	5	5	3	1
28	5	1	5	4	5	4	3	3	4	5	5	5	3	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	3
29	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1
30	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	4	4	1	5	3	3	2	5	1	5	5	4	5
31	1	3	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	1	3	4	1	4	1	4	2	3	5	5	3
32	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2
33	3	3	3	2	3	3	5	3	5	5	1	3	3	5	3	2	5	5	3	5	3	5	1	4
34	3	2	5	2	5	5	5	3	1	5	5	5	4	5	1	1	3	5	5	5	1	1	5	4
35	4	3	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	2	5	5	5	4	5	2	5	4	4	4	3
36	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	1	4	2	3	4	3	2	1	2	3	4	1
37	3	5	5	5	5	5	2	5	1	1	4	3	5	5	1	1	5	5	5	1	2	1	1	1
38	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5
39	1	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	3	5	1	1	5	5	1	5	5	1	5	1
40	4	3	4	3	5	4	5	2	3	3	2	5	1	5	2	4	5	3	4	1	1	3	4	3
41	5	5	4	5	5	4	1	3	3	3	1	4	3	5	3	4	5	3	5	3	1	2	2	1
42	4	3	5	1	5	5	5	3	5	2	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	1	1	5	3
43	2	1	3	3	3	5	5	3	3	3	5	3	5	5	2	4	4	3	4	2	1	2	1	1
44	5	5	3	3	4	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	1	4	4	3	3	5	1	2	3
45	2	3	5	4	5	5	1	1	1	2	3	1	3	2	1	1	1	5	3	5	4	3	4	1
46	3	3	3	2	5	5	4	4	3	3	2	3	3	2	2	2	5	3	3	2	5	3	3	2
47	3	1	5	3	5	3	5	4	2	4	4	5	5	1	1	5	5	5	5	5	4	5	5	5
48	3	1	2	1	1	1	4	1	5	1	2	3	1	5	4	1	5	5	5	5	1	5	1	1
49	1	1	5	3	1	5	1	1	1	5	3	1	1	5	5	3	5	5	1	5	3	1	5	4
50	1	1	5	5	4	2	1	1	3	2	4	1	4	5	3	3	4	4	2	3	2	1	1	1
51	5	5	5	4	5	5	3	5	3	3	1	5	5	2	5	1	5	5	5	5	5	3	5	1
52	3	3	5	5	5	5	1	3	1	3	1	5	5	5	1	3	1	4	3	4	4	1	5	4
53	4	3	3	4	1	1	5	5	2	2	2	5	3	5	1	1	5	5	5	5	1	5	1	1
54	2	1	5	4	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	1	2	5
55	1	4	3	3	4	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	4	1	1	3	5	1	2	2
56	3	2	3	3	2	4	5	2	1	4	3	1	3	4	5	3	4	2	3	3	4	1	4	1
57	4	1	3	4	3	5	3	2	4	5	5	1	5	5	5	4	4	4	5	5	2	1	4	5
58	3	4	5	3	5	5	5	2	3	1	1	2	1	5	1	1	5	2	1	1	5	5	5	1
59	2	3	5	5	5	5	3	2	4	5	1	5	3	3	1	3	1	3	4	5	1	1	4	1
60	3	3	5	5	5	5	1	3	1	3	2	4	2	2	1	1	1	5	3	5	4	3	5	3
61	1	2	3	4	5	4	3	1	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	2	1
62	5	3	5	4	5	4	4	2	2	2	1	2	3	5	3	2	5	3	5	3	5	3	1	3
63	2	1	3	2	1	2	1	1	3	2	1	5	3	5	1	1	3	3	3	4	5	5	5	5
64	2	4	3	3	3	3	5	1	1	3	2	2	3	4	5	3	4	1	2	3	4	3	2	1
65	3	1	2	2	1	2	3	2	1	4	4	1	2	2	3	2	4	1	3	3	3	5	4	2
66	1	1	4	4	5	4	3	2	2	2	3	4	2	2	4	2	3	2	5	2	5	5	3	2
67	3	4	4	3	5	3	3	3	1	3	1	3	3	4	5	1	3	5	5	5	1	1	1	1
68	3	2	3	2	1	5	5	2	1	3	1	3	3	3	5	1	3	5	3	5	3	3	1	3
69	3	3	5	4	5	5	2	3	4	3	2	3	2	5	3	1	4	2	3	3	2	4	2	1
70	1	1	1	5	5	5	4	1	1	1	3	5	5	1	3	5	5	5	1	5	5	1	1	4
71	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	5	5	2	3	5	5	5	5	3	3	3	3
72	3	3	4	2	5	5	2	2	1	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4
73	3	3	1	5	5	5	4	1	5	4	1	3	5	3	1	1	5	1	3	5	1	3	4	1
74	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4
75	3	5	3	5	5	3	3	3	4	2	3	3	3	5	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2
76	1	3	5	3	5	3	5	1	2	2	1	1	5	5	4	5	1	5	5	5	5	1	1	5

77	2	3	3	5	5	4	3	4	2	2	2	1	2	4	3	4	5	4	5	3	1	1	2	4
78	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	2	3	3	3	3	5	5	3	3	5
79	3	3	3	3	5	4	3	3	3	1	2	3	3	5	3	2	3	5	3	3	1	1	1	1
80	3	1	5	3	4	5	3	1	1	3	1	2	5	4	5	1	3	5	3	5	1	5	5	5
81	4	2	5	5	5	5	5	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	1	1	3	1	1	3
82	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	5	5	5	5	5	2	4	5	3
83	3	3	5	5	5	5	3	5	5	3	3	5	3	5	3	4	5	5	5	5	3	5	1	2
84	3	3	1	1	5	1	1	1	3	3	2	3	3	4	3	1	2	3	1	5	5	3	1	3
85	1	5	3	4	1	1	5	3	5	1	1	3	5	5	5	1	5	1	4	5	5	5	1	5
86	1	1	3	3	2	3	2	1	5	2	5	1	3	5	5	1	1	1	5	3	3	4	4	3
87	3	1	2	4	1	5	2	1	1	1	3	2	3	5	2	1	1	5	5	1	2	1	3	5
88	2	2	3	3	5	3	1	2	1	1	1	1	3	5	3	1	5	5	1	5	5	3	3	3
89	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	5	4	5	5	4	3	3	2	4	3
90	1	1	5	4	5	3	4	5	1	1	5	1	3	3	4	2	5	5	5	1	5	5	1	3
91	5	4	5	5	3	5	4	5	3	5	2	4	5	5	3	5	5	1	5	4	5	1	5	1
92	1	2	4	3	3	4	4	2	3	2	1	4	3	5	4	3	5	4	4	5	4	3	2	2
93	4	1	5	5	5	5	4	3	4	3	2	5	3	4	1	3	3	4	5	2	1	4	1	2
94	1	1	1	3	5	4	5	2	1	4	2	2	3	5	3	1	3	2	5	3	1	3	2	1
95	2	3	4	2	2	3	1	1	1	4	1	4	1	5	1	1	2	3	1	5	4	1	1	4
96	3	3	1	1	5	5	3	1	1	1	5	1	1	5	3	1	5	5	5	3	3	1	1	1
97	4	3	3	1	3	1	1	1	5	1	5	1	1	5	1	1	5	3	5	1	5	1	1	5
98	5	3	2	5	1	4	3	4	5	5	4	3	4	1	3	5	2	1	5	4	3	2	5	4
99	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	1	4	1	1	1	1	5	2	3	4	2
100	1	3	4	5	3	5	5	3	1	3	5	3	5	3	2	5	5	5	3	2	3	3	3	4
101	3	1	2	3	5	4	3	2	1	5	4	3	3	3	5	5	5	3	2	5	4	1	1	5
102	3	3	3	5	5	3	1	1	1	1	4	5	1	2	1	5	4	3	2	5	1	3	5	1
103	4	3	3	2	5	3	2	2	2	1	1	5	2	5	3	2	3	4	1	3	4	3	4	3
104	4	3	3	3	4	1	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	1	1	4	1
105	4	3	5	4	5	5	1	4	5	5	4	3	4	5	2	1	5	5	4	2	5	5	2	4
106	3	1	3	1	5	5	5	3	1	2	2	3	5	5	5	3	5	3	3	1	3	2	1	1
107	3	1	3	2	5	3	3	4	3	4	3	3	4	5	4	5	5	4	3	2	1	2	1	1
108	1	1	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	3	3	4	1	5	5	1	5	5	2	3	3
109	4	3	5	4	1	1	4	3	1	1	5	4	5	5	3	1	5	4	3	2	4	5	2	3
110	1	1	5	4	2	5	3	5	1	1	3	1	3	2	1	5	4	5	2	5	1	1	1	1
111	5	1	5	5	4	5	3	5	1	5	3	1	1	2	3	5	4	2	4	5	4	1	5	1
112	3	2	3	3	2	5	5	4	1	1	4	1	4	5	4	3	1	5	1	1	4	1	1	3
113	5	5	4	4	5	4	1	3	3	3	3	4	1	5	1	2	2	2	2	4	2	4	1	3
114	1	4	4	1	4	4	3	2	1	1	2	4	3	3	2	3	4	5	3	1	5	2	3	2
115	3	2	1	1	3	4	2	1	1	1	1	1	3	4	3	1	1	5	3	4	2	3	4	4
116	1	1	1	1	3	3	1	1	3	2	1	4	5	3	1	1	4	5	3	4	3	2	4	3
117	4	3	5	4	1	2	3	2	2	1	3	4	4	3	4	2	2	2	2	3	1	2	4	2
118	1	3	2	4	5	3	3	5	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1
119	1	1	1	1	1	4	5	1	1	3	2	1	4	2	4	1	5	2	2	5	2	1	3	2
120	1	1	1	1	1	3	5	1	1	2	2	1	4	2	5	1	5	2	2	5	1	1	1	1

		Cantidad de vida																																											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40						
1	4	2	4	5	3	1	5	3	2	4	5	5	2	1	2	5	4	5	5	4	5	3	5	4	4	3	5	3	5	5	1	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4		
2	5	3	5	5	2	1	5	5	1	4	5	5	1	3	1	5	4	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
3	5	3	5	5	1	1	5	5	1	2	5	5	1	3	1	5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
4	5	2	5	5	2	1	5	5	1	4	5	5	1	3	1	5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
5	5	2	4	5	1	1	5	5	1	5	5	5	1	3	1	5	4	5	5	5	5	1	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
6	5	1	5	4	2	1	5	5	2	1	5	5	1	3	1	5	4	5	5	5	5	1	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
7	5	2	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5	1	3	1	5	4	5	5	5	5	1	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
8	2	2	5	5	1	1	5	5	1	4	5	5	2	1	1	5	4	5	5	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
9	4	2	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	2	1	1	5	4	5	5	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
10	3	1	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5	2	1	1	5	4	5	5	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
11	5	3	1	5	5	1	1	5	5	3	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
12	5	2	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
13	3	2	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
14	4	3	5	2	5	1	1	5	5	4	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
15	4	2	5	5	1	1	5	5	4	5	5	4	1	1	1	5	4	5	5	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
16	4	2	4	5	1	1	5	5	3	5	4	5	1	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
17	4	3	4	5	1	1	5	5	3	3	4	5	1	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
18	5	3	5	5	2	1	5	5	3	3	2	5	1	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
19	3	1	5	5	1	1	5	5	3	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
20	5	1	5	5	1	1	5	5	3	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
21	5	3	5	5	1	1	5	5	4	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
22	3	5	5	5	1	1	5	5	3	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
23	5	5	5	5	1	1	5	5	3	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
24	4	3	3	5	1	1	5	5	3	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
25	4	2	5	5	2	1	5	5	3	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
26	4	2	5	5	2	1	5	5	3	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
27	5	1	5	5	4	2	1	5	5	3	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
28	5	1	5	5	1	1	5	5	4	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
29	4	1	5	5	1	1	5	5	4	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
30	5	2	3	4	5	1	1	5	5	4	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
31	5	3	4	5	1	1	5	5	4	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
32	5	2	5	5	1	1	5	5	4	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
33	5	1	5	5	1	1	5	5	4	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
34	3	2	4	5	1	1	5	5	4	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
35	5	3	4	2	2	1	1	5	5	4	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
36	5	1	5	5	1	1	5	5	4	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
37	5	1	5	5	1	1	5	5	4	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
38	5	1	5	5	1	1	5	5	4	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
39	4	1	4	5	1	1	5	5	4	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
40	2	3	4	5	3	4	5	5	1	4	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
42	4	2	5	5	1	1	5	5	4	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
43	4	2	3	5	1	1	5	5	4	5	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
44	4	2	3	5	1	1	5	5	4	5	5	5	4	1	1	5	4																												



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Escuela de Posgrado

"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"

Lima, 24 de abril de 2018

Carta P. 0252-2018-EPG-UCV-LN

Wilber Quicaña Huamán
Director
Institución Educativa N° 6096 "Antonio Raimondi"

De mi mayor consideración:


Es grato dirigirme a usted, para presentar a **Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra** identificada con DNI N.° **08903500** y código de matrícula N.° **7000338693**; estudiante del Programa de **Maestría en Educación con Mención en Docencia y Gestión Educativa** quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

"Actividad física y calidad de vida en estudiantes del v ciclo, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018"

En ese sentido, solicito a su digna persona otorgar el permiso y brindar las facilidades a nuestra estudiante, a fin de que pueda desarrollar su trabajo de investigación en la institución que usted representa. Los resultados de la presente serán alcanzados a su despacho, luego de finalizar la misma.

Con este motivo, le saluda atentamente,




Dr. Carlos Ventura Orbegoso
Jefe de la Escuela de Posgrado
Universidad César Vallejo - Campus Lima Norte



FNPC

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe







ARTICULO CIENTIFICO

1. TÍTULO

Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.

2. AUTOR

Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra, juan50582@hotmail.com. CEBE Rvda. Madre Mariana Carrigan.

3. RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre actividad física y la calidad de vida en un grupo de estudiantes de primaria, en una IE de gestión estatal en el Distrito de San Juan de Miraflores.

Es un estudio de tipo básico de diseño no experimental transversal, de nivel-correlacional y censal, dado que se estudiaron a todos los integrantes de la población conformada por 120 estudiantes del V ciclo de primaria; para recoger los datos sobre las variables se emplearon dos escalas de medición tipo Likert en los que se establecieron previamente su validez y confiabilidad. El método que se utilizó fue el hipotético deductivo y para el análisis de datos se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

Los resultados determinaron que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

4. PALABRAS CLAVE

Actividad, física, calidad de vida

5. ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between physical activity and quality of life in a group of elementary students, in a state-run IE in the District of San Juan de Miraflores.

It is a basic study of transversal non-experimental design, correlation-level and census, given that all the members of the population consisting of 120 students of the fifth cycle of primary school were studied; To collect the data on the variables, two Likert-type

measurement scales were used in which their validity and reliability were previously established. The hypothetical deductive method was used and the non-parametric Spearman's Rho test was used to analyze the data.

The results determined that physical activity is directly and weakly related to quality of life; also the significance of 0,000 found allowed the Ho to be rejected; consequently, it was considered that the proposed hypothesis is valid in this population of students that attended the 5th cycle of primary school, in the Educational Institution, "Antonio Raimondi" of San Juan de Miraflores in 2018.

6. KEYWORDS

Activity, physical, quality of life.

7. INTRODUCCIÓN

Toda actividad física es necesario e indispensable para el cuidado de la salud del ser humano y por ende contribuye a mejorar su calidad de vida; en la actualidad la inactividad física (sedentarismo) y el consumo de alimentos chatarra ponen en riesgo la salud de los niños, niñas y jóvenes, ocasionando diversos tipos de enfermedades tales como: cardiopatía, obesidad, depresión y problemas respiratorios. El hacer actividad física, implica tener hábitos de práctica permanentes, no menor de 5 veces por semana o 150 minutos semanales. Consiste en realizar juegos recreativos, deportes adaptados o ejercicios programados según sus posibilidades. Estas recomendaciones son válidas para todos los y las estudiantes de 5 a 17 años tanto en la escuela, como en la familia o la comunidad.

Internacionalmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que la falta de actividad física establece la cuarta causa de peligro y crecimiento sobresaliente de muerte en la totalidad del universo seis por ciento de muerte a nivel universal. Solitariamente lo supera la hipertensión trece por ciento, el uso de cigarro nueve por ciento y la cantidad de azúcar en la sangre seis por ciento. El exceso de peso del cuerpo más la gordura simbolizan un cinco por ciento de la muerte a nivel del universo. La falta de actividad física se haya aún más extensa en diferentes naciones, esto trasciende cuantiosamente en perjuicio de la salud total del pueblo mundialmente, del predominio de afecciones al corazón, diabetes o cáncer y en sus causas de peligro, tal es así la hipertensión, la cantidad de azúcar en la sangre o el excesivo peso

corporal. Se calcula que la falta de actividad física es el factor primordial del acercamiento al 27% de la diabetes y aproximadamente un 30% de las cardiopatías. A nivel nacional, el Ministerio de Salud (MINSA) pone en manifiesto que casi el 90% de peruanos no realiza actividad física como parte de su rutina diaria, perjudicando su salud, exponiéndolos a enfermedades mencionadas por la OMS.

Cada vez son mayores las evidencias que relacionan la actividad física con la calidad de vida (poniendo énfasis en una alimentación sana). Así mismo la actividad física cobra gran importancia en relación a la calidad de vida en la etapa escolar, porque diariamente los estudiantes dedican parte de su tiempo a realizar actividades sedentarias: en el aula gran parte del tiempo están sentados, llegan a casa se vuelven a sentar para ver televisión y otros distractores, viven cerca de la zona y toman un vehículo de transporte, repercutiendo en la salud. Esta inactividad física está generando serios problemas de salud en los niños y niñas de la institución educativa N° 6096 “Antonio Raimondi”, exponiéndose a una obesidad prematura y depresiva, que trae consigo muchas enfermedades y bajo rendimiento académico. Existe descuido y poco interés por parte de los padres en promover y afianzar hábitos de prácticas de ejercicios, de juegos al aire libre, caminatas, deporte, a sí mismo, los docentes de aula poco estimulan el buen uso del recreo, no existen propuestas organizadas con su grupo de estudiantes para fomentar los juegos recreativos y deportivos. Por los motivos expuestos es necesario demostrar la estrecha relación entre la actividad física y la calidad de vida con el propósito de incentivar un cambio de actitud en la comunidad respecto a la práctica de actividades físicas; se planteó entonces como Objetivo de investigación el determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes del V ciclo, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.

8. METODOLOGÍA

La población quedó conformada por 120 estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018. Cómo el estudio fue realizado con todos los estudiantes, se denominó estudio censal.

El procedimiento realizado fue la encuesta, teniendo como referente a Bernal (2016, p.245), quien consideró que son instrumentos empleados con el propósito de conseguir referencias precisas del estudio.

El instrumento utilizado para el recojo de datos fue la escala de Likert. Bernal (2016), señaló que, con la finalidad de lograr metas en un estudio, es necesario realizar una cantidad de preguntas prediseñadas que facilite crear información (p.245).

El primer instrumento recogió información sobre la variable actividad física, fue formulado mediante 24 ítems, tres dimensiones: intensidad, frecuencia y duración;

Ficha técnica

Variable 1: Actividad física

Nombre del instrumento : Escala de medición tipo Likert

Autor : Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra

Fecha de aplicación : 2017

Administración : Individual y colectiva

Ámbito de Aplicación : Institución Educativa "Antonio Raimondi"

Significación : Medir que tipos y que cantidad de actividad física realizan los estudiantes del V ciclo de la institución educativa.

Duración : 30 minutos

Ficha técnica:

Variable 2: Calidad de vida

Nombre del instrumento : Escala de medición tipo Likert

Autor : Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra

Fecha de aplicación : 2017

Administración : Individual y colectiva

Ámbito de Aplicación : Institución Educativa "Antonio Raimondi"

Significación : Contar con un diagnóstico para mejorar estilos de vida saludables en los estudiantes del V ciclo de la institución educativa.

Duración : 30 minutos

Estructura: El instrumento estuvo compuesto por cinco dimensiones: Dimensión física (8 ítems), Dimensión psicológica (8 ítems) Dimensión social (8 ítems), Bienestar emocional (8 ítems), Relaciones interpersonales (8 ítems). En total el instrumento cuenta con 40 ítems, siendo su escala de medición la siguiente:

1: Nunca

2: Casi nunca

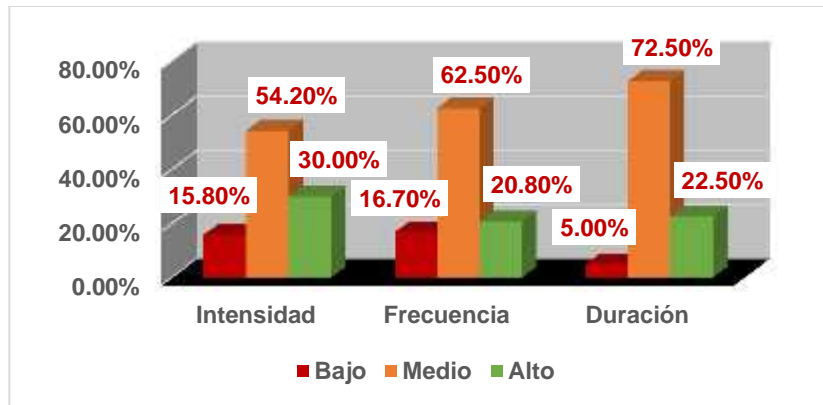
- 3: A veces
- 4: Casi siempre
- 5: Siempre

9. RESULTADOS

Tabla 8

Dimensiones en la práctica de la actividad física en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018

	Intensidad	Frecuencia	Duración
Baja	15,8%	16,7%	5,0%
Moderada	54,2%	62,5%	72,5%
Alta	30,0%	20,8%	22,5%
Total	100,0%	100,0%	100,0%



10. DISCUSIÓN

Relación de la actividad física con la calidad de vida

El propósito de la investigación desarrollada, más allá de su objetivo, busca concientizar a la comunidad el que la actividad física está asociada positivamente con la calidad de vida, como puede inferirse de los resultados mostrados en la tabla 11, que presenta un valor para $r=0,316$. En base a este resultado se afirma que a mayor actividad física mejor calidad de vida; lo cual se constituye en un fundamento que puede ser empleada en la educación para reafirmar la necesidad de la permanencia del área de Educación física en el nivel primario y la posibilidad de incrementar su frecuencia, si tenemos en cuenta que solo en un 20% se halló un alto desarrollo de actividad física.

En alguna medida esto se ha basado en el trabajo de Luengo (2007), quién en su tesis *Actividad Físico-Deportiva Escolar en Alumnos de Primaria*, buscó tener resultados más precisos sobre si los niños practican o no actividad física, afirmando que la salud se vería beneficiada se tendría que sensibilizar y promover la práctica del ejercicio físico, mínimo cinco veces por semana, siendo los principales protagonistas los padres y maestros. Igualmente, lo expresado encuentra fundamento en Jiménez, Téllez y Esguerra (2011, p.107), para quiénes la calidad de vida, noción eminentemente humana, se asocia con la satisfacción de la persona con su condición física, además de su estado emocional, su vida familiar y social.

Relación entre la intensidad de la actividad física y la calidad de vida

Los resultados hallados ($r=0,268$ y $p=0,000$) indicaron que en el grupo de niños estudiados la intensidad de su práctica física tenía una relación positiva pero muy baja con su calidad de vida, coincidiendo con Díaz; González y Sánchez (2015), al Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años matriculados en la Escuela Municipal Carlos Hernández Peña de la comuna de Peñalolén, Santiago de Chile, preocupados por los problemas de obesidad infantil, obtuvieron como resultado un nivel bajo; sin embargo, la significancia hallada confirmó que este resultado si es consecuencia de la interacción entre las variables; esto llevó a aceptar la presencia de relación positiva entre intensidad y calidad de vida.

Relación entre la frecuencia de la actividad física y la calidad de vida

Para esta dimensión de la actividad física se encontró que el $r=0,314$ y $p=0,000$, Los resultados mostrados en la tabla 13, ($0,314$ y $0,000$) indicaron que en el grupo de niños estudiados la frecuencia de su práctica física tenía una relación positiva, aunque baja con su calidad de vida, confirmó la significancia hallada que este resultado si es consecuencia de la interacción entre las variables; esto llevó a aceptar la presencia de relación entre frecuencia y calidad de vida. Esto toma una connotación especial considerando que Guevara (2005), averiguo La relación entre el IMC y el gasto de energía de los y las estudiantes durante el horario de clases y fines de semana, mediante la actividad física, además saber qué tiempo utilizaban en ver televisión durante las clases y la semana; mostrando sus resultados que en la escuela existe

mayor actividad física y más gasto energético, pero, fuera de ella utilizan demasiado tiempo en ver televisión; se considera que en especial se debe atender estos resultados especialmente teniendo en cuenta que la obesidad infantil se ha tornado en un problema de salud y que afecta emocionalmente al niño o niña.

Asimismo, el estudio de Alvis, Huamán, Pillaca y Aparco (2017), Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú, buscaba conocer cuántos estudiantes del nivel primario realizaba actividad física hallando que menos la mitad de la muestra analizada tenía el hábito de realizar actividades físicas, lo que en alguna medida coincidió con nuestros resultados. Es necesario atender esta práctica pues según recomendación de la Organización Mundial de la Salud y como por múltiples razones, la escasa practica de actividad física interfiere en la salud.

Relación entre la duración de la actividad física y la calidad de vida

A diferencia de las dimensiones anteriores, el valor de la significancia ($p=0,567$), obliga a considerar que este resultado fue hallado por azar y de ninguna manera refleja interacción entre las variables; en consecuencia, no existió relación entre la duración de su actividad física y su calidad de vida, en este grupo de niños. Este resultado se explicaría en la investigación de Montil (2004) sobre la conducta en la actividad física en niños, en la que halló que los niveles de actividad física disminuyen con la edad y que los niños dedican más tiempo que las niñas a ellas, pero en general hacen más actividad en la escuela y los fines de semana sin que haya un tiempo similar, de allí que los modelos que empleó de Acción razonada y de conducta planificada muestran escaso poder de pronóstico de la conducta de actividad física, obteniéndose poca o ninguna relación.

11. CONCLUSIONES

Primera:

Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, "Antonio Raimondi" de San Juan de Miraflores en el 2018.

Segunda:

Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la intensidad de la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,003 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, "Antonio Raimondi" de San Juan de Miraflores en el 2018.

Tercera:

Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la frecuencia con que se realiza la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, "Antonio Raimondi" de San Juan de Miraflores en el 2018.

Cuarta:

Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la duración de la actividad física no se relaciona con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,567 hallada permitió que se aceptara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada no fue válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, "Antonio Raimondi" de San Juan de Miraflores en el 2018.

12. REFERENCIAS

Alvis, K; Huamán, L; Pillaca, J. y Aparco, J. (2017). Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú. www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid..46342017000100005

Andradas, E; Merino, B. (2015) (p.24).

https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf.

Ballesteros, J. (2017) (p,2).

<http://www.gapllano.es/enfermeria/charlas/Diabetes%20Conceptos%20generales.pdf>

Calzada, J; Cachón, J; Lara, A; Zagalaz, M. (2016) (p. 233).

http://www.journalshr.com/papers/Vol%208_N%203/V08_3_7.pdf.

De La Cruz, K; Gonzales, M. (2017). Calidad de vida en niños y niñas que trabajan en la localidad de Huancavelica”, (Tesis). Consultada en:
<http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1108/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200088.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Díaz, R; González, P; Sánchez, R. (2015). Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años, (tesis de Kinesiología). Universidad Andrés Bello. Santiago de Chile. Consultada en: unab.cl/xmlui/handle/ria/2844
<http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/2844>

Flores, A. (2015) Actividad Física y su Relación con La Prevalencia De Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes Escolares de 12 a 18 años. (2015). (Tesis). Juliaca. Consultada en: <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/648>

Gómez, D., Quintero, D. (2012). Tamizaje de sobrepeso y actividad física según su frecuencia y duración, (Tesis de Fisioterapeuta). Universidad de la Sabana, Bogotá, Colombia. Consultada en:
<https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/8212>

González, J. y Garza, R. (2013) (p.375).
www.redalyc.org/pdf/292/29228336012.pdf.

Guevara, C. (2005). Índice de masa corporal y actividad física en adolescentes, (tesis de maestría). Universidad Autónoma. Nuevo León, México. Consultada: www.remeri.org.mx/indixe1/rest//db/tesis/.../busca2tr...xql? type.UANL

Guzmán, C; Clavijo, M; Bernal, J. (2011).
<https://es.scribd.com/document/52562867/LIBRO-SOBRE-ACTIVIDAD-FISICA>.

Ibargüen, E. (2014). Relaciones interpersonales y calidad de vida en la adolescencia (12 a 16 años). Un campo de acción para el deporte. (Tesis). Universidad del Valle, Santiago de Cali. Colombia. Consultado en:
bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7711/1/3410-0473504.pdf .

Jiménez, J; Téllez, C; Esguerra, G. (2011). Conceptualización y medición de la calidad de vida en la infancia.
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/145-451-1-PB.pdf>.

La OMS (2015). http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/

La Organización Mundial de la Salud (2013).

www.innsz.mx/opencms/contenido/calidadVida.html

La organización Mundial de la Salud, (OMS). (2018). Consultada en:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

La Organización Mundial de la Salud--Libro digital (2013) (p.1):

<https://issuu.com/m02momua/docs/elsedentarismo>

Ley, V; Aragonés, M; Barba, M. (2015).

<https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/>

[prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf](https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf)

Luengo, C. (2007). Actividad Físico-Deportiva Escolar en Alumnos de Primaria, (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo), Lima, Perú. Consultada en: www.redalyc.org/pdf/542/54222960001.pdf.

Matías, R. (1980) (p. 50). <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-articulosre264/re2640513055.pdf?documentId=0901e72b813ce938>

Mensajero de la Salud. (2014) (p.4).

<https://www.ssaver.gob.mx/saludpublica/files/2014/02/mensajero-CaInf.pdf>.

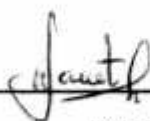
MINSA (2015). <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3420.pdf>.

Acta de Aprobación de originalidad de Tesis

Yo, Janet Cenayra Josco Mendoza, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo filial Lima Norte, revisor de la tesis titulada "Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018." del estudiante Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 24% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El suscrito analizo dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituye plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, 17 de junio del 2018



Firma

Janet Cenayra Josco Mendoza

DNI: 41001745



Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018.

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Docencia universitaria

AUTOR:

Bc. Cirilo Juan Cabello Rivasdeceyra

ASESORA:

Dra. Francis Ibarra Cueta

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

PERÚ-2018

Filtros y configuración

Filtros

Excluir citas

Excluir bibliografía

Excluir fuentes que tengan menos de:

palabras

%

No excluir por tamaño

24

Configuración opcional

Resultado multicolor

Política de privacidad

Informe nuevo



Actividad física y calidad de vida de estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018.

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestría en Docencia en el aula

AUTOR:
Dr. Guido Juan Córdova Rivas

ASESORA:
Luz Francisca Espinoza Cruz

SECCIÓN:
Educativa e Humanas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Innovaciones Pedagógicas

PERÚ-2018

Resumen de coincidencias X

24%

< >

- 1 [cyberfisiologia.edu...](#) 1% >
Fundación
- 2 [www.mst.gub.es](#) 1% >
Fundación
- 3 [Instituto Universidad...](#) 1% >
Fundación
- 4 [Instituto Universidad...](#) 1% >
Fundación
- 5 [Instituto Fundación...](#) 1% >
Fundación
- 6 [repositorio.ufv.edu.pe](#) 1% >
Fundación
- 7 [www.pccm.lacm.mx](#) 1% >
Fundación
- 8 [www.businesstimes.com](#) 1% >
Fundación
- 9 [www.ohs.org](#) 1% >
Fundación
- 10 [iprten9402902465...](#) 1% >
Fundación
- 11 [tubtr.com](#) 1% >
Fundación
- 12 [www.repositorio.uceb...](#) 1% >
Fundación
- 13 [astalomani647pa...](#) <1% >
Fundación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

CABELLO RIVADENEYRA, CIRILO JUAN
D.N.I. : 08903500
Domicilio : Jr. José Chaz Larso N.º 1128 Zona "D" S.J.M.
Teléfono : Fijo : Móvil : 942803188
E-mail : JUAN.58582@hotmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad :
Escuela :
Carrera :
Título :

Tesis de Posgrado

Maestría

Doctorado

Grado : MAESTRO EN EDUCACION
Mención : DOCENCIA Y GESTION EDUCATIVA

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

CABELLO
RIVADENEYRA
CIRILO JUAN

Título de la tesis:

ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES
DE V. CICLO DE PRIMARIA INSTITUCION EDUCATIVA "ANTONIO RAIMONDI"
SAN JUAN DE MIRAFLORES 2018

Año de publicación :

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:


A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.



No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.



Firma : 

Fecha: 28 de Agosto del 2018

Edwin Mantaras
1152-18



ESCUELA DE POSGRADO
 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FORMATO DE SOLICITUD

SOLICITA:
Visto bueno para la tesis

ESCUELA DE POSGRADO

Cirilo Leon Cabello Rivas con DNI N° *08903500*
(Nombres y apellidos del solicitante) (Número de DNI)

domiciliado (a) en *Av. José шаревич 1128 Zona "D" San Juan de Miraflores*
(Calle / Lote / Mz. / Urb. / Distrito / Provincia / Región)

ante Ud. con el debido respeto expongo lo siguiente:

Que en mi condición de alumno de la promoción: *Maestría en Educación con mención en docencia y gestión educativa* del programa: *y gestión educativa*
(Promoción) (Nombre del programa)

identificado con el código de matrícula N° *7000338693*
(Código de alumno)

de la Escuela de Posgrado, recorro a su honorable despacho para solicitarle lo siguiente:

Visto bueno para la tesis



Por lo expuesto, agradeceré ordenar a quien corresponda se me atienda mi petición por ser de justicia.

Lima, *14* de *Agosto* de 2018

[Signature]
(Firma del solicitante)

Documentos que adjunto:

- a. *Tesis asesorada y corregida*
- b. *Copia de resolución de sustentación de tesis*
- c. *Copia de dictamen de sustentación de tesis*
- d. *Copia de nota de aprobación de originalidad tesis y puntaje de sustentación*

Cualquier consulta por favor comunicarse conmigo al:

Teléfonos: *94 2803188*
 Email: *JUAN.S.0582@hotmail.com*



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

CABELLO RIVADENEYRA, CIRILO JUAN
D.N.I. : 08903500
Domicilio : Jr. José Chazlarce N.º 1128 zona "D" S.J.M.
Teléfono : Fijo : Móvil : 942003188
E-mail : JUAN.50582@hotmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad :
Escuela :
Carrera :
Título :

Tesis de Posgrado

Maestría

Doctorado

Grado : M.A.E.S.T.R.O. EN EDUCACION
Mención : DOLENCIA Y GESTION EDUCATIVA

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

CABELLO
RIVADENEYRA
CIRILO JUAN

Título de la tesis:

ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES
D.E. V. CICLO DE PRIMARIA, INSTITUCION EDUCATIVA "ANTONIO RAMONDI"
SAN JUAN DE MIRAFLORES 2018

Año de publicación : 2018

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

Firma :

Fecha : 28 de Agosto del 2018