



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA
EN GESTIÓN PÚBLICA**

**Actividad física y su influencia en la vida saludable en
estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31,
Pasco 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Gestión Pública**

AUTOR:

Br. Toribio Atencio, Adolfo David (ORCID: [0000-0001-6940-2639](https://orcid.org/0000-0001-6940-2639))

ASESOR:

Dr. Galindo Heredia, José Antonio (ORCID: [0000 0002 8986 570X](https://orcid.org/0000-0002-8986-570X))

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión de Políticas Públicas

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

LIMA - PERÚ

2022

Dedicatoria

Este trabajo dedico a mis hermanos por la ayuda incondicional y a lograr este proceso de investigación y formación, lo cual estaré agradecido siempre.

Agradecimiento

Al Dr. José Antonio Galindo Heredia
por el compromiso, asesoramiento y la
exigencia en el desarrollo de esta
investigación.

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice de tablas.....	v
Resumen	vii
Abstrac.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	13
3.1.1. Tipo de investigación.....	13
3.1.2. Diseño de investigación	13
3.2. Variables y operacionalización	14
3.3. Población, muestra y muestreo	14
3.3.1. Población	14
3.3.2. Muestra	15
3.3.3. Muestreo	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	15
3.5. Procedimiento	16
3.6. Métodos de análisis de datos	16
3.7. Aspectos éticos	17
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN.....	29
VI. CONCLUSIONES.....	35
VII. RECOMENDACIÓN	36
REFERENCIAS	37
ANEXOS	44

Índice de tablas

Tabla 1: Resultados de la Variable Actividades Físicas	18
Tabla 2: Resultados de la Variable Vida Saludable	19
Tabla 3. Tabla cruzada entre la Actividad Física y la Vida Saludable	20
Tabla 4. Tabla cruzada entre la Intensidad de la Actividad Física y la Vida Saludable.....	21
Tabla 5: Tabla cruzada entre la Frecuencia de la Actividad Física y la Vida Saludable.....	22
Tabla 6: Tabla cruzada entre la Duración de la Actividad Física y la Vida Saludable.....	23
Tabla 7 Información de ajustes de los modelos para la hipótesis general	24
Tabla 8 Pseudo R cuadrado para la hipótesis general	25
Tabla 9 Información de ajuste de los modelos para la hipótesis específica 1 ..	25
Tabla 10. Pseudo R cuadrado para la hipótesis específica 1	26
Tabla 11 Información de ajuste de los modelos para la hipótesis específica 2	26
Tabla 12. Pseudo R cuadrado de la hipótesis específica 2	27
Tabla 13. Información de ajuste de los modelos para la hipótesis específica 3	27
Tabla 14 Pseudo R cuadrado de la hipótesis específica 3	28

Índice de figuras

Figura 1. Relación entre variables.....	13
---	----

Resumen

El objetivo fue determinar en qué medida la actividad física influye en la vida saludable en los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, método deductivo, tipo básica, diseño no experimental, correlacional causal. La muestra fue de 152 estudiantes de secundaria, se aplicaron 2 cuestionarios. Los resultados indicaron que la intensidad de la actividad física influye de forma significativa en la vida saludable de los estudiantes con $X_2=36,282$ y $p=0,000$, con un nivel de influencia de 21%. La frecuencia de la actividad física influye de forma significativa en la vida saludable de los estudiantes $X_2=130,464$ y $p= 0,000$, con un nivel de influencia 57%. La duración de la actividad física influye en la vida saludable de los estudiantes $X_2= 33,879$ y $p= 0,000$, con un nivel de influencia de 20%. Se concluyó que, la actividad física influye de forma significativa en la vida saludable de los estudiantes con $X_2=155,203$ y $p= 0,000$ y un nivel de influencia de la actividad física de 64% en la vida saludable.

Palabras clave: Actividad, saludable, intensidad, Frecuencia, duración.

Abstract

The objective was to determine to what extent physical activity influences healthy living in high school students at Educational Institution No. 31, Pasco, 2022. The study had a quantitative approach, deductive method, basic type, non-experimental, correlational design. causal. The sample was 152 high school students, 2 questionnaires were applied. The results indicated that the intensity of physical activity significantly influences the healthy life of students with $X^2=36.282$ and $p=0.000$, with an influence level of 21%. The frequency of physical activity has a significant influence on the healthy life of students $X^2=130.464$ and $p= 0.000$, with an influence level of 57%. The duration of physical activity influences the healthy lifestyle of students $X^2= 33.879$ and $p= 0.000$, with an influence level of 20%. It was concluded that physical activity has a significant influence on the healthy life of students with $X^2=155.203$ and $p= 0.000$ and a level of influence of physical activity of 64% on healthy life.

Keywords: Activity, healthy, intensity, Frequency, duration,

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló la necesidad de realizar ejercicio para fortalecer el sistema esquelético y muscular, lo que implica dejar los hábitos del sedentarismo. Es recomendable para los niños y adolescentes la actividad física considerando la media de 60 minutos de actividad física a nivel moderado incorporando los ejercicios aeróbicos (OMS, 2020). Esta actividad física debe realizarse al menos tres veces por semana, se deben considerar los beneficios como mejora de forma física, menos posibilidad de sufrir muchas enfermedades, mejor desempeño cognitivo a nivel académico y funciones ejecutivas, a nivel psicológico menos riesgo de estrés, depresión y ansiedad. (OMS, 2020)

Así mismo, en una investigación realizada en España por Fernández et al., (2019) se evidenció que los estudiantes no realizaban actividades físicas en forma regular, además el tiempo dedicado a la actividad física, era muy poco en el ámbito escolar y extraescolar. De allí que, es necesario fomentar desde las instituciones educativas de secundaria actividades físico deportivas, estimulando a los estudiantes basándose en los intereses y los factores motivacionales que los impulsan a realizar las actividades. En este sentido, Castañeda et al., (2018) señala que algunas personas, aseguran que no realizan deporte por falta de tiempo y poco interés hacia la actividad física, por tanto, se debe investigar más para comprender los elementos motivacionales que se requieren para incentivar a las personas a realizar actividades físicas que mejoren su calidad de vida.

Es importante destacar que, en países de América Latina, un estudio realizado en Chile, por Ibarra et al., (2019) demostró que los estudiantes no poseían hábitos saludables, lo que implica una mala alimentación, la mayoría no desayunaba, las comidas eran no mantenían una hora; adicionalmente, presentaron carencia de actividad física, afectando la calidad de vida y su rendimiento escolar. Otra investigación realizada en Colombia por Rodríguez et al., (2019) mostró el problema de obesidad de los adolescentes como enfermedad crónica, la falta de actividad física de las personas y el sedentarismo que se ha venido incrementando; se resalta que, la actividad física, buena alimentación desarrollando hábitos para ambos. Proponiendo la aplicación de

programas para incrementar la actividad física y modificar los hábitos alimenticios.

En el Perú un estudio realizado por Alvis et al., (2017) incluyó varias ciudades para medir la actividad física en estudiantes de primaria determinado que, un 40% de los alumnos de Chiclayo, más de 50% en Tarapoto y más de 60% de los estudiantes de Huaraz cumplían al menos 60 minutos diarios de actividad física, lo cual está establecido por la Organización Mundial de la Salud; la intensidad del ejercicio, era leve para los más pequeños y la intensidad se incrementaba mientras aumentaba la edad; mientras una cantidad considerable padecía de obesidad y sobrepeso, además de presentar una actividad física muy baja, lo que implica que, se debe trabajar en incrementar la actividad física desde las aulas de clases. En la actualidad de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística e Informática (2021) en área urbana el 94,6% de la población infantil entre 6 y 11 años recibieron clases no presenciales; mientras en el área rural un 94,5%. Lo que implica mayor inactividad física por parte de los niños, teniendo presente las físicas limitadas, incrementando el sedentarismo y la inactividad física, generando en algunos aumentos de peso y obesidad.

De acuerdo a la situación planteada se redacta un problema general ¿En qué medida la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022? y también tres problemas secundarios Problemas secundarios a) ¿En qué medida la Intensidad de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022?, b) ¿En qué medida la frecuencia de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022?, y c) ¿En qué medida la duración de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022?

Este trabajo tiene gran relevancia, a nivel teórico debido que, aborda un tema poco investigado en la región, lo que significa que llenará un vacío de conocimiento; también puede ser utilizado como referencia para otras investigaciones que se vinculen a la actividad física y vida saludable. Metodológicamente, este estudio permitirá el diseño de dos instrumentos que

serán validados y contarán con la prueba de confiabilidad, garantizando que reúne las condiciones para ser aplicado.

Desde la práctica, los resultados permitirán la reflexión de los docentes, estudiantes y padres de familia, así como también será información valiosa para las municipalidades y organismos de salud del estado, permitiendo tomar acciones, teniendo presente que la actividad física tiene muchos beneficios, reduce el riesgo de padecer enfermedades, controla el sobrepeso, aumenta la capacidad muscular y ósea. En el área Psicológica, la actividad física disminuye el riesgo de ansiedad, depresión y estrés; incrementa la autoestima y el bienestar psicológico. Desde la perspectiva social, la actividad física ayuda a los estudiantes a incrementar sus habilidades de comunicación, trabajo en equipo, desarrollo de habilidades y destrezas. Se estima que las personas que realizan actividad física y llevan una vida saludable pueden ser más autónomas e independientes.

En este mismo contexto se plantea un objetivo general, determinar en qué la actividad física influye en la vida saludable en los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022, y tres específicos, a) Determinar en qué medida la intensidad de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022, b) Determinar en qué medida la frecuencia de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022, c) Determinar en qué medida la duración de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022.

De igual forma, se redacta una hipótesis general, la actividad física influye significativamente en la vida saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022, y tres hipótesis específicas; a) La Intensidad de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa, b) La frecuencia de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa y c) La duración de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa.

II. MARCO TEÓRICO

En el ámbito internacional, Sánchez (2021), en su estudio elaborado en Ecuador y relacionado con las actividades físicas para la reducción del sedentarismo en estudiantes. El método fue descriptivo y aplicado, la muestra estuvo conformada por 30 alumnos. Los instrumentos fueron revisiones documentales, encuestas, test de sedentarismo y fichas observacionales. Los resultados indicaron que, los experimentos sobre el sedentarismo resultaron desagradables para los alumnos, teniendo en cuenta sus fases, conductas y elementos, este posee $0,000 < 0,05$. Se pudo concluir que, mediante los resultados de los ejercicios físicos, el sedentarismo corrobora la problemática científica que expone las carencias de los procedimientos de ejecución, socialización, planificación y concientización del estudiante.

Cesain y Oyhenart (2021) en su estudio realizado en Argentina y basado en las actividades físicas y la obesidad en infantes en zonas urbanas. La metodología usada fue descriptiva y la muestra participante fue de niños de ambos sexos con edades de 6 a 13 años. Los resultados indicaron que, más del 40% tenía obesidad, las actividades físicas y alimentación sana fueron semejantes a niños con exceso de peso, pero un estado nutricional correcto. Sin embargo, existieron múltiples distinciones, de acuerdo a su lugar de residencia se manifestó la omisión del desayuno, uso del televisor durante la hora de comida, meriendas a deshora e ingesta de comida alta en calorías. Se concluyó que los hábitos alimentarios y actividad física presentaron diferencias significativas de acuerdo al lugar de residencia, hábitos alimenticios, la omisión del desayuno y el consumo de alimentos hipercalóricos.

Pampillo, Archete & Méndez (2019), en su artículo elaborado en Cuba y relacionado al sobrepeso y hábitos alimenticios en adolescentes. El método fue transversal y descriptivo, la muestra estuvo conformada por 400 estudiantes de entre 12 y 17 años de edad. Como instrumento se suministraron encuestas y medidas antropométricas de talla y peso. Los resultados indicaron que, más del 10% tenía obesidad, más del 20% sobrepeso en relación a la masa corporal; en los valores de riesgo según la circunferencia abdominal, más del 15% estaba en malas condiciones y un 13% poseía valores atípicos. Se pudo concluir que, se

comprueba la conexión de los hábitos alimenticios con el sobrepeso y obesidad, se sugirió la elaboración de una guía de dieta con ayuda de los padres y docentes para fomentar un estilo de vida saludable.

En el contexto nacional., Valle (2022) en su tesis sobre la prevención del sedentarismo en la pandemia del COVID-19, el objetivo del estudio fue determinar las consecuencias de no realizar actividades físicas y su influencia en el sedentarismo durante la pandemia en jóvenes de la Unidad Educativa Diez de Agosto, el método fue mixto, básico, propositivo y descriptivo, la muestra participante fue de 103 alumnos. En los instrumentos se usaron herramientas de recolección de datos para la encuesta. Los resultados indicaron que, un 64% no realizaba ningún tipo de actividad física y el 75%. Se concluyó que la mayoría de los estudiantes no realizan ninguna actividad física lo que afecta la calidad de vida que tienen. También se propuso un diseño de revista digitalizada que contenga información en relación a la mejora de hábitos sanos tanto física como en alimentación para promover y optimizar la calidad de vida de los niños.

Piscoya (2020), en su estudio relacionado a la actividad física y las rutinas saludables en alumnos de cuarto grado de secundaria. El método fue correlacional, cuantitativo y no experimental, la muestra estuvo conformada por 34 alumnos. Dentro de los instrumentos, se ejecutaron dos herramientas de recolección de datos, estos fueron procesados mediante el SPSS-25. Los resultados destacaron que, entre las rutinas saludables se expresó un 100% de inactividad, mientras que las actividades físicas obtuvieron un 100% en categoría regular. Se pudo concluir que, si hubo relación entre las variables actividad física y rutinas saludables, una correlación significativa directa y alta con $0.881 < 0.05$.

Cabello (2018) en su tesis basada en la calidad de vida y la actividad física en infantes de quinto grado de primaria. El método fue censal, básico, correlacional, transversal y no experimental, la muestra estuvo conformada por 120 alumnos. En los instrumentos se emplearon para la recolección de datos dos escalas Likert con un método deductivo e hipotético, dentro del análisis de datos de usaron pruebas no paramétricas como Rho de Spearman. Los resultados indicaron que, si hubo un vínculo débil pero directo entre las variables, con una significancia 0.000, rechazando la HO. Se pudo concluir que, existe relación entre la calidad de vida y la actividad física.

En el ámbito local, Colqui (2019) en su estudio relacionado con las actividades físicas y autoconcepto en estudiantes de Pasco. El enfoque fue cuantitativo, tipo básica, descriptiva y correlacional, la muestra fue de 30 estudiantes, se utilizó el cuestionario. Los resultados indicaron que existe relación entre autonomía y autoestima con un valor $p=0,000$ y $Rho ,943$; auto imagen y habilidades sociales $p= 0,000$ y $Rho= ,860$; autoestima y vida saludable $p=0,000$ y $Rho= ,947$. Se concluyó que existe una relación entre las variables en estudio con un valor de $p=,000$ y una rho de $,987$.

Guevara (2019) calidad de vida de adolescentes en el Cerro de Pasco. El estudio fue cuantitativo, tipo descriptivo, no experimental, la muestra fue de 42 adolescentes y se aplicó un cuestionario. Los resultados indicaron que el 60.9% asume la calidad de vida como desfavorable y 33.8% lo considera desfavorable. Se concluyó que, la calidad de vida es determinante para los adolescentes y tiene una visión desfavorable de la calidad de vida que tienen.

Para la Organización Mundial de la Salud (2020) en la variable de actividad física, se define como distintos movimientos corporales elaborados por el sistema esquelético musculoso en el que se consume energías. Requiere movimientos para desplazarse de un sitio a otro. Teniendo en cuenta a Hernández et al. (2018), la actividad física al ser aplicada en niños, debe hacerse mediante juegos atractivos y recreativos para obtener las ventajas de salud a largo plazo. También, Tolano (2020) planteó el que sedentarismo conlleva a problemas de salud y obesidad, produciendo enfermedades crónicas. En los grados físicos se ha evidenciado que mientras existan mayores niveles de actividad física, tendrán mayor densidad mineral y sensibilidad a la insulina. Asimismo, Donnelly et al. (2017) menciona que, las ventajas de índole cognitiva se han manifestado en la disminución de estados depresivos y ansiosos, mejor habilidad de atención, optimiza la autoestima y funciones ejecutivas.

En este mismo contexto Martínez et al (2020) señala que las prácticas de ejercicios físicos tienen la habilidad de distraer y fortificar los estados de ánimo, la promoción de la elaboración de actividad física es fundamental en el origen de la autoeficacia, del autoconcepto y la autodeterminación. Este tipo de actividades facilita la cooperación y las interacciones sociales entre las personas. Según Villiarolo (2019), los ejercicios físicos tienen un gran impacto positivo en la salud,

uno indirecto y otro directo, mediante la educación física. La ejecución de las actividades tiene una buena influencia en la salud, se manifieste o no una mejora física externa, siempre y cuando esta se vaya incrementando o permanezca.

Es importante señalar que Doña et al. (2019), las prácticas de actividades deportivo-físicas son medios exitosos en la adquisición de ventajas biopsicosociales en la salud de las personas. Una de las ventajas que brinda la AF en los aspectos sociales, físicos y psicológicos. Según Bouchard et al. (2018), se ha evidenciado que con la práctica de actividades físicas incrementa la autoestima, originando un resultado positivo y beneficioso al individuo, por otro lado, el sedentarismo es lo contrario, crea problemas de salud y acrecienta la presencia de estados depresivos. Las actividades físicas posibilitan un excelente desenvolvimiento psicológico, mental y físico en las personas.

De acuerdo con Borrego et al. (2020) en cuanto a la dimensión intensidad de la actividad, la optimización y desenvolvimientos de este tipo de habilidades se relaciona con la elaboración de ejercicios físicos y, por ende, el acatamiento de sugerencias que se dan por parte de AF para adolescentes y niños, tomando en cuenta el tipo, frecuencia e intensidad de los ejercicios, con un mínimo de 60 minutos de AF vigorosa y moderada en resistencia aeróbica. Para Flores et al. (2021), el entrenamiento que posee intensidades altas se vincula con la disminución de la obesidad y el sobrepeso solo en mujeres. Según Font et al. (2020), al ejecutar las intervenciones físicas con intensidades bajas, optimiza la calidad de vida y funcionalidad de las personas.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (2015) destacó que, se necesita una gran cantidad de esfuerzo físico, esto conlleva a una elevación de frecuencia cardíaca y respiraciones aceleradas. Teniendo en cuenta a Rosselli (2018), las actividades físicas son vigorosas en cuanto la actividad del metabolismo descanse de 6 a más veces, incrementando la frecuencia cardíaca y respiratoria y la sudoración.

Además, Rosselli (2018) menciona que, es regular cuando requiere un esfuerzo de 3 a 5 veces mayor que el descanso. Se expresa con el acrecentamiento de sudoración, respiración y sofocación, como en la realización de diversas actividades como participar en juegos, caminar o bailar. Según

García y Delmas (2021), son los niveles de esfuerzo que requieren las actividades físicas y se asemeja a la fuerza necesaria para su ejecución, es una de las variables con mayor dificultad a la hora de medición y es la más relevante. Tomando en cuenta a Molina (2021), las actividades físicas regulares iguala con los ejercicios de ritmo o velocidad constante, evitando la alteración de los mismos. Este tipo de actividades son vitales para prevenir enfermedades cardiovasculares y/o metabólicas.

De acuerdo con García y Delmas (2021) en la dimensión frecuencia de actividad, es el número de repeticiones en la ejecución de ejercicios físicos, los cuales toman en cuenta los intervalos. Según Ordóñez et al. (2019), las unidades educativas son importantes en el fomento de las actividades físicas, no solo mediante el curso de Educación Física, sino por las actividades interdisciplinarias deportivas que involucren las mismas, generando un ambiente saludable y llamando la atención de los estudiantes. Tomando en consideración a Villiarolo (2019), la elaboración de ejercicios físicos con regularidad posee múltiples ventajas para la salud. En la actualidad, hay diversos autores que marcan la tendencia del uso de actividad física para que se considere moderada debe ser de 15 a 45 minutos, realizándose de 2 a 4 veces a la semana, posibilitando la prevención de enfermedades a largo plazo.

Para García y Delmas (2021) en la dimensión duración de las actividades físicas, es la cantidad de tiempo empleada para ejecutar los ejercicios físicos, estos se pueden elaborar de manera intermitente o continua con el mínimo de 10 minutos de duración al día.

En relación a la variable de vida saludable, esta puede ser definida como la visión que tiene las personas de las prácticas diarias que mejoren su condición de vida y la salud, se basa en función a los objetivos, expectativas, cultura, estándares y valores (Jiménez, Téllez y Esguerra, 2011). En este mismo contexto, Esteves et al, (2017) afirmaron que es necesario crear conductas y hábitos en la vida cotidiana para promover el consumo y prácticas saludables; en este sentido, es fundamental la fomentación de estilos de vida saludable en los alumnos con la práctica de ejercicios físicos y advertir de las consecuencias de los estilos de vida sedentarios.

Evidentemente, existen otros factores a considera al hablar de la calidad de vida para Molina (2018), la calidad de vida se entiende subjetivamente con la valoración de ciertos indicadores en menor o mayor medida, se relaciona con la educación física. Existen 9 dimensiones, que son la seguridad física, el trabajo, el ocio, la salud, bienestar subjetivo, condiciones materiales, educación, seguridad personal, entorno, gobernanza, medio ambiente y los derechos básicos.

Igualmente, Sánchez et al. (2019) menciona que, promover las actividades físicas en las en las instituciones educativas con el fin de extinguir la obesidad de los alumnos, es necesario para poder abordar esta problemática. En este mismo orden de ideas, Chancón et al. (2020) explicaron que existen una serie de hábitos saludables que tienen relación con el ejercicio físico dentro del horario escolar, dentro de ellos se puede mencionar el aumento de estimulación de aprendizajes, reducción del riesgo de enfermedades y optimización de la salud emocional. Es necesario mencionar que algunas investigaciones han realizado análisis sobre la influencia de la aplicación de distintos métodos en las unidades educativas con el fin de incrementar los ejercicios físicos en el horario académico y disminuir el sedentarismo y obesidad en la población estudiantil.

De acuerdo con Barbosa y Aguirre (2020), la calidad de vida se entiende como la satisfacción total, la cual conlleva a un bienestar social, físico y mental. Muchas de estas definiciones llegan a ser subjetivas, debido a que depende tanto de muchos factores como del sujeto, llegando a ser multidimensional y sufre alteraciones temporales.

La dimensión funcional, puede definirse como la habilidad que poseen las perronas para realizar diferentes actividades en la cotidianidad (Jiménez et al., 2011). Igualmente, para Molina (2018) la funcionalidad está referida a las conductas académicas y formativas dentro del curso de educación física tienden a ser privilegiadas en cuanto a educación, es vital la realización de esfuerzos requeridos para que el deporte esté presente en la vida de todos los miembros de la unidad educativa. También Masini et al. (2020) menciona que, las facetas académicas son un período fundamental en la creación de patrones conductuales en los jóvenes, optimizando y facilitando la adquisición de hábitos

sanos que ayuden con la extinción de la obesidad y el sobrepeso infantil, otros factores dependerán de la edad, peso, etc.

Es necesario resaltar que de acuerdo con Dyrstad et al. (2018) esta funcionalidad puede abordarse desde las instituciones educativas, como alternativa para estimular las actividades cotidianas que realiza el estudiante con el fin de incluir el deporte de manera llamativa para los jóvenes en las jornadas escolares, resaltando las ventajas a nivel físico, conductual, cognitivo, académico y saludable. Evidentemente, otras posturas como la de Muñoz et al. (2019) señalan que el curso de educación física puede describirse como la creación de objetivos que fomenten los hábitos saludables, es relevante que los alumnos entiendan y actúen en cuanto a la autonomía en el seguimiento de pautas que brinden un mejor desenvolvimiento social, de salud y personal a lo largo del tiempo. Es fundamental la fomentación de la adherencia y adquisición de hábitos sanos en la educación física.

En relación a la dimensión física, Jiménez et al. (2011) planteó que está relacionado con la habilidad de ejecutar ejercicios físicos en la vida cotidiana. De igual forma, Chacón et al. (2020) resalta que para determinar si las personas poseen una buena condición física, deben cumplir con buenas habilidades respiratorias, flexibilidad, resistencia muscular, cardiorrespiratorias y de fuerza, como elementos de composición en cuanto al cuerpo, las personas con un menor índice de grasa corporal se considera un beneficio saludable que protege el cuerpo de múltiples enfermedades y sedentarismo.

Teniendo en cuenta a Molina (2021) se puede inferir que la relevancia y percepción de la actividad física se basa en los patrones culturales y familiares que establecen un estilo de vida específico desde la concepción, creando conceptos únicos sobre la calidad de vida, salud, enfermedad y bienestar, los cuales componen conductas, hábitos, acciones saludables y costumbres, esto sumado a las condiciones que se encuentre el individuo posibilita el fortalecimiento y motivación en la realización de ejercicios físicos como prácticas saludables.

Otro aspecto significativo a mencionar, es la imagen que tienen sobre el cuerpo como una estructura multifacética, se transforma en la visualización y

conductas sobre el mismo, sobre todo se toma en cuenta la apariencia física; llegando a ser un vínculo aún mayor, relacionado con la manera de relacionarse y las experiencias de este. Destacando los elementos influyentes dentro del procedimiento periódico entre la niñez y adolescencia, es fundamental tomar en cuenta las relaciones que los estudiantes tienen en relación a su cuerpo ya que, podrían perjudicar su autoestima (Caballos et al., 2019).

La dimensión psicológica está relacionada con los factores vinculados con a los sentimientos negativos o positivos y las emociones, habilidades cognitivas, nivel de satisfacción con su vida y condición, estado de ánimo total, autoestima, afrontamiento, habilidades de aprendizaje y conductas de riesgo (Jiménez et al., 2011). También Leyland et al. (2018) explica que la práctica de la actividad física tiene distintas ventajas referentes a la salud psicológica y mental, se entiende como una estrategia terapéutica. Asimismo, Ashdown et al. (2018) destaca que, la actividad física sirve como un aliado en los procedimientos de intervención patológica como la depresión, estrés y ansiedad. Muchas personas que manifiestan grados de actividad física regulares o altos, tienen un menor nivel de estrés.

Es necesario destacar que los estudiantes que ejecutan las actividades físicas priorizan los motivos en relación con la estética y salud, como también las redes sociales y la diversión (Castañeda et al., 2018). Uno de los factores más considerados es mantenerse en forma, luego de la salud, satisfacción general y el disfrute. En este mismo orden de ideas, Baños et al. (2021) expone que un predictor que destaca en EF es la ayuda en la autonomía, consiste en que los estudiantes entiendan por parte del profesorado, la importancia de las AF de manera divertida y positiva, generando grados de control de emociones e independencia.

Además, el autoconcepto se vincula con los períodos entre la adolescencia y preadolescencia, siendo fundamentales en las relaciones sociales de los estudiantes y su autoestima, la percepción de su cuerpo y la influencia que este tendrá en sus relaciones interpersonales. En la preadolescencia se desenvuelve con mucha más frecuencia los factores sociales que los físicos. Las circunstancias en la práctica de EF en los estudiantes universitarios, se pueden visualizar que el mayor motivo en la realización de las actividades físicas se basa

en la mejora de salud, priorizando la diversión y el bienestar, motivos separados de factores extrínsecos de prácticas (Caballos et al., 2019).

Existen otros elementos a considera como factor predictor de la satisfacción en los estudiantes, está relacionado con los vínculos sociales. Los cuales se relacionan con el ambiente en el cual se desenvuelve el niño o adolescente dentro de la unidad educativa, estas dejan experiencias que permiten a los estudiantes entender su actuación y rendimiento académicos (Leria y Salgado, 2018).

Respecto a la dimensión social, esta se define como la identificación de la interacción de un individuo con sus compañeros de trabajo, familia, compañeros de estudio y amigos; esta referido a los niveles de adaptación que influyen en los estados de ánimo y salud en los distintos ambientes en los que se encuentre (Jiménez et al., 2011). Igualmente, Molina (2018) planteó que la socialización de índole prefigurativa se da desde la juventud, conlleva una preferencia por la participación activa en el deporte, puede variar las conductas familiares y facilita las interacciones sociales, no exenta de contradicciones y tensiones.

Adicionalmente, las relaciones interpersonales se relacionan con requisito de análisis del deporte más allá de entenderlo como una distracción, este sirve como un factor de integración en la vida de múltiples grupos sociales, los cuales tienen una mayor influencia sobre los mismos. Se debe resaltar la necesidad de comprender las distintas maneras de integración de sujetos en las participaciones organizadas e individuales en las actividades y ejercicios físicos, estableciendo un equilibrio entre una buena administración del tiempo y la práctica (Almache, 2020).

III. METODOLOGIA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación fue básica, según Carrasco (2019) este estudio no tiene dentro de sus finalidades, ofrecer alternativas para modificar la realidad abordada, es decir no cuenta con implicaciones prácticas; se centra en incrementar los aportes desde el área cognoscitiva en un tema específico para aportar ideas. En este caso se abordaron dos temas relevantes actividad física y vida saludable en los estudiantes.

El enfoque fue cuantitativo debido a que, se trabajó con datos numérico y comprobación de hipótesis (Carrasco, 2019). En este estudio se recabó la información numérica para ser interpretada posteriormente. En relación al método, se adoptó en método deductivo, el cual permite ir de lo general a lo particular, para con base en las deducciones comprobar la hipótesis del estudio, hasta llegar a una conclusión final (Palomino et al., 2015). Este estudio permitió al investigador comprobar las hipótesis propuestas y elabora las conclusiones permitiendo comprender mejor la realidad problemática.

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño de la investigación fue no experimental, debido a que, el investigador no manipuló de forma deliberada las variables en estudio, se aborda la realidad problemática. De igual forma, fue correlacional causal, los que implica que el objetivo estuvo dirigido a determinar la relación de influencia de una variable en otra. Es también de corte trasversal tomando en consideración que los datos se recaban en un momento específico (Carrasco, 2019). Es decir, los datos permitieron se recabar la información, en un tiempo específico. A continuación, se presenta la relación entre variables.



Figura 1. Relación entre variables

X: Actividad física

Y: Vida saludable

3.2. Variables y operacionalización

Variables y operacionalización

Variable: Actividad física

Definición conceptual: Es cualquier movimiento corporal ejecutado por el sistema músculo esquelético donde se consume energía. Involucra movimientos al desplazarse de un lugar a otro. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Definición operacional: La actividad física se midió en función de la intensidad de la actividad, la frecuencia y duración de la actividad (OMS, 2020)

Indicadores: Intensidad de la actividad, frecuencia de la actividad física y duración de la actividad física.

Escala de medición: Ordinal.

Variable: Vida Saludable.

Definición conceptual: Es la percepción que posee el individuo de su realidad de vida se considera el contexto cultural, valores y objetivos en relación con los estándares, expectativas, objetivos y preocupaciones. (Jiménez et al., 2011)

Definición operacional: La calidad de vida se midió en función a la dimensión funcional, física, psicológica y social. (Jiménez et al., 2011)

Indicadores: Funcional, física, psicológica y social.

Escala de medición: Ordinal.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

La población para Hernández y Mendoza (2018) estuvo compuesta por todos aquellos que integran en radio de acción del investigador. En este caso,

se consideró una población de 250 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de secundaria de la Institución educativa N° 31, Pasco, 2022
- Estudiantes de secundaria de la institución en estudio que deseen participar.
- Estudiantes de secundaria que cuenten con el consentimiento informado de los padres de familia.

Criterios de exclusión

- Estudiantes de secundaria de la institución educativa que no deseen participar.
- Estudiantes de la institución educativa que no cuenten con el consentimiento informado de los padres.

3.3.2. Muestra

La muestra es una parte de la población, esta debe ser seleccionada de forma efectiva para que sea representativa (Hernández y Mendoza, 2018).

3.3.3. Muestreo

El muestreo fue probabilístico de simple, resaltando que todos los individuos tienen la misma probabilidad de ser parte de la población en estudio, debe señalarse que el sujeto A tiene la misma probabilidad de ser seccionado que los sujetos C, D, E... (Otzen y Manterola., 2017). Se utilizó la fórmula establecida por Hernández y Mendoza (2018,) dando 152 estudiantes de secundaria (ver anexo 4)

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica en la investigación, hacen mención a los medios aplicados por el investigador para obtener información. Se utilizó como técnica la encuesta,

según Carrasco (2019) esta técnica es muy utilizada, debido a su fácil aplicación y adaptabilidad a grupos grandes. El instrumento fue el cuestionario, el cual tiene el propósito la elaboración una serie de preguntas, con una redacción precisa y clara. En este caso se aplican dos instrumentos uno para la variable actividad física cuenta con 11 ítems y para la variable vida saludable cuenta con 16 ítem, ambos con una escala tipo Likert de cinco alternativas (Siempre, Casi Siempre, A veces, Casi nunca y Nunca). (ver anexo 3).

La validez de cada instrumento se vincula a la probabilidad, en que el instrumento, al ser aplicado se obtengan resultados similares garantizando que tiene una coherencia metodológica (Carrasco, 2019). En este caso los instrumentos, se sometió a la validación de tres expertos en el área y con título de maestría o Doctorado. (ver anexo 5)

La confiabilidad se centra en corroborar que el instrumento, al ser aplicado varias veces, arroje resultados similares (Carrasco, 2019). Se utilizó el cálculo denominada Alfa de Cronbach, revisando los valores establecidos para establecer un juicio en función de los resultados. Dando como resultado para actividad física 0,910 y vida saludable 0,900. (ver anexo 5)

3.5. Procedimiento

En este estudio se diseña el instrumento, el cual, se procedió a la validación y confiabilidad. Posteriormente, se solicitó un consentimiento informado para la institución y padres de familia (ver anexo 6). Después que el personal directivo otorgó el permiso y se verificó con padres de familia y estudiantes tengan la disposición a colaborar. Los instrumentos se aplicaron en forma presencial, el tiempo estimado que tomó responder fue aproximadamente ente 15 y 20 minutos. (ver anexo 8)

3.6. Métodos de análisis de datos

El método de análisis de la información se realizó a través del programa Excel en la parte descriptiva y el paquete estadístico SPSS -25 para la comprobación de las hipótesis. Se aplicó la regresión logística ordinal, la cual

para Arias (2018) es considerada una prueba que se aplica para determinar el nivel de influencia entre las variables.

3.7. Aspectos éticos

En el área de investigación se aplicaron varios principios de ética, como la libertad de participar o no que tiene los encuestados, el cual estuvo presente en la solicitud de consentimiento informado a los directivos de la escuela y los padres de familia, también los estudiantes pueden elegir a través del consentimiento informado. Adicionalmente, se mantiene el principio de beneficencia, lo que implica que, los resultados no buscaron generar una matriz negativa de los estudiantes, el resultado sólo tiene una utilidad científica. De igual forma, se garantizó la confidencialidad, al no revelar los nombres en forma específica de los encuestados.

IV. RESULTADOS

Estadísticos descriptivos

Tabla 1

Resultados de la Variable Actividades Físicas

Categorías	V1: Actividades físicas		D1: Intensidad de la actividad física		D2: Frecuencia de la actividad física		D3: Duración de la actividad física	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Alto	49	32%	27	18%	84	55%	28	18%
Medio	95	63%	87	57%	62	41%	103	68%
Bajo	8	5%	38	25%	6	4%	21	14%
Total	152	100%	152	100%	152	100%	152	100%

Nota: Esta tabla muestra el resultado de la variable actividades físicas y sus dimensiones.

Interpretación: Se observó en la tabla 1 relacionada con la variable actividades físicas, que de 152 encuestados el 63% (95) estima que existe un nivel medio, un 32% (49) opinó el nivel es alto y el 5% (8) nivel bajo en la realización de actividades físicas. En la dimensión intensidad de la actividad física los resultados reflejan que el 57% (87) se ubicó en el un nivel medio, un 25% (38) estima que existe un nivel bajo y el 18% (27) estima que existe un nivel alto en la intensidad en la realización de actividad física.

En cuanto a la dimensión frecuencia de la actividad física de 152 encuestados el 55% (84) estima que existe un nivel alto, un 41% (62) estiman que existe un nivel medio y el 4% (6) en la frecuencia de la realización de actividad física. Por último, referente a la dimensión duración de la actividad física los resultados reflejan que el 68% (103) estima que existe un nivel medio, un 18% (28) estima que existe un nivel alto y el 14% (21) estima que existe un nivel bajo en la duración dentro de la realización de actividades físicas.

De lo observado se puede señalar que de acuerdo con la tendencia existe un nivel medio en cuanto a la realización de actividades físicas.

Tabla 2*Resultados de la Variable Vida Saludable*

Categorías	V2: Vida saludable		D1: Funcional		D2: Física		D3: Psicológica		D4: Social	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Alto	49	32%	23	15%	54	35%	6	5%	0	0%
Medio	102	67%	122	80%	91	60%	102	91%	133	88%
Bajo	1	1%	7	5%	7	5%	4	4%	19	12%
Total	152	100%	152	100%	152	100%	112	100%	152	100%

Fuente: Elaboración propia.

Nota: Esta tabla muestra el resultado de la variable vida saludable y sus dimensiones.

Interpretación: De acuerdo a la tabla 2 relacionada con la variable vida saludable, en donde se aprecia que de 152 encuestados el 67% (102) estima que existe un nivel medio, un 32% (49) estima que existe un nivel alto y 1% (1) estima que existe un nivel bajo en cuanto a la vida saludable. En la dimensión funcional los resultados reflejan que el 80% (122) estima que existe un nivel medio, un 15% (23) estima que existe un nivel alto y el 5% (7) estima que existe un nivel bajo referente a lo que debe ser funcional. En la dimensión física los resultados reflejan que el 60% (91) estima que existe un nivel medio, un 35% (54) estima que existe un nivel alto y el 5% (7) estima que existe un nivel bajo en lo referente al estado físico.

En cuanto a la dimensión psicológica de 152 encuestados el 91% (102) estima que existe un nivel medio, un 5% (6) estima que existe un nivel alto y el 4% (4) estima que existe un nivel bajo relacionado a la parte psicológica. Por último, referente a la dimensión social los resultados reflejan que el 88% (133) estima que existe un nivel medio y el 12% (19) estima que existe un nivel bajo en relación a las actividades sociales.

De lo observado se puede señalar que de acuerdo con la tendencia existe un nivel medio en cuanto a la vida saludable.

Objetivo General: Determinar en qué medida la actividad física influye en la vida saludable en los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N°31, Pasco 2022.

Tabla 3

Tabla cruzada entre la Actividad Física y la Vida Saludable

			Vida saludable			
			Bajo 16-37	Medio 38-59	Alto 60-80	Total
Actividad física	Bajo 11-26	Recuento	1	7	0	8
		% del total	0,7%	4,6%	0,0%	5,3%
	Medio 27-40	Recuento	0	77	18	95
		% del total	0,0%	50,7%	11,8%	62,5%
	Alto 41-55	Recuento	0	18	31	49
		% del total	0,0%	11,8%	20,4%	32,2%
Total		Recuento	1	102	49	152
		% del total	0,7%	67,1%	32,2%	100,0%

Nota: Esta tabla muestra el resultado de la tabla cruzada entre las variables.

Interpretación: La tabla 3 evidencia los resultados en cuanto a la influencia existente entre la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022. Se puede observar que de 8 encuestados que consideran que existe un nivel bajo en la actividad física, 7 de ellos opinan que existe un nivel medio en relación a vida saludable y 1 que existe un nivel bajo. De 95 encuestados que consideran que existe un nivel medio en la actividad física, 77 de ellos consideran que existe un nivel medio y 18 que existe un nivel alto. Por último, de 49 encuestados que consideran que existe un nivel alto en la actividad física, 31 de ellos opinan que existe un nivel alto y 18 que existe un nivel medio.

De los resultados analizados se puede concluir que, a mayor valor en el nivel medio de la actividad física, mayor es el valor en el nivel medio de vida saludable, corroborando que existe una influencia directa en las variables de estudio.

Objetivo Específico 1: Determinar en qué medida la intensidad de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022.

Tabla 4

Tabla cruzada entre la Intensidad de la Actividad Física y la Vida Saludable

		Vida saludable				
		Bajo 16-37	Medio 38-59	Alto 60-80	Total	
Intensidad de la actividad física	Bajo 3-7	Recuento	1	33	4	38
		% del total	0,7%	21,7%	2,6%	25,0%
	Medio 8-11	Recuento	0	60	27	87
		% del total	0,0%	39,5%	17,8%	57,2%
	Alto 12-15	Recuento	0	9	18	27
		% del total	0,0%	5,9%	11,8%	17,8%
Total		Recuento	1	102	49	152
		% del total	0,7%	67,1%	32,2%	100,0%

Nota: Esta tabla muestra el resultado de la de la dimensión intensidad de la actividad física y la variable vida saludable.

Interpretación: La tabla 4 evidencia los resultados en cuanto a la influencia existente entre la intensidad de la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022.

Se puede considerar que de 38 encuestados que consideran que existe un nivel bajo para la intensidad de la actividad física, 33 de ellos opinan que existe un nivel medio en la vida saludable, 4 opinan que existe un nivel alto y 1 opina que existe un nivel bajo. De 87 encuestados que consideran que existe un nivel medio para la intensidad de la actividad física, 60 de ellos opinan que existe un nivel medio en la vida saludable y 27 opinan que existe un nivel de alto. Por último, de 27 encuestado que consideran que existe un nivel alto para la intensidad de la actividad física, 18 de ellos opinan que existe un nivel alto en la vida saludable y 9 opinan que existe un nivel medio.

De los resultados analizados se puede concluir que, a mayor valor en el nivel medio en la intensidad de la actividad física, mayor es el valor en el nivel medio de vida saludable, corroborando que existe una influencia directa en las variables de estudio.

Objetivo Específico 2: Determinar en qué medida la frecuencia de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022.

Tabla 5

Tabla cruzada entre la Frecuencia de la Actividad Física y la Vida Saludable

			Vida saludable			
			Bajo 16-37	Medio 38-59	Alto 60-80	Total
Frecuencia de la actividad física	Bajo 5-12	Recuento	1	5	0	6
		% del total	0,7%	3,3%	0,0%	3,9%
	Medio 13-18	Recuento	0	52	10	62
		% del total	0,0%	34,2%	6,6%	40,8%
	Alto 19-25	Recuento	0	45	39	84
		% del total	0,0%	29,6%	25,7%	55,3%
Total		Recuento	1	102	49	152
		% del total	0,7%	67,1%	32,2%	100,0%

Nota: Esta tabla muestra el resultado de la dimensión frecuencia de la actividad física y la variable vida saludable.

Interpretación: La tabla 5 evidencia los resultados en cuanto a la influencia existente entre la frecuencia de la actividad física y la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022.

Se puede considerar que de 6 encuestados que consideran que existe un nivel bajo para la frecuencia de la actividad física, 5 de ellos opinan que existe un nivel medio de vida saludable y 1 opina que existe un nivel bajo. De 62 encuestados que consideran que existe un nivel medio para la frecuencia de la actividad física, 52 de ellos opinan que existe un nivel medio de vida saludable y 10 de ellos opinan que existe un nivel alto. Por último, de 84 encuestados que consideran que existe un nivel alto para la frecuencia de la actividad física, 45 de ellos opinan que existe un nivel medio de vida saludable y 39 de ellos opinan que existe un nivel alto.

De los resultados analizados se puede concluir que, a mayor valor en el nivel alto de la frecuencia de la actividad física, mayor es el valor en el nivel medio de vida saludable, corroborando que existe una influencia directa entre las variables de estudio.

Objetivo Específico 3: Determinar en qué medida la duración de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022.

Tabla 6

Tabla cruzada entre la Duración de la Actividad Física y la Vida Saludable

		Vida saludable				
		Bajo 16-37	Medio 38-59	Alto 60-80	Total	
Duración de la actividad física	Bajo 3-7	Recuento	1	16	4	21
		% del total	0,7%	10,5%	2,6%	13,8%
	Medio 8-11	Recuento	0	74	29	103
		% del total	0,0%	48,7%	19,1%	67,8%
	Alto 12-15	Recuento	0	12	16	28
		% del total	0,0%	7,9%	10,5%	18,4%
Total		Recuento	1	102	49	152
		% del total	0,7%	67,1%	32,2%	100,0%

Nota: Esta tabla muestra el resultado de la de la dimensión duración de la actividad física y la variable vida saludable.

Interpretación: La tabla 6 evidencia los resultados en cuanto a la influencia entre la duración de la actividad física y la vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022.

Se puede considerar que de 21 encuestados que consideran que existe un nivel bajo de duración de la actividad física, 16 de ellos opinan que existe un nivel medio en la vida saludable, 4 de ellos opinan que existe un nivel alto y 1 que existe un nivel bajo. De 103 encuestados que consideran que existe un nivel medio de duración de la actividad física, 74 de ellos opinan que existe un nivel medio en la vida saludable y 29 que existe un nivel alto. Por último, de 28 encuestados que consideran que existe un nivel alto en la duración de la actividad física, 16 de ellos opinan que existe un nivel alto en la vida saludable y 12 que existe un nivel medio.

De los resultados analizados se puede concluir que, a mayor valor en el nivel medio de duración de la actividad física, mayor es el valor en el nivel de

vida saludable, corroborando que existe una influencia directa entre las variables de estudio.

Análisis estadístico inferencial

La contrastación de la hipótesis de acuerdo con Rodríguez et al. (2020) permite delimitar alternativas, aceptar o rechazar una relación entre variables, se define H_a denominada hipótesis alterna, con una visión afirmativa y H_0 hipótesis nula con una visión que niega la relación.

En esta parte, se define la regla de decisión, para Mangeaud y Panigo (2018) esta permite determinar los parámetros de aceptación o no las hipótesis, considerando que, $p < 0,05$ un error de confianza de 5% y valores diferenciales de 95%.

Si $p < 0,05$ se acepta H_1

Si $p > 0,05$ se rechaza H_1

Hipótesis general

H_0 = La actividad física no influye significativamente en la vida saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022.

H_1 = La actividad física influye significativamente en la vida saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022.

Tabla 7

Información de ajustes de los modelos para la hipótesis general

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	645,292			
Final	490,090	155,203	30	,000

Función de enlace: Logit.

Nota: Esta tabla muestra el resultado del modelo de ajuste para la hipótesis general.

Tabla 8*Pseudo R cuadrado para la hipótesis general*

Pseudo R cuadrado	
Cox y Snell	,640
Nagelkerke	,641
McFadden	,159

Función de enlace: Logit.

Interpretación: En la tabla 7, relacionada con la hipótesis general, se observó que el resultado de verosimilitud de la regresión logística ($X^2= 155,203$; $p=0,00$ $p< 0,000$), lo que permitió rechazar la H_0 . Concluyendo que la actividad física influye de forma significativa en la vida saludable de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022. En la tabla 8, se evidencian los resultados de la Pseudo R2, donde el Cox y Snell obtuvo un valor de 0,640 y Nagelkerke de 0, 641, indicando que la actividad física influye en un 64% en la vida saludable de los estudiantes de secundaria de la Institución educativa N° 31, Pasco, 2022.

Hipótesis específica 1

H_0 = La intensidad de la actividad física no influye significativamente en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022.

H_1 = La intensidad de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022.

Tabla 9*Información de ajuste de los modelos para la hipótesis específica 1*

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	491,308			
Final	455,026	36,282	12	,000

Función de enlace: Logit.

Nota: Esta tabla muestra el resultado de ajuste de los modelos para la hipótesis específica 1.

Tabla 10. Pseudo R cuadrado para la hipótesis específica 1

Pseudo R cuadrado	
Cox y Snell	,212
Nagelkerke	,213
McFadden	,037

Función de enlace: Logit.

Interpretación: En la tabla 9, relacionada referido a la hipótesis 1, se observó que el resultado de verosimilitud de regresión logística ($X^2= 36,282$; $p= 0,000$, es decir, $p < 0,005$, permitiendo rechazar a H_0 . Concluyendo que la intensidad de la actividad física influye de forma significativa en la vida saludable de los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022. En la tabla 10, se muestran los resultados de la Pseudo R2, con un Cox y Snell de 0,212 y Nagelkerke de 0,213, indicando que la intensidad de la actividad física influye en un 21% en la vida saludable de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022.

Hipótesis específica 2

H_0 = La frecuencia de la actividad física no influye significativamente en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022.

H_1 = La frecuencia de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022.

Tabla 11

Información de ajuste de los modelos para la hipótesis específica 2

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	529,993			
Final	399,529	130,464	16	,000

Función de enlace: Logit.

Nota: Esta tabla muestra el resultado de ajuste de los modelos para la hipótesis específica 2.

Tabla 12*Pseudo R cuadrado de la hipótesis específica 2*

Pseudo R cuadrado	
Cox y Snell	,576
Nagelkerke	,577
McFadden	,133

Función de enlace: Logit.

Interpretación: En la tabla 11, relacionada con la hipótesis específica 2, se observó que el resultado de verosimilitud de regresión logística ($X_2=130,464$; $p=0,000$) es decir, $p < 0,05$, permitiendo rechazar H_0 . Concluyendo que la frecuencia de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022. En la tabla 12, se muestran los resultados de la Pseudo R2, con un Cox y Snell de 0,576 y Nagelkerke de 0,577, indicando que la frecuencia de la actividad física influye en un 57% en la vida saludable de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022.

Hipótesis específica 3

H_0 = La duración de la actividad física no influye significativamente en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022.

H_1 = La duración de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022.

Tabla 13*Información de ajuste de los modelos para la hipótesis específica 3*

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	426,419			
Final	392,540	33,879	11	,000

Función de enlace: Logit.

Nota: Esta tabla muestra el resultado de ajuste de los modelos para la hipótesis específica 3.

Tabla 14

Pseudo R cuadrado de la hipótesis específica 3

Pseudo R cuadrado	
Cox y Snell	,200
Nagelkerke	,200
McFadden	,035

Función de enlace: Logit.

Interpretación: En la tabla 13, relacionada con la hipótesis específica 3, se observó que el resultado de verosimilitud de regresión logística ($X_2=33,879$; $p=0,000$) es decir, $p < 0,05$, permitiendo rechazar H_0 . Concluyendo que la duración de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022. En la tabla 13, se muestran los resultados de la Pseudo R2, con un Cox y Snell de 0,200 y Nagelkerke de 0,200, indicando que la duración de la actividad física influye en un 20% en la vida saludable de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022.

V. DISCUSIÓN

La discusión de resultados permitió al investigador comparar los resultados obtenidos en el estudio con otros hallazgos señalados en otras investigaciones, así como también considerar las posturas teóricas en relación a las variables actividad física y vida saludable. Se exponen los resultados descriptivos en función de las dimensiones y objetivos propuestos, también se realiza la contrastación de las hipótesis, basándose en los resultados inferenciales. Se establece una relación entre los resultados, desde las diferencias y semejanza, ayudando a comprender mejor los nuevos conocimientos que surgen de este análisis.

En relación a las limitaciones del estudio, se puede mencionar que existen pocas investigaciones de tipo correlacional causal que involucren ambas variables. La mayoría considera estudios descriptivos o correlación aplicando el Rho de Spearman o Pearson. Es importante acotar que el investigador fortaleció sus habilidades de búsqueda y análisis en buscadores como Dialnet, Scielo, Redalyc etc., así como repositorios a nivel nacional e internacional. Se contó con la colaboración del personal directivo y los estudiantes para aplicar las encuestas.

Los resultados descriptivos señalaron que una tendencia de grado regular con 63% en relación a las actividades físicas y 32% alto; también la intensidad física presentó valores regulares en un 57% y 25% bajo, la frecuencia de las actividades físicas presentó niveles altos en un 55% y niveles medios en un 41%. Finalmente, en cuanto a la dimensión duración de la actividad física, se evidenció que un 68% manifiesta grados regulares, más del 15% refleja grados elevados y el 14% restante reporta grados deficientes en la duración de la realización de sus actividades físicas.

Estos resultados mostraron valores medios en la mayoría de las dimensiones y variable, se puede inferir que estos resultados pueden ser considerados como mejorables, teniendo presente que, la frecuencia de las actividades físicas fue la única donde prevalecen valores altos. Estos resultados concuerdan con Sánchez (2021) el cual menciona que, el resultado final de las

actividades físicas llega a la conclusión de que el sedentarismo es una de las mayores dificultades, expresando la carencia de planificación, procesos de elaboración, concientización y socialización de los alumnos. También, para Valle (2022) más del 64% de estudiantes no ejecutaba ningún ejercicio. Se pudo concluir que, gran parte de los alumnos no elaboraba ninguna acción física, perjudicando su salud y calidad de vida. Asimismo, se recomendó la aplicación de un diseño de revista electrónica la cual posea datos que se relacionen con la optimización de los hábitos de vida saludables asociados al ejercicio.

Evidentemente, estos resultados implican que una cantidad considerable de los estudiantes no realizan actividades físicas, durante el tiempo establecido y tampoco conservan la frecuencia de los mismos. Se puede inferir que, los estudiantes están llevando una vida con sedentarismo, esto se debe a la falta de un hábito semanal o diario que permita incrementar la actividad física en los estudiantes. Al compáralos con otros resultados, se observaron resultados similares, es decir, los estudiantes no están realizando el tiempo necesario de actividades físicas, se requiere que los docentes y padres de familia intervengan para cambiar esta situación.

Así mismo, la variable vida saludable presentó resultados de nivel medio con 67% y alto con 32%. En la dimensión funcional predominó el nivel medio en un 80% y 15% nivel alto. En la dimensión física prevaleció el nivel medio con 60% y 35% presentó un nivel alto. En la dimensión psicológica predominó el nivel medio con 91% y alto un 5%. Por su parte, la dimensión social presentó valores de nivel medio con 88% y 12% nivel bajo. Estos resultados permiten comprender que existe aspectos que deben ser abordados para mejorarlos, debido a la tendencia media en las dimensiones estudiadas. Para Colqui (2019) las actividades físicas se relaciona significativamente con la autonomía con un $p=0,000$ y $Rho=,943$; también con las habilidades sociales con $p=0,000$ y $Rho=,860$.

Los resultados concuerdan con Pampillo, Archete & Méndez (2019), manifestando que alrededor del 10% padecía obesidad, más de un 20% estaba pasado de su peso ideal considerando su masa corporal; de acuerdo con los valores de riesgo, tomando en cuenta la circunferencia abdominal, un 15% estaba en un nivel deficiente, mientras que un 13% poseía valores no típicos. Se

concluyó que, se corroboró el vínculo entre la obesidad y sobrepeso con los hábitos alimenticios, se recomendó la ejecución y diseño de una guía de dieta con la colaboración de los profesores y representantes para promover hábitos alimenticios saludables.

Interpretando los resultados descriptivos de la variable vida saludable, el predominio de valores medios en las dimensiones, funcional, física, psicológica y social, pueden interpretarse como mejorables, lo que implica que se deben asumir acciones y, además, está relacionado la carencia energía, la inactividad y descanso diario. De igual forma, la percepción del estado de salud, físico, la alimentación. Así mismo, la percepción de sentirse bien consigo mismo, establecer relaciones sanas y capacidad para resolver el conflicto. Evidentemente, todos estos factores determinantes a nivel interno y externo en los seres humanos.

Al abordar los resultados por objetivos se pudo evidenciar que, al determinar en qué medida la actividad física influye en la vida saludable de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022. De los resultados analizados se puede concluir que, a mayor valor en el nivel medio de la actividad física, mayor es el valor en el nivel medio de vida saludable, corroborando que existe una influencia directa en las variables de estudio.

De acuerdo con Jiménez, Téllez y Esguerra (2011) la vida saludable se asocia las actividades que realizan a diario las personas, en función de mejorar su salud y vida, además tiene relación con las expectativas, metas personales, valores y cultura. Indicando que a mayor actividad física la vida saludable debe mejorar. Para Esteves et al. (2017) la vida saludable implica el fomento de prácticas de ejercicios, es fundamental establecer cambios en el estilo de vida, teniendo presente las consecuencias de los estilos de vida sedentario. Es decir, se debe tener presente existe una asociación entre la vida saludable y la actividad física.

Los resultados inferenciales, teniendo en cuenta la hipótesis general, los ejercicios físicos tienen una gran influencia sobre la vida de los alumnos de secundaria inscritos en la Institución Educativa N° 31, Pasco – 2022. La verosimilitud de regresión logística fue $X^2=155,203$; $p=0,00$ $p<0,000$. La pseudo

R2, la cual Snell y Cox obtuvieron un valor 0,640; Nagelkerke 0,641. Dando como resultado que los ejercicios físicos tiene una influencia significativa en más del 60% de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa N°31, Pasco – 2022.

Estos resultados concuerdan con Sánchez (2021) existe una relación entre significativa entre la actividad física y la vida sedentaria que llevan los estudiantes con un $p < 0,05$. También Piscoya (2020) menciona que, si hubo un vínculo entre las variables rutina saludable y actividades físicas, dando una relación alta directa y significativa con $Rho=0.881 < 0.05$. En concordancia con Cabello (2018) concluyendo que si existió un vínculo entre las variables actividades físicas y calidad de vida con una significancia de 0.000.

Estos resultados se deben a la relación que existe entre la actividad física y los hábitos saludables, la mayoría de los trabajos lo corroboran, al investigar ambas variables los resultados de otras investigaciones establecen una relación clara, en este caso se muestra una influencia positiva y con valores moderados. La actividad física es considerada muy importante desde temprana edad, no sólo para crear un hábito, también para mejorar la salud y disminuir el sedentarismo.

Considerando la Hipótesis número uno, se pudo visualizar que la intensidad de los ejercicios físicos tiene una gran influencia sobre la vida de los alumnos de secundaria en la Institución Educativa N°31, Pasco – 2022. La verosimilitud en la regresión logística fue de $X^2=36,282$ $p=0,000$; Pseudo R2, Snell y Cox con 0,212; Nagelkerke 0,213. Entendiendo que la intensidad de los ejercicios físicos tiene una influencia superior en más del 20% de la vida saludable de los escolares de la Institución Educativa N°31, Pasco – 2022.

Estos resultados concuerdan con Colqui (2019), hubo un vínculo entre el autoconcepto, vida saludable y las actividades físicas de los alumnos con $p=0.000$ y $rho=,987$. Desde el punto de vista teórico, Borrego et al. (2020) la intensidad de la actividad física, se asocia a realizar ejercicios optimizando la puesta en práctica de los mismos, se estima que deben realizarse al menos 60 minutos, permiten el desarrollo de la capacidad aeróbica; de allí que, se relaciona la intensidad con la vida saludable de los niños y adolescentes. De igual forma, Flores et al. (2021) la intensidad de los entrenamientos se vincula a la calidad de

vida, se indica que la obesidad y sobrepeso pueden originarse por la falta de ejercicio en algunos casos. También Font et al. (2020) la calidad de vida se relaciona con la variación en la actividad física, debido a que la baja actividad física implica disminución de la calidad de vida.

En la hipótesis específica número dos, se evidenció que la frecuencia de los ejercicios físicos tiene una gran influencia en los escolares de la Institución Educativa N°31, Pasco – 2022. La verosimilitud de la regresión logística fue $X^2=130$ $p=0,000$; Pseudo R², con un Snell y Cox de 0,576; Nagelkerke 0,577. Entendiendo que la frecuencia de los ejercicios físicos influye con más del 55% en la vida de los escolares de la Institución Educativa N°31, Pasco – 2022. Estos resultados concuerdan con Piscoya (2020) el cual manifestó que, tomando cuenta las rutinas saludables, se evidenció un 100% de inactividad; en cuanto a los ejercicios físicos se expresó un 100% de categoría media.

En este mismo orden de ideas, para García y Delmas (2021) la frecuencia de la actividad física, está relacionada con la cantidad de repeticiones que se realizan de un ejercicio. Para Ordoñez et al. (2019) los centros educativos se vinculan al incentivo de actividades físicas y estimulación de ambientes saludables estimulando hábitos de actividades físicas dentro y fuera de la escuela. De acuerdo con Villiarolo (2019) cuando se realizan actividades físicas de forma regular la salud mejora considerablemente.

Visto de esta forma, no se trata sólo de realizar una actividad física, la frecuencia en la cual se realizan los ejercicios es determinante, haciéndolos más efectivos, cuando se ponen en práctica de la forma correcta. Al mismo tiempo, se debe llevar una buena alimentación, estabilidad psicológica, relaciones sociales efectivas y capacidad para comprenderse y comprender a otros.

Dentro de la Hipótesis Específica número tres, se manifestó que la persistencia de los ejercicios físicos tiene una gran influencia en la salud de los escolares de la Institución Educativa N°31, Pasco – 2022. Verosimilitud regresión logística fue $X^2=33,879$ $p=0,000$; Pseudo R², Snell y Cox con 0,200; Nagelkerke 0,200. Entendiendo que la persistencia de los ejercicios físicos tiene gran influencia en el 20% de la salud de los escolares de la Institución Educativa N°31, Pasco – 2022. Para Guevara (2019), un 61% asume que tiene una calidad de

vida nociva, mientras que el 34% restante considera su calidad de vida perjudicial. Se pudo concluir que, la calidad de vida es fundamental en los adolescentes y poseen una perspectiva nociva de la calidad de vida que poseen.

Para García y Delmas (2021) la duración de la actividad física, está relacionada con el tiempo que se tarda en realizar un ejercicio, se pueden elaborar de forma intermitente o también continua con una duración mínima de 10 minutos. Se deben considerar las actividades físicas, no sólo en el ámbito escolar, también se debe contar con la colaboración y orientación de los padres de familia para que la actividad física se realice en otras horas, creando un hábito en los estudiantes.

VI. CONCLUSIONES

Al determinar en qué medida la actividad física influye en la vida saludable en los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022. Se evidenció que, la actividad física influye de forma significativa en la vida saludable de los estudiantes con $X^2=155,203$ y $p= 0,000$ y un nivel de influencia de la actividad física de 64% en la vida saludable con resultados de Cox y Snell 0,640 y Nagelkerke 0,641.

Al determinar en qué medida la intensidad de la actividad física influye en la vida saludable en los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022. Señalando que la intensidad de la actividad física influye de forma significativa en la vida saludable de los estudiantes con $X^2=36,282$ y $p=0,000$, con un nivel de influencia de la intensidad de la actividad física de 21% en la vida saludable con resultados de Cox y Snell 0,212 y Nagelkerke 0,213.

Al determinar en qué medida la frecuencia de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022. Evidenciando que la frecuencia de la actividad física influye de forma significativa en la vida saludable de los estudiantes $X^2=130,464$ y $p= 0,000$, con un nivel de influencia de la frecuencia de la actividad física 57% en la vida saludable con un Pseudo R2 con Cox y Snell 0,576 y Nagelkerke 0,577.

Al determinar en qué medida la duración de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022. Se evidenció la duración de la actividad física influye en la vida saludable de los estudiantes $X^2= 33,879$ y $p= 0,000$, con un nivel de influencia de la duración de la actividad física de 20% en la vida saludable con un Pseudo R2 con Cox y Snell 0,200 y Nagelkerke 0,200.

VII. RECOMENDACIÓN

En esta sección del estudio el investigador de acuerdo a los resultados del estudio plantea algunas sugerencias, las cuales se explican a continuación.

Al personal directivo de la Institución educativa N° 31, planificar actividades de sensibilización del personal docente en relación a la importancia de estimular a los estudiantes a realizar actividades físicas dentro y fuera de la institución Educativa.

Al personal directivo de la institución educativa N° 31, planificar talleres para docentes y padres de familia dirigidos a fortalecer los hábitos para una vida saludable desde temprana edad.

Al personal docente desarrollar actividades que estimulen las actividades físicas, considerando intensidad, frecuencia y duración de las actividades. Pueden incluirse juegos tradicionales, bailes, danzas, etc.

Al personal docente, planificar actividades en conjunto con los padres orientando hábitos de vida saludable y su influencia en la vida saludable de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Almache, O. (2020). Motivación hacia la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva y Recreativas de los Estudiantes Secundarios. *Revista Cientific*. 5 (16): 230-245. <https://www.redalyc.org/journal/5636/563662985013/>.
- Arias, M. (2018). *Regresión ordinal y sus aplicaciones*. [Tesis, Universidad de Sevilla]. Repositorio Institucional: <https://idus.us.es/handle/11441/77492>.
- Alvis, K., Huamán, L., Pillaca, J., & Aparco, J. (2017). Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*. 34 (1): 28-35. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342017000100005.
- Baños, R., Barretos, M., Baena, A., & Fuentesal, J. (2021). Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física en una muestra mexicana. *Retos*. 42, 549-556. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/69250>.
- Barbosa, S., & Aguirre, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*. 18 (2): 1-14. <https://www.redalyc.org/journal/801/80164789007/>.
- Bouchard, C., Blair, S., & Haskell, W. (2018). *Physical activity and health*. Leeds, UK: Human Kinetics.
- Cabello, C. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18481>.
- Carrasco, S. (2019). *Metodología de la investigación*. Lima - Perú: San Marcos.
- Castañeda, C., Zagalaz, M., Arufe, V., & Campos, M. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 13 (1): 79-89. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534008>.

- Castañeda, C., Zagalaz, M., Arufe, V., & Campos, M. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 13 (1): 79-89. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534008>.
- Ceballos, O., Medina, R., & Juvera, J. (2020). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 20 (12): 1-12. <https://www.redalyc.org/journal/2270/227064667019/>.
- Cesani, M., & Oyhenart, E. (2021). Exceso de peso, hábitos alimentarios y de actividad física de niños y niñas residentes en áreas urbanas y periféricas de la ciudad de La Plata. *Runa*. 42 (2): 119-139. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-96282021000200119&lang=es.
- Colqui, J. (2018). La educación física y el autoconcepto en estudiantes del sexto ciclo, Pasco 2018 [Tesis, Universidad César Vallejo]. In Ucv.edu.pe. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.12692/31817>
- Chacón, F., Corral, J., & Castañeda, C. (2020). Condición física en jóvenes y su relación con la actividad física escolar y extraescolar. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 34 (1): 99-114. <https://www.redalyc.org/journal/274/27467982006/>.
- Chacón, R., Zurita, F., & Ramírez, I. (2020). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: Una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*. 36 (139): 1-9. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551662300001>.
- Donnelly, J., Hillman, C., Greene, J., Hansen, D., Gibson, C., Sullivan, D., Stephen, H. (2017). Physical activity and academic achievement across the curriculum: *Results from a 3-year cluster-randomized trial*. *Preventive Medicine*. 99, 140-145. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.02.006>.
- Doña, L., Doña, J., & Velicia, F. (2019). Valores asociados a la satisfacción con la actividad física en la adolescencia. *Apunts Educación Física y Deportes*. 35 (138) 95-110. <https://www.redalyc.org/journal/5516/551661240009/>.

- Dyrstad, S., Kvalø, S., Alstveit, M., & Skage, I. (2018). Lecciones académicas físicamente activas: aceptación, barreras y facilitadores para la implementación. *Salud Pública de BMC*. 18(1), 1-11. doi.org/10.1186/s12889-018-5205-3.
- Esteves, D., Vieira, S., Brás, R., O'Hara, K., & Pinheiro, P. (2017). Nivel de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 12 (2): 261-270. <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20170209.pdf>.
- Fernández, M., Suárez, M., & Feu, S. (2018). Nivel de actividad física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria. *Apunts Educación Física y Deportes*. 35 (136): 36-48. <https://www.redalyc.org/journal/5516/551659261004/>.
- Flores, A., Coila, D., & Ccopa, S. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Comuni@cción*. 12 (3): 175-185. <https://www.redalyc.org/journal/4498/449870439002/>.
- García, F., Williams, J., Vancampfort, D., Firth, J., Schuch, F., Hubbard, K., . . . Stubbs, B. (2018). Is it Possible for People with Severe Mental Illness to Sit Less and Move More? A Systematic Review of Interventions to Increase Physical Activity or Reduce Sedentary Behaviour. *Schizophrenia Research*. 202, 3-16. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0920996418304006>.
- García, M., & Verdugo, D. (2021). Las cualidades físicas y su evolución. Aplicación a niños v adolescentes. Wanceulen Editorial Deportiva.
- González, G., Zurita, F., San Román, S., Pérez, A., Puertas, P., & Chacón, R. (2018). Análisis de la capacidad aeróbica como cualidad esencial de la condición física de los estudiantes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 34 (6): 395-402. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736349>.

- Guevara, M. (2019). Calidad de vida en los adolescentes de la comunidad Champamarca distrito Simón Bolívar - Cerro de Pasco 2017 [Tesis, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. In 45.179. <https://doi.org/http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4423>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. (1a. ed.). McGRAW-Hill Interamericana Editores, S.A.
- Ibarra, J., Ventura, I., & Hernández, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*. 5(1), 70-84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>.
- Jiménez, J., Téllez, C., & Esguerra, G. (2011). Conceptualización y medición de la calidad de vida en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. 7 (1): 103-124. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982011000100008.
- Leria, F., & Salgado, J. (2019). Efecto del clima social escolar en la satisfacción con la vida en estudiantes de primaria y secundaria. *Revista Educación*. 43 (1): 1-16. <https://www.redalyc.org/journal/440/44057415027/>.
- Leyland, S., Currie, A., Anderson, S., Bradley, E., & Ling, J. (2018). Offering Physical Activity Advice to People with Serious Mental Illness: The Beliefs of Mental Health Professionals. *Mental Health and Physical Activity*. 15, 1-6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1755296618300267#!>
- Martínez, N., Santaella, E., & Rodríguez, A. (2020). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. *Retos*. 2041(39), 829-834. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487#:~:text=Los%2>

[Oart%C3%ADculosanalizados%20muestran%20que%20la,y%20facilitar%20las%20relacionesintergeneracionales%2C%20entre](#)

Mangeaud, A., & Panigo, E. (2018). R-Medic. Un programa de análisis estadísticos sencillo e intuitivo. *Methodo Investigación Aplicada a Las Ciencias Biológicas*. 3(1): 18-22. <https://methodo.ucc.edu.ar/index.php/methodo/article/view/64>.

Masini, A., Marini, S., Gori, D., Leoni, E., Rochira, A., & Dallolio, L. (2020). Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis. *Revista de Ciencia y Medicina en el Deporte*. 23(4), 377-384. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31722840/>

Molina, F. (2018). Educación física, calidad de vida y la nueva sociología de la infancia. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 33 (1): 69-73. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367728>.

Molina, R. (2021). Actividad física y salud. Fundación Universitaria del Área Andina.

Muñoz, V., Gómez, M., & Granero, A. (2019). Relación entre la satisfacción con las clases de Educación Física: Su importancia y utilidad y la intención de práctica del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista complutense de educación*. 30 (2): 479-491. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/193001>.

Nacional de Estadística e Informática. (2021). Estado de la niñez y la adolescencia. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-ninez-y-adolescencia-ene-feb-mar-2021.pdf>.

Ordóñez, A., Polo, B., Lorenzo, A., & Shaoliang, Z. (2019). Efectos de una Intervención de Actividad Física Escolar en Preadolescentes. *Apunts Educación Física y Deportes*. 136, 49-61. <https://revista-apunts.com/efectos-de-una-intervencion-de-actividad-fisica-escolar-en-la-preadolescencia/>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividades físicas y hábitos sedentarios. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Elige Vivir Sano y OPS/OMS Chile presentaron las nuevas recomendaciones sobre actividad física. <https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020-elige-vivir-sano-opsoms-chile-presentaron-nuevas-recomendaciones-sobre-actividad#:~:text=En%20el%20caso%20de%20ni%C3%B1os,se%20dedica%20a%20actividades%20sedentarias>.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*. 35(1):227-232, 2017. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_arttext.
- Palomino, J., Peña, J., Zevallos, G., & Orizano, L. (2015). Metodología de la investigación. Guía para la elaborar un proyecto en salud y educación. (1a. ed.). San Marcos.
- Pampillo, T., Arteché, N., & Méndez, M. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*. 1 (23): 1-10. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099&lang=es.
- Piscoya, C. (2020). Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/42828>.
- Renart, J. (2003). *Creatividad Aplicada a la Empresa*. España: Gestión 2000.
- Rodríguez, J., Pierdan, A., & Rodríguez, E. (2020). *Estadística para administradores*. Grupo Editorial Patria.

- Rodríguez, F., García, D., Gálvez, Á., Ayala, E., & Fonseca, L. (2019). Integrando estrategias de aceptación y compromiso, conductuales tradicionales, nutricionales y de actividad física para el manejo de la obesidad. Un estudio piloto. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 37 (2): 313-330. <https://www.redalyc.org/journal/799/79959509010/>.
- Sánchez, M., Ruiz, A., Redondo, A., Visier, M., Jiménez, E., Martínez, M., . . . Martínez, V. (2019). Justificación y métodos del MOVI-da10! Estudio: un ensayo controlado aleatorizado por grupos sobre el impacto de los programas de actividad física en el aula sobre la adiposidad, la cognición y la competencia motora de los niños. *BMC Salud Pública*. 19, 417. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6742-0>.
- Sánchez, Z. (2021). Actividades físicas recreativas para la disminución del sedentarismo en los estudiantes de octavo año de básica. [Tesis de Maestría, Universidad de Guayaquil]. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/54453>.
- Tolano, E. (2020). Motivos y hábitos que inciden sobre la práctica de actividad. *Revista Podium*. 15(2):174-183. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000200174.
- Valle, E. (2022). Actividad Física para prevenir consecuencias del sedentarismo durante la pandemia COVID 19 en los estudiantes de la U.E “Diez de Agosto” Cantón Vinces 2021. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/78752>.
- Villiarolo, P. (2019). Relación en la actividad física y parámetros de salud en los estudiantes de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba. [Tesis Doctoral, Universidad de Córdoba]. <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/13308/Villiarolo%20pascualCC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Actividad física y su influencia en la vida saludable en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	METODOLOGÍA	
<p>¿En qué medida la actividad física influye en la vida saludable en los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022?</p> <p>Problemas secundarios</p> <p>¿En qué medida la Intensidad de la actividad física influye en la vida saludable en los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022?</p>	Determinar en qué medida la actividad física influye en la vida saludable en los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022.	La actividad física influye significativamente en la vida saludable en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022.	<p>Actividades físicas</p>	<p>Intensidad de la actividad física</p>	Puedes correr de forma continua por más de 30 minutos	1	<p>Metodología: Enfoque cuantitativo, diseño experimental-correlacional, tipo básica.</p> <p>Población: 250 estudiantes</p> <p>Muestra: 152 estudiantes</p>	
	Corre de forma continua por tiempo prolongado, al menos 3 veces por semana	2						
	Puedes correr 50 metros en forma continua sin detenerte. Realizas actividades físicas diarias	3						
	Prácticas algún deporte	4						
	<p>Frecuencia de la actividad física</p>	<p>Objetivos específicos: Determinar en qué medida influye la Intensidad de la actividad física en la vida saludable en los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022,</p>		<p>Hipótesis específicas: La Intensidad de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022.</p>	<p>Duración de la actividad física.</p>	Caminas a diario		5
						Me gusta realizar actividades físicas.		6
						Sólo práctico actividades físicas en clases		7
						Realizas actividades físicas prolongadas		8
						Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo medio		9
						Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo muy corto		10
								11

¿En qué medida la frecuencia de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022?	Determinar en qué medida la frecuencia de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022.	La frecuencia de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022.	Vida saludable	Funcional	Tengo mucha energía.	12					
					Me siento cansado siempre	13					
					Paso mucho tiempo sentado/a en la computadora	14					
					Duermo muy bien, las horas precisas	15					
					Mi estado de salud es bueno.	16					
					Física	Me gusta mi estado físico	17				
						Pienso que debo bajar de peso	18				
						Me alimento en forma saludable	19				
					¿En qué medida la duración de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022?	Determinar en qué la duración de la actividad física influye en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022.	La duración de la actividad física influye significativamente en la vida saludable en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 31, Pasco, 2022.	Vida saludable	Psicológica	Te sientes bien contigo mismo.	20
										Sientes que tus amigos te aprecian	21
Reaccionas en forma agresiva cuando algo te molesta	22										
Puedes resolver cualquier conflicto con facilidad	23										
Te relacionas bien con los compañeros	24										
Social	Tus padres te apoyan para integrarte a las actividades físicas	25									
	Colaboras en la escuela cuando es necesario	26									
	Participas en actividades deportivas	27									

ANEXO 2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Actividad física	Es cualquier movimiento corporal ejecutado por el sistema músculo esquelético donde se consume energía. Involucra movimientos al desplazarse de un lugar a otro. (Organización Mundial de la Salud, 2020)	La actividad física se medirá en función de la intensidad de la actividad, la frecuencia y duración de la actividad (OMS, 2020)	Intensidad de la actividad	Puedes correr de forma continua por más de 30 minutos. Corre de forma continua por tiempo prolongado, al menos 3 veces por semana. Puedes correr 50 metros en forma continua sin detenerte.	Ordinal: Nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).
			Frecuencia de la actividad física	Realizas actividades físicas diarias Práctica de algún deporte. Caminas a diario No me gusta realizar actividades físicas. Sólo práctico actividades físicas en clases	
			Duración de la actividad física	Realizas actividades físicas prolongadas Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo medio. Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo muy corto.	
Vida saludable	Es la percepción que posee el individuo de su realidad de vida se considera el contexto cultural, valores y objetivos en relación con los estándares, expectativas, objetivos y preocupaciones. (Jiménez, Téllez, & Esguerra, 2011)	La calidad de vida se medirá en función a la dimensión funcional, física, psicológica y social. (Jiménez, Téllez, & Esguerra, 2011)	Funcional	Tengo mucha energía Me siento cansado siempre. Paso mucho tiempo sentado/a en la computadora. Duermo muy bien, las horas precisas	Ordinal Nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).
			Física	Mi estado de salud es bueno. Me gusta mi estado físico. Pienso que debo bajar de peso Me alimento en forma saludable.	
			Psicológica	Te sientes bien contigo mismo. Sientes que tus amigos te aprecian. Reaccionas en forma agresiva cuando algo te molesta Puedes resolver cualquier conflicto con facilidad.	
			Social	Te relacionas bien con los compañeros Tus padres te apoyan para integrarte a las actividades físicas. Colaboras en la escuela cuando es necesario Participas en actividades deportivas.	

ANEXO 3: INSTRUMENTO PARA MEDIR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Instrucciones: Respetado estudiante, te presento una serie de preguntas dirigidas a las actividades físicas que realizas, lee y analiza cada alternativa de respuesta y responder con total sinceridad, la información será anónima y de tipo confidencial. Considere las alternativas de respuesta que se muestran a continuación: Nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (CS) y siempre (5).

N°	Dimensiones e indicadores	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Intensidad de la actividad						
1.	Puedes correr de forma continua por más de 30 minutos.	1	2	3	4	5
2.	Corre de forma continua por tiempo prolongado, al menos 3 veces por semana.	1	2	3	4	5
3.	Puedes correr 50 metros en forma continua sin detenerte.	1	2	3	4	5
Frecuencia de la actividad física						
4.	Realizas actividades físicas diarias.	1	2	3	4	5
5.	Practicas algún deporte.	1	2	3	4	5
6.	Caminas a diario.	1	2	3	4	5
7.	Me gusta realizar actividades físicas.	1	2	3	4	5
8.	Sólo práctico actividades físicas en clases.	1	2	3	4	5
Duración de la actividad física						
9.	Realizas actividades físicas prolongadas.	1	2	3	4	5
10.	Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo medio.	1	2	3	4	5
11.	Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo muy corto.	1	2	3	4	5

INSTRUMENTO PARA MEDIR LA VIDA SALUDABLE

Instrucciones: Respetado estudiante, te presento una serie de preguntas dirigidas a las actividades físicas que realizas, lee y analiza cada alternativa de respuesta y responder con total sinceridad, la información será anónima y de tipo confidencial. Considere las alternativas de respuesta que se muestran a continuación: Nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (CS) y siempre (5).

N°	Dimensiones e indicadores	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Funcional						
1.	Tengo mucha energía.	1	2	3	4	5
2.	Me siento cansado siempre.	1	2	3	4	5
3.	Paso mucho tiempo sentado/a en la computadora.	1	2	3	4	5
4.	Duermo muy bien, las horas precisas.					
Física						
5.	Mi estado de salud es bueno.	1	2	3	4	5
6.	Me gusta mi estado físico.	1	2	3	4	5
7.	Pienso que debo bajar de peso.	1	2	3	4	5
8.	Me alimento en forma saludable.	1	2	3	4	5
Psicológica						
9.	Te sientes bien contigo mismo.	1	2	3	4	5
10.	Sientes que tus amigos te aprecian.	1	2	3	4	5
11.	Reaccionas en forma agresiva cuando algo te molesta.	1	2	3	4	5
12.	Puedes resolver cualquier conflicto con facilidad.	1	2	3	4	5
Social						
13.	Te relacionas bien con los compañeros.	1	2	3	4	5
14.	Tus padres te apoyan para integrarte a las actividades físicas.	1	2	3	4	5
15.	Colaboras en la escuela cuando es necesario.	1	2	3	4	5
16.	Participas en actividades deportivas.	1	2	3	4	5

ANEXO 4: CÁLCULO DE LA MUESTRA

n= Muestra

N= Población.

Z= Confianza.

e= Error muestral

p=Elementos determinantes.

q= Elementos no determinantes, p-q=1.

$$= \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{(N - 1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde N= 250, e =5%, Z= 1.96 y p= 50%, obteniendo los siguientes resultados,
n= 152 estudiantes de secundaria.

ANEXO 5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD (CRONBACH)

VALIDACIÓN

DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS

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

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1. INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD								
1.	Puedes correr de forma continua por más de 30 minutos.	X		X		X		
2.	Corre de forma continua por tiempo prolongado, al menos 3 veces por semana.	X		X		X		
3.	Puedes correr 50 metros en forma continua sin detenerte.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2. FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA								
4.	Realizas actividades físicas diarias.	X		X		X		
5.	Practicas algún deporte.	X		X		X		
6.	Caminas a diario	X		X		X		
7.	Me gusta realizar actividades físicas.	X		X		X		
8.	Sólo práctico actividades físicas en clases.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA								
9.	Realizas actividades físicas prolongadas.	X		X		X		
10.	Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo medio.	X		X		X		
11.	Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo muy corto.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: VILLARREAL SANTOS, Nancy Luz DNI: 04072085

Especialidad del validador: BIOLÓGICA - QUÍMICA Mg. DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³Claridad: 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

20 de 06 del 2022

Firma del Experto Informante.

DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS

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

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1. INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD								
1.	Puedes correr de forma continua por más de 30 minutos.	X		X		X		
2.	Corre de forma continua por tiempo prolongado, al menos 3 veces por semana.	X		X		X		
3.	Puedes correr 50 metros en forma continua sin detenerte.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2. FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA								
4.	Realizas actividades físicas diarias.	X		X		X		
5.	Practicas algún deporte.	X		X		X		
6.	Caminas a diario	X		X		X		
7.	Me gusta realizar actividades físicas.	X		X		X		
8.	Sólo práctico actividades físicas en clases.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA								
9.	Realizas actividades físicas prolongadas.	X		X		X		
10.	Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo medio.	X		X		X		
11.	Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo muy corto.	X		X		X		

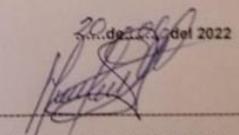
Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: HERNANDEZ MARCELO, HECTOR ROUL DNI: 040 844 441

Especialidad del validador: MATEMATICA - FISICA - Mag. ADMINISTRACION EDUCATIVA.

30 de 30 del 2022



Firma del Experto Informante.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: 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

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

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1. FUNCIONAL								
1.	Tengo mucha energía.	X		X		X		
2.	Me siento cansado siempre.	X		X		X		
3.	Paso mucho tiempo sentado/a en la computadora.	X		X		X		
4.	Duermo muy bien, las horas precisas.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2. FÍSICA								
5.	Mi estado de salud es bueno.	X		X		X		
6.	Me gusta mi estado físico.	X		X		X		
7.	Pienso que debo bajar de peso.	X		X		X		
8.	Me alimento en forma saludable.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3. PSICOLÓGICA								
9.	Te sientes bien contigo mismo.	X		X		X		
10.	Sientes que tus amigos te aprecian.	X		X		X		
11.	Reaccionas en forma agresiva cuando algo te molesta.	X		X		X		
12.	Puedes resolver cualquier conflicto con facilidad.	X		X		X		
DIMENSIÓN 4 PARTICIPACIÓN								
13.	Te relacionas bien con los compañeros.	X		X		X		
14.	Tus padres te apoyan para integrarte a las actividades físicas.	X		X		X		
15.	Colaboras en la escuela cuando es necesario.	X		X		X		
16.	Participas en actividades deportivas.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

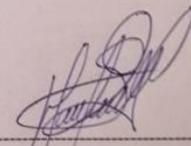
Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: FERNANDEZ MARCELO HECTOR RAUL DNI: 04084441

Especialidad del validador: MATEMATICA - FISICA Mag. ADMINISTRACION EDUCATIVA

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: 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

20 de 06 del 2022



Firma del Experto Informante.

DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS

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

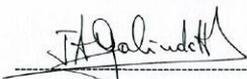
Nº	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1. INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD								
1.	Puedes correr de forma continua por más de 30 minutos.	✓		✓		✓		
2.	Corre de forma continua por tiempo prolongado, al menos 3 veces por semana.	✓		✓		✓		
3.	Puedes correr 50 metros en forma continua sin detenerte.	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2. FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA								
4.	Realizas actividades físicas diarias.	✓		✓		✓		
5.	Practicas algún deporte.	✓		✓		✓		
6.	Caminas a diario	✓		✓		✓		
7.	Me gusta realizar actividades físicas.	✓		✓		✓		
8.	Sólo práctico actividades físicas en clases.	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 3. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA								
9.	Realizas actividades físicas prolongadas.	✓		✓		✓		
10.	Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo medio.	✓		✓		✓		
11.	Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo muy corto.	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia en el instrumento de medición

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [✓] Aplicable después de corregir [] No aplicable []
 Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Dr. GALINDO HEREDIA JOSE ANTONIO DNI: 43251422
 Especialidad del validador: Doctor en EDUCACIÓN

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: 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

07 de Julio del 2022

 Firma del Experto Informante.
 Dr. Jose A. Galindo Heredia

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

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1. FUNCIONAL								
1.	Tengo mucha energía.	✓		✓		✓		
2.	Me siento cansado siempre.	✓		✓		✓		
3.	Paso mucho tiempo sentado/a en la computadora.	✓		✓		✓		
4.	Duermo muy bien, las horas precisas.	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2. FÍSICA								
5.	Mi estado de salud es bueno.	✓		✓		✓		
6.	Me gusta mi estado físico.	✓		✓		✓		
7.	Pienso que debo bajar de peso.	✓		✓		✓		
8.	Me alimento en forma saludable.	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 3. PSICOLÓGICA								
9.	Te sientes bien contigo mismo.	✓		✓		✓		
10.	Sientes que tus amigos te aprecian.	✓		✓		✓		
11.	Reaccionas en forma agresiva cuando algo te molesta.	✓		✓		✓		
12.	Puedes resolver cualquier conflicto con facilidad.	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 4 PARTICIPACIÓN								
13.	Te relacionas bien con los compañeros.	✓		✓		✓		
14.	Tus padres te apoyan para integrarte a las actividades físicas.	✓		✓		✓		
15.	Colaboras en la escuela cuando es necesario.	✓		✓		✓		
16.	Participas en actividades deportivas.	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia en el instrumento de medición.

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

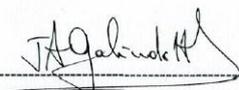
Apellidos y nombres del Juez validador. Dr/ Mg: Dr. José Antonio GALINDO HEREDIA DNI: 43251422

Especialidad del validador: Dr. en EDUCACIÓN

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

07 de Julio del 2022

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


 Firma del Experto Informante.
 Dr. José A. Galindo Heredia

CONFIABILIDAD (CRONBACH)

Confiabilidad del instrumento para medir la actividad física

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. Puedes correr de forma continua por más de 30 minutos.	31,70	83,122	,896	,899
2. Corre de forma continua por tiempo prolongado, al menos 3 veces por semana.	31,80	73,733	,801	,894
3. Puedes correr 50 metros en forma continua sin detenerte.	31,70	78,456	,602	,906
4. Realizas actividades físicas diarias.	31,40	76,489	,820	,894
5. Practicas algún deporte.	31,40	76,044	,713	,899
6. Caminas a diario	30,40	85,600	,537	,909
7. No me gusta realizar actividades físicas.	31,70	78,456	,602	,906
8. Sólo práctico actividades físicas en clases.	31,90	77,211	,622	,905
9. Realizas actividades físicas prolongadas.	31,40	81,600	,698	,902
10. Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo medio.	31,90	77,211	,622	,905
11. Realizo actividades deportivas con una duración de tiempo muy corto.	31,70	78,456	,602	,906

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,910	11

Confiabilidad del instrumento para medir la vida saludable

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. Tengo mucha energía.	56,80	81,511	,666	,891
2. Me siento cansado siempre.	56,80	87,511	,464	,898
3. Paso mucho tiempo sentado/a en la computadora.	58,30	85,567	,445	,898
4. Duermo muy bien, las horas precisas.	57,00	73,778	,971	,877
5. Mi estado de salud es bueno.	56,60	83,378	,782	,889
6. Me gusta mi estado físico.	56,50	82,278	,593	,893
7. Pienso que debo bajar de peso.	56,80	81,511	,666	,891
8. Me alimento en forma saludable.	57,00	84,667	,751	,891
9. Te sientes bien contigo mismo.	56,80	87,511	,464	,898
10. Sientes que tus amigos te aprecian.	56,80	86,844	,357	,902
11. Reaccionas en forma agresiva cuando algo te molesta.	57,40	90,044	,239	,904
12. Puedes resolver cualquier conflicto con facilidad.	56,50	82,278	,593	,893
13. Te relacionas bien con los compañeros.	56,80	81,511	,666	,891
14. Tus padres te apoyan para integrarte a las actividades físicas.	56,90	79,878	,655	,891
15. Colaboras en la escuela cuando es necesario.	56,80	87,511	,464	,898
16. Participas en actividades deportivas.	56,70	81,344	,471	,901

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,900	16

ANEXO 6. AUTORIZACIÓN

  PERÚ Ministerio  Dirección Regional de Educación 

I. E. I. N° 31 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN"

Yanacancha, junio 20 del 2022

CARTA 001-I.E. N°31 NSDC-2022

Sr. ADOLFO DAVID TORIBIO ATENCIO
ESTUDIANTE DE MAESTRIA EN GESTIÓN PÚBLICA DE LA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO.

Presente.

Asunto. Autorización para el desarrollo de la investigación titulado **ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 31, PASCO,2022** y la aplicación de instrumentos.

De mi mayor consideración.

Me es grato saludarle a la vez poder comunicarle que el suscrito **AUTORIZA** realizar su trabajo de investigación y la aplicación de instrumentos para optar el grado de magister tomando como población y muestra a los estudiantes del nivel secundaria de la **INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 31 NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN**, el cual dirijo.

En tal sentido **AUTORIZO**, que en el trabajo de Investigación se use el nombre de la Institución Educativa y al mismo tiempo que quede en el repositorio digital de la Universidad Cesar Vallejo.

Hago propicia para expresar los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente:

 
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN PASCO
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN DE CALIDAD PASCO
I.E. N° 31 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN"
VICTOR HUGO PINEDA TORRES
DIRECTOR

ANEXO 8. APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

de secundaria de la Institución  



Preguntas Respuestas **145** Configuración



Actividad física y su influencia en la vida saludable en estudiantes de secundaria de la Institución educativa N° 31, Pasco, 2022

Instrucciones: Respetado estudiante, te presento una serie de preguntas dirigidas a las actividades físicas que realizas, lee y analiza cada alternativa de respuesta y responder con total sinceridad, la información será anónima y de tipo confidencial. Considere las alternativas de respuesta que se muestran a continuación: Nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (CS) y siempre (5).



ACTIVIDAD FÍSICA

