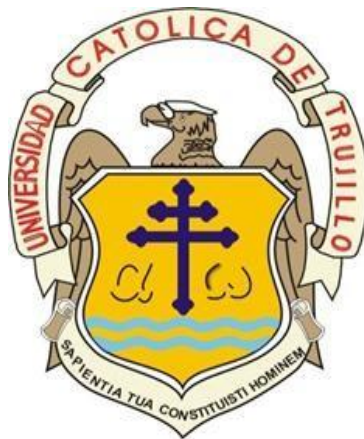


**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO**

**BENEDICTO XVI**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACIÓN Y DEPORTES**



**ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE  
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE OTUZCO,  
2023**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

**AUTOR**

Br. Deiner Smith Gamboa Rodriguez

**ASESOR**

Mg. Miguel Antonio Guzmán Córdova  
<https://orcid.org/0000-0003-4398-8795>

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**  
Educación y responsabilidad social

**TRUJILLO - PERÚ**

**2023**

## DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señor(a) Decano(a) de la Facultad de Humanidades:

Yo, Miguel Antonio Guzmán Córdova con DNI N° 18069783, como asesor del trabajo de investigación titulado “**ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE OTUZCO, 2023**”, desarrollado por las egresado Deiner Smith Gamboa Rodríguez con DNI 44232290; del Programa de complementación pedagógica de la Carrera Profesional de educación Física.; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicos, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el Reglamento de Titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad Humanidades. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada Facultad.



*Miguel antonio Guzmán Córdova*

*asesor*

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Exemo Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.

**Arzobispo Metropolitano de Trujillo**

**Fundador y Gran Canciller de la Universidad**

**Católica de Trujillo Benedicto XVI**

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

**Rectora de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI**

**Vicerrectora académica**

Dr. Héctor Israel Velásquez Cueva

**Decano de la Facultad de Humanidades**

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

**Vicerrectora de Investigación**

Dra. Teresa Sofía Reategui Marin

**Secretaria General**

## **Dedicatoria**

A mi padre, quien me brindó todo su apoyo para salir adelante en la vida.

A mi madre, por orientarme en mi formación personal, con valores y actitudes de bien.

A mi hermano, cuñada y sobrinas por ser mis amigos de toda la vida, quienes me apoyaron siempre para cumplir mis metas.

A mi esposa e hijos, quien es la inspiración de mi superación y poder brindarle lo mejor en el futuro.

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por la vida que me ha dado, por ser mi fuerza en la consecución de mis objetivos y la superación de los obstáculos. También agradezco por permitirme seguir mi formación profesional y por brindarme la sabiduría necesaria para tomar decisiones acertadas en mi vida personal y profesional.

De igual a la Universidad Católica de Trujillo por darme la oportunidad de continuar mi desarrollo profesional como futuro docente en el nivel secundario. También agradezco al cuerpo de docentes por compartir sus experiencias académicas y contribuir a mi formación profesional.

Del mismo modo al director, plana docente, estudiantes y comunidad educativa en general por brindarme el apoyo moral apoyo para el desarrollo de las encuestas realizadas.

Finalmente, a mi asesor, por su paciencia, tolerancia y empatía durante la elaboración del presente estudio. Su guía y apoyo fueron fundamentales para el éxito de esta investigación.

*El autor*

## Índice

|   |      |
|---|------|
| <b>PORTADA</b>  |      |
| <b>PÁGINAS PRELIMINARES</b>                                   |      |
| Declaratoria de autenticidad                                  | ii   |
| Autoridades universitarias                                    | iii  |
| Página de conformidad del asesor                              | iv   |
| Dedicatoria   | v    |
| Agradecimiento  | vi   |
| Índice  | viii |
| <b>RESUMEN</b>  | ix   |
| <b>ABSTRACT</b>   | x    |
| <b>I. INTRODUCCION</b>  | 12   |
| <b>II. METODOLOGIA</b>  | 34   |
| 2.1 Enfoque, tipo   | 34   |
| 2.2 Diseño de investigación                                   | 34   |
| 2.3 Población, muestra y muestreo                             | 35   |
| 2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos                | 35   |
| 2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información    | 36   |
| 2.6 Aspectos éticos en investigación                          | 36   |
| <b>III. RESULTADOS</b>  | 39   |
| <b>IV. DISCUSIÓN</b>  | 39   |
| <b>V. CONCLUSIONES</b>  | 48   |
| <b>VI. RECOMENDACIONES</b>                                    | 49   |
| <b>VII.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>                         | 51   |
| <b>ANEXOS</b>   | 54   |
| <b>Anexo 1:</b> Instrumentos de recolección de la información | 54   |
| <b>Anexo 2:</b> Ficha técnica                                 | 56   |
| <b>Anexo 3:</b> Operacionalización de variables               | 58   |
| <b>Anexo 4:</b> Declaración jurada                            | 68   |
| <b>Anexo 6:</b> Juicio de expertos                            | 69   |
| <b>Anexo 7:</b> Matriz de consistencia                        | 70   |
| <b>Anexo 8:</b> Informe de similitud.....                     | 72   |

## INDICE DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabla 01.</b> <i>Niveles de actividad física entre los estudiantes de la de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco</i> .....   | 50 |
| <b>Tabla 02.</b> <i>Niveles de Calidad de vida entre los estudiantes de la de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco</i> .....  | 51 |
| <b>Tabla 03.</b> <i>Tabla cruzada de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de la de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco</i> .....                            | 52 |
| <b>Tabla 04.</b> <i>Análisis de correlación de Pearson entre la actividad física Caminar y la Calidad de Vida de los estudiantes de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco</i> .....  | 53 |
| <b>Tabla 05.</b> <i>Análisis de correlación de Pearson entre la actividad física Moderada y la Calidad de Vida de los estudiantes de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco</i> ..... | 54 |
| <b>Tabla 06.</b> <i>Análisis de correlación de Pearson entre la actividad física Intensa y la Calidad de Vida de los estudiantes de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco</i> .....  | 55 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|   |    |
|---|----|
| <b>Figura 01.</b> <i>Gráfico de barras de los niveles de actividad física entre los estudiantes de la de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco</i> ..... | 50 |
| <b>Figura 02.</b> <i>Gráfico de barras de los Niveles de Calidad de vida entre los estudiantes de la de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco</i> .....  | 51 |



## RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida de los estudiantes secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023. El estudio es de tipo Básico, nivel correlacional, diseño no experimental y transversal, fueron 80 estudiantes de secundaria de la misma institución conformaron la población y la muestra probabilística estuvo conformada por 80 estudiantes. Los instrumentos empleados fueron el Cuestionario los cuales se basan en la escala Tipo Likert. Los resultados permitieron identificar hay una correlación positiva moderada (0,654) entre "Actividad Física Caminar" y "Calidad de Vida" de los estudiantes de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco. Lo que sugiere que a medida que aumenta la actividad física de caminar, la calidad de vida también tiende a aumentar. Sin embargo, debido al nivel de significancia (,048), se puede indicar que esta correlación es estadísticamente significativa.

También, que las puntuaciones de la actividad física no difieren significativamente según el género de los estudiantes en su calidad de vida. Se concluye que existe una relación positiva y modera entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, 2023.

**Palabras clave:** actividad física, calidad de vida, estudiantes.

## ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between physical activity and quality of life of secondary students of the Educational Institution 80238 Pachin Bajo Otuzco, 2023. The study is of a Basic type, correlational level, non-experimental and transversal design, there were 80 students. secondary school students from the same institution made up the population and the probabilistic sample was made up of 80 students. The instruments used were the Questionnaire which is based on the Likert-type scale. The results allowed us to identify a moderate positive correlation (0.654) between "Physical Activity Walking" and "Quality of Life" of the students of the Educational Institution 80238 Pachin Bajo, Otuzco. Which suggests that as the physical activity of walking increases, quality of life also tends to increase. However, due to the level of significance (.048), it can be indicated that this correlation is statistically significant.

Also, the physical activity scores do not differ significantly according to the gender of the students in their quality of life. It is concluded that there is a positive and moderate relationship between physical activity and quality of life in the students of the Educational Institution 80238 Pachin Bajo, 2023.

**Keywords:** physical activity, quality of life, students.

## I. INTRODUCCION

Las diversas acciones en las que está comprometido el ser humano son complejas y variadas, desde las actividades intelectuales, familiares, laborales y personales. En los últimos años realizar una práctica deportiva se ha ido incrementando de una manera exponencial por motivos diversos, se puede entender que el principal ha sido la importancia creciente que la población le ha dado a la salud y a la estética, y por consiguiente el deseo y la necesidad de realizar actividad física, tanto en campo abierto como en gimnasios cerrados públicos y privados.

Puede afirmarse, pues, que el tema de la práctica deportiva ha sido estudiado con amplitud y objetivos muy diversos (Román, et al, 2018). Un tema recurrente es la elaboración de perfiles motivacionales y la satisfacción de la práctica deportiva para decidir qué tipo de actividades deben ofertarse con mayor intensidad en los centros. (Camacho, et al, 2009),

La actividad física es fundamental para mantener el organismo activo la mente concentrada en sus actividades cotidianas La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como “todos movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las recreativas.

En la vida diaria la actividad física puede ser clasificada en actividades ocupacionales, acondicionamiento, deportes del hogar o de otro tipo. Ejercicio es un subconjunto de la actividad que es planeado, estructurado y repetitivo y tiene como objetivo final o intermedio el mejoramiento o mantenimiento de la condición física.

La intensidad de la actividad física se puede dividir en ligeras, moderadas o intensas; aquellas que son voluntarias u obligatorias o aquellas que se practican entre semana o en fin de semana. Todas son formas aceptables de subdividirla, el único requisito es que las divisiones sean mutuamente excluyentes y que sumen el gasto total calórico debido a actividad física (Caspersen et al., 1985)

Además, se destaca como estrategia para mejorar la autoestima en diversas edades, los estados de salud mental y espiritual, y la integración en la sociedad y el círculo familiar, así como para lograr una mejor calidad de vida en general.

En lo que respecta a la calidad de vida intervienen dominios vinculados con capacidad funcional, nivel socioeconómico, estado emocional, actividad intelectual, valores culturales y éticos, religiosidad, salud, entorno de vida y actividades diarias. Visto así, la calidad de vida general engloba una sensación de bienestar y felicidad, sin referencia a problemas o trastornos de salud, mientras que la calidad de vida relacionada con la salud forma parte de un enfoque multidimensional que considera los síntomas físicos, mentales y sociales, así como las limitaciones causadas por la enfermedad.

El valor que se le dé a la calidad de vida es que integra los cambios de paradigmas, sirviendo como marco de referencia para redefinir las prácticas de los profesionales y la gestión del rol de las organizaciones que proporcionan servicios y apoyos a las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (Schalock y Verdugo, entrevista, 2012,). En ella se genera el Problema general ¿De qué manera se relaciona la actividad física y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023?, seguidamente los problemas específicos como inicio ¿De qué manera se relaciona la actividad física intensa la y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023?, luego ¿De qué manera se relaciona la actividad física moderada y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023? y seguidamente ¿De qué manera se relaciona la actividad física caminar y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023?

La justificación ante el problema detalla en párrafos anteriores se fundamenta en los diversos aspectos partiendo de la teórica, pues esta relación entre la actividad física moderada y la calidad de vida se ha convertido en un tema de gran interés en la investigación científica y la promoción de la salud. Existen varias razones teóricas sólidas para respaldar esta conexión, ya continuación se proporciona una justificación teórica de la relación entre la actividad física moderada y la calidad de vida, uno de ellos es el

beneficio para la salud física de los estudiantes a través de diversas actividades de aprendizaje en la programación curricular.

Es pertinente porque se ha demostrado los beneficios que esta posee sobre un buen estado físico y una vida físicamente activa los cuales son, el aumento de la concentración, los altos niveles de energía, la disminución de la fatiga laboral, tener mayor rendimiento y mejores resultados en sus actividades, y demás (Rodríguez, 2020).

En tanto en la justificación práctica, se pretendió generar herramientas de reflexión y de apoyo, lo cual será de utilidad y aporta elementos significativos en la importancia que tiene la actividad física en los estudiantes de la educación básica regular mejorando su calidad de vida y optimizando su desempeño o rendimiento escolar; en cuanto a los docentes de educación física asumen una responsabilidad trascendental en la formación de sus estudiantes, que redundará en una mejor calidad de vida que adquieran con el tiempo.

A continuación, en la justificación metodológica, parte desde este mismo enfoque en la elaboración, validación y aplicación del instrumento de las dimensiones de cada variable donde pretendió determinar la relación que existe entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes que han participado (muestra), las mismas que aportaron significativamente, demostrando su validez y confiabilidad, generando con referente a otras investigaciones.

La actividad física moderada, como caminar, nadar, andar en bicicleta o practicar yoga, mejora la salud, aumenta la capacidad pulmonar y reduce el riesgo de enfermedades respiratorias, teniendo como referente es que se plantearon los objetivos, dando como inicio el objetivo general que es determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023, y de ella surge los objetivos específicos en determinar la relación de la actividad física intensa y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023; luego determinar la relación de la actividad física moderada y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023 y por último determinar la relación de la actividad física de caminar y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin

bajo Otuzco, 2023. Asimismo se generó la hipótesis general que señaló que si existió relación entre la actividad física y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023, y dentro de esta las hipótesis específicas en que si existe una relación entre la actividad física intensa y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023; segundo sí existe una relación entre la actividad física moderada y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 20223 y tercero si existe una relación entre la actividad física caminar y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023.

La importancia de la actividad física en los estudiantes es multifacética y abarca diversos aspectos de su desarrollo y bienestar, en esta presente investigación se ha considerado como precedente internacional a Barbosa y Aguirre (2020) en su revista “Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica”, El objetivo del estudio fue investigar las diferencias entre los niveles de actividad física (AF) (ligera, moderada y vigorosa) en relación con la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS). Hubo 269 participantes ( $M = 25,3$ ,  $DE = 1,5$ ), incluidos estudiantes, profesores y administradores del mundo académico de Pereira, Colombia. La AF fue evaluada mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la CVRS mediante el Cuestionario de Salud SF-36. En cuanto a los resultados, demostraron que aquellos que informaron niveles moderados de AF tenían significativamente mejor vitalidad, bienestar psicológico y salud general ( $p < 0,05$ ). Y aquellos con niveles elevados de AF tenían, en promedio, una salud general más alta. Los niveles moderados y vigorosos de AF mostraron puntuaciones más altas en salud general y salud mental en comparación con la AF ligera ( $p < 0,05$ ). Se concluyó que este estudio aporta evidencia que sustenta la hipótesis de relación entre AF y CVRS; Además, las investigaciones muestran que las personas con niveles moderados y altos de AF tienen mejores resultados en el funcionamiento social, la vitalidad y el bienestar general y psicológico. Mejor CVRS. Las investigaciones futuras deberían centrarse en diferenciar los niveles de AF que mejor contribuyen a la CVRS, principalmente dentro de los grupos escolares.

Jáuregui (2021) Tipo de investigación básica, grado de descripción, diseño transversal no experimental. El estudio mostró que el 80% de los estudiantes tenía baja

actividad física, el 10% tenía actividad física moderada y el 10% tenía alta actividad física. Como resultado, la pandemia mundial de COVID-19 ha afectado significativamente el nivel de actividad física entre los estudiantes. Dependiendo de la edad y el sexo de la muestra, oscilaron entre 12 y 17 años, y tanto hombres como mujeres informaron niveles más bajos de actividad física. La duración promedio de la actividad física fue de 10 minutos para el 70% de las muestras, de 11 a 29 minutos para el 20% de las muestras y de 40 minutos para el 10% de las muestras.

Rodríguez et al (2020) en su artículo *Physical activity benefits for children and adolescents in the school* (Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar) La investigación teórica se realiza sobre la base del análisis bibliográfico del tema. Se examinaron más de 40 artículos científicos. Los materiales utilizados son artículos de investigación, artículos teóricos, libros, disertaciones y documentos técnicos de organismos internacionales y nacionales del año 2000 al 2018. Los principales procedimientos teóricos utilizados son la deducción inductiva, el análisis y síntesis, la abstracción y la integración, que permiten la interpretación histórica, sistemática y de los fenómenos estudiados. Concluyendo que las actividades físicas son la base del desarrollo de niños y adolescentes en la vida escolar y social, por lo que deberían ser tenidas en cuenta en futuras investigaciones, especialmente con el objetivo de evaluar el impacto de dichas actividades en el rendimiento escolar. y otros aspectos que se consideren de interés.

Sánchez et al (2018) en su revista Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes El objetivo de este estudio fue analizar los niveles de actividad física (AF) y la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en jóvenes estudiantes para posteriormente establecer una relación entre ellos. La muestra (N = 737) estuvo compuesta por adultos jóvenes de entre 11 y 17 años (M = 14,04 DT  $\pm$  2,15) el estudio se realizó en el Centro Educativo de la Región de Murcia, los instrumentos de investigación utilizados en el estudio, se trata de dos estudios internacionales validados y adaptados al español; luego se realizó el análisis estadístico descriptivo y correlacional, posteriormente el análisis de los datos mediante el software estadístico SPSS, donde se encontró que los niveles de AF y CVRS fueron medios alto y no parecen tener mucho que ver entre sí. Además, también se analizaron las razones de estos resultados que interviene mucho el entorno familiar y social, programas deportivos escolares

o sistemas de salud. Se concluyó en la encuesta enfatizando la necesidad de que se utilice diferentes instrumentos de medición para obtener resultados más objetivos y medir más variables para determinar el cómo influye en la AF y la CVRS en estudios futuros. Llegando a la siguiente conclusión en que el nivel de actividad física de los estudiantes de primaria y la calidad de vida relacionada es de nivel medio a alto en salud. Además, las tasas de actividad física fueron más altas para los niños que para las niñas y más altas en las escuelas secundarias que en las escuelas primarias a través. Por otro lado, los niños mostraron valores significativamente más altos que las niñas en términos de salud física y autoestima; en cuanto a los años de escuela primaria muestran valores significativamente más altos en áreas como la salud física, la autoestima, la familia, los amigos y la escuela. Finalmente, no se encontró relación significativa entre el nivel de AF y la CVRS en toda la muestra de estudiantes.

Seguidamente dentro de este acápite se considera los antecedentes nacionales, dando inicio con Uriarte, L. & Seclen, M. (2022) el tipo de investigación fue descriptiva, mediante un diseño no experimental, un diseño transversal, con una muestra de estudiantes de 4to año de secundaria de la institución educativa “humedades Bajo, Salas” No. 10943, la cual es no probabilística y consta de 18 estudiantes. Para observar la relación de las actividades físicas de los estudiantes con la calidad de vida, se utilizó una escala Likert para los estudiantes del 4to grado de la escuela secundaria 10943 de la institución educativa Lambayeque “humedades Bajo, Salas”, la cual concluyó que: Variables en promedio se correlacionan positivamente con la intensidad positiva e identifican el impacto de las actividades físicas en la calidad de vida de los estudiantes. Se evaluó el nivel de actividad física de los estudiantes de cuarto año de secundaria de Lambayeque “humedades Bajo, Salas” en la institución educativa No. 10943 y los resultados arrojaron que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel de actividad física moderado, seguido de un nivel alto. y muy pocos estudiantes se encuentran en un nivel bajo o inactivos. La evaluación del nivel de calidad de vida en el cuarto grado de secundaria de la institución educativa distrital de Lambayeque No. 10943 “humedades Bajo, Salas” muestra que la mayoría de los encuestados tienen un nivel alto en diversas dimensiones y en la calidad de vida en general.

Cáceres, R (2021) en su tesis titulada “Actividad física en estudiantes durante el



periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021” tipo cuantitativo, el diseño de esta investigación fue no experimental, descriptivo de corte transversal. Se concluyó que el nivel de actividad física de los internos de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos EPTM es muy bajo, es decir, no cumple con las recomendaciones de actividad física brindadas por la Organización Mundial de la Salud. Una pandemia de estos niveles es un factor muy decisivo debido a los cambios en el estilo de vida, ya que algunas actividades no pueden evitar la propagación del Covid-19. Conociendo el deseo de los internos de la Universidad EPTM por el nivel de actividad física, la mayoría de los internos tiene un nivel de actividad física bajo: 56,1%; El 30,6% de los reclusos en industrias medianas se encuentran en el rango de actividad física alta, y el 13,3% de los reclusos en algunas industrias se encuentran en el rango de actividad física alta.

Alarcón, et al. (2021) Se realizó un estudio descriptivo transversal con una muestra de Probabilidad para 133 estudiantes, cuestionario internacional, el programa analiza las actividades físicas (IPAQ-SF) y los datos obtenidos, excel versión 2016 y software Stata versión 2014. En cuanto a los resultados el estudio desarrolló una encuesta por muestreo mostró que el 42,9% de las personas estudiantes de medicina, además mostraron un alto nivel de actividad física; 38,4% actividad física, bajo, el 18,8% tenía un nivel moderado de actividad física. Se encuestó a un total de 133 estudiantes de medicina y encontramos que el 54,9% eran mujeres; respectivamente, el 29,3% eran estudiantes de cuarto año con una edad media de 21 años y una desviación estándar de 1,8. Analizando el nivel de actividad física de los estudiantes de medicina humana según el IPAQ-SF (Tabla 2), encontramos que el 42,9% de los estudiantes presentaban un nivel alto de actividad física, seguido por el 38,4% de los estudiantes con un nivel bajo de actividad física. actividad física. Al analizar las actividades físicas según las características demográficas, encontramos que el 43,3% de todos los hombres encuestados realizan una actividad física intensa; Asimismo, entre las mujeres, el 42,5% realizaba actividad física intensa. Además, al analizar la actividad física por año de estudio, encontramos que el nivel alto de actividad física fue (51,5%), (40,7%) y (50%) en el segundo, tercer y quinto año, respectivamente. A diferencia del grupo de estudio de cuarto año, el grupo de estudio de cuarto año informó un nivel más bajo de actividad física en un 48,7%.

Rojas, F. (2021), tipo de investigación cuantitativo, método descriptivo, Se obtuvo por la técnica de la selección aleatoria intencional siendo 44 estudiantes de la Escuela

Profesional de Educación Física y Psicomotricidad del VIII semestre en el año del 2020, técnica e instrumentos empleado fue la encuesta, después de tabular los datos, el investigador llega a la conclusión de que el nivel de actividad Física para estudiantes de deportes y las habilidades psicomotrices son aceptables porque realizan diferentes acciones, como es la recreación, deportes, diferentes tiempos, Aspectos relacionados con la frecuencia y duración de las actividades físicas entre estudiantes de la Facultad de Ciencias del Deporte y Psicomotricidad, utilizándose una frecuencia adecuada y una duración aceptable para la respuesta del instrumento en uso.

En los antecedentes regionales o locales señala la investigación de Mejía (2022) en su tesis titulada “Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la institución educativa, 2022”, El presente trabajo de investigación se realiza bajo un enfoque cuantitativo, el diseño del trabajo investigativo es no experimental, ya que no se manipularon de manera directa o deliberada cada una de las variables, solo se describieron y analizaron cada uno de ellos desde su ambiente natural, El propósito de este trabajo de investigación fue evaluar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de secundaria del Departamento de Educación de Santa Elena. Se realizó en un diseño no experimental perteneciente al tipo básico, no experimental y diseño correlacional transversal, con 120 participantes entre todos los estudiantes de primer año de secundaria. Para la recolección de datos se realizó una encuesta de cuestionario cerrado. se midieron en estudiantes utilizando escalas Likert para determinar su validez y confiabilidad según lo previsto. Los resultados obtenidos permiten afirmar que existe relación entre actividad física y calidad de vida, resultados obtenidos  $p = 0.00 < 0.05$ , rechazar la hipótesis  $H_0$  y aceptar  $H_1$ , lo que permite comprobar la existencia del contexto. Para la correlación entre actividades físicas y calidad de vida se logró una correlación de  $Rho=0,979$ . En resumen, la hipótesis propuesta basada en el propósito general se considera válida en la población estudiantil y existe una correlación significativa entre la actividad física. y calidad de vida. Vida. Llegando a las siguientes conclusiones que la actividad física está significativamente relacionada con la condición física y la vida humana, porque la actividad física ayuda al crecimiento emocional, social, interpersonal y cómo sentirse seguro y quiénes son y cómo se comportan en el contexto en el que se desarrollan. Además, concluye que las Actividades físicas relacionadas con la apariencia de los estudiantes y las formas activas son importantes por lo que permite crear seguridad para los estudiantes, a aprender a convivir consigo mismo

y con los demás (relaciones interpersonales).

Arteaga, M (2022) en su tesis *Actividad física y desarrollo emocional en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022*, siendo el propósito de este estudio es conocer cómo las actividades físicas afectan el desarrollo emocional de los estudiantes de 9no ciclo de universidades privadas, con el fin de promover la comprensión de diversos problemas emocionales planteados por los estudiantes universitarios y recomendar las alternativas necesarias que conduzcan a estos problemas. Una solución al problema anterior. Este estudio utilizó un diseño descriptivo correlacional no experimental para desarrollar hipótesis. El estudio tomó una muestra de 46 estudiantes universitarios y se utilizaron dos cuestionarios para recopilar datos. Luego del tratamiento, se concluyó que existe una relación significativa entre la actividad física y el desarrollo emocional de los estudiantes del noveno ciclo de la Universidad Privada de Trujillo. Se extraen las siguientes conclusiones: existe una relación significativa entre la actividad física y el desarrollo emocional entre los estudiantes de noveno grado de universidades privadas de Trujillo en el año 2022; Gillo - 2022: Existe correlación significativa entre la actividad física y el desarrollo de la autoestima en estudiantes de noveno grado. Universidad Privada, Trujillo – 2022; Existe relación de influencia significativa entre las actividades físicas y el desarrollo de la automotivación en estudiantes del noveno ciclo de la universidad privada Trujillo – 2022; Actividad física y Universidad Privada de Trujillo - Existe relación de efecto significativo entre el desarrollo de la empatía en los estudiantes del noveno ciclo del 2022.

Gonzalo, A. (2022), tuvo como objetivo general determinar las características de los estilos de vida saludables en deportistas no profesionales dicha investigación fue de tipo básico (simple) y diseño no experimental, la muestra está conformada por 103 deportistas no profesionales, quienes fueron seleccionados de forma probabilística. Los resultados llevan a la conclusión de que se trata de un estilo de vida saludable y que se rige por varios factores que facilitan su realización y otros factores que dificultan su realización del mismo, esto significa que algunos grupos requieren más o menos esfuerzo, en el segundo resultado obtenido muestran que las dimensiones de relaciones con la actividad física y el sueño son las actividades difíciles de mantener de forma sostenible del mismo, en la tercera conclusión se determina que los hábitos alimentarios, el descanso y el autocuidado son los más habituales entre los deportistas a un nivel saludable.

Espinoza, J. (2022) El objetivo principal de este trabajo de investigación es analizar la relación entre calidad de vida y procrastinación en estudiantes de tercer año de secundaria de la Escuela Pública Trujillo. Para recopilar datos se utilizaron la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes (1982) y la Escala de Procrastinación Adolescente (EPA). La muestra estuvo compuesta por 121 escolares y mujeres con edades comprendidas entre 13 y 16 años. Se concluyó que existió una correlación negativa moderada, la cual fue altamente significativa ( $p < .01$ ), con la calidad de vida procrastinación y las siguientes dimensiones: Falta de motivación y desorganización y una correlación altamente significativa con un efecto pequeño con las siguientes dimensiones: Adicción y baja autoestima Finalmente, la correlación entre la dimensión calidad de vida y elusión de responsabilidades no es significativa.

Dentro de las bases teóricas señalaré que la actividad física ha sido cualquier movimiento natural y/o planificado realizado desde los inicios de la humanidad, es decir. en las actividades diarias. Para algunos investigadores, como Devís (2000), la actividad física puede considerarse parte del patrimonio cultural de la humanidad, desde actividades cotidianas como caminar y pasear hasta otras menos frecuentes como la práctica de cualquier deporte. Es importante recordar, considerar y estudiar que el movimiento se puede realizar desde muy diferentes ángulos, dependiendo de hay una meta que establecer, y que hay un aspecto anatómico y de estructura, aspectos fisiológicos, aspectos psicológicos y aspectos sociológicos. Por tanto, se requiere una comprensión completa del movimiento humano, desde una perspectiva global con aportaciones de diversos campos científicos.

**Actividad física**, desde el punto de vista académica pretendemos fomentar entre los docentes de la especialidad de educación física una conciencia de “duda razonable” que nos lleve a desarrollar nuestra capacidad crítica, no aceptando siempre, y por sistema, lo “actual” como bueno y lo “antiguo” como malo, sino a juzgar ambos por sus valores intrínsecos y positivos.

Básicamente, el entrenamiento físico se puede definir como una actuación real con el movimiento humano, con el que podemos lograr muchos objetivos educativos a través de actividades como juegos, deportes, ejercicio, danza, comunicación expresiva y física, actividades naturales y diversas otras formas de mantenimiento físico. aptitud física. . Por tanto, la actividad física es más que sólo ejercicio físico. Por ello, Tercedor (1998) defendió

que la actividad física se entiende como un estilo de vida saludable. En este sentido, se cuestiona el concepto de “estilo de vida saludable”. Delgado y Latiesa (2003) explican: "Un estilo de vida que se considera generalmente saludable puede contener elementos que no son saludables; también hay que considerar que existen muchos tipos de estilos de vida saludables".

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Así considerado, el ejercicio físico es, como apunta Ortega y Gasset, “una autohigiene inconsciente dirigida a la preservación de la especie humana, una manifestación de nuestra conciencia vital”. La actividad físico-recreativa posee su esencia propia en cuanto que se practica por sí misma, sin perseguir objetivo político ni económico alguno; es autotélica.

En cuanto a la actividad física intensa según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física es cualquier movimiento físico producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto energético. Por otro lado, la actividad física vigorosa (alrededor de > 6 MET o equivalentes metabólicos) es una actividad que requiere un esfuerzo significativo y causa dificultad para respirar y un gran aumento en la frecuencia cardíaca, como deportes y juegos competitivos, trabajo extenuante y palear, hacer zanjas. o al mover objetos pesados (>20 kg). Tiene un efecto beneficioso no sólo sobre el sistema cardiovascular y muscular, sino también sobre el metabolismo, el sistema endocrino y el sistema inmunológico, ayudando a mantener un buen peso y la salud en general.

A veces pensamos que podemos alcanzar nuestros objetivos rápidamente realizando actividad física intensa, pero no consideramos las consecuencias que puede provocar, como colesterol alto, presión arterial alta, diabetes, obesidad e infartos en fumadores. Especialmente si estas personas son sedentarias durante mucho tiempo y de repente realizan actividades extenuantes sin una condición física adecuada. Un estudio del Hospital Clínic de Barcelona demuestra que mantener actividades laborales de alta intensidad durante muchos años también aumenta el riesgo de sufrir arritmias cardíacas, especialmente fibrilación

auricular, el tipo más común. Esta información no sólo debe ser conocida por los trabajadores sanitarios, sino que también debe convertirse en una fuente de información para las familias, las escuelas y los lugares de trabajo, por lo que recomendamos implicarlos en la promoción y prevención de la salud, requiriendo una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. No es posible mantener una conversación.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera
- Desplazamientos rápidos en bicicleta
- Aerobics
- Natación rápida
- Deportes y juegos competitivos (fútbol, voleibol, baloncesto)
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas
- Desplazamiento de cargas pesadas (>20 kg).

El Ministerio de Sanidad español ha afirmado que la actividad física moderada concede gran importancia al papel de los cursos de educación física, y en este país la participación en estos cursos es obligatoria para menores de 16 años, lo que se convierte en un marco único para intentar conseguir un Actitud positiva hacia la práctica de actividad física. Los programas deportivos en cantidad y calidad suficientes pueden aumentar significativamente la actividad física moderada y/o vigorosa en la edad escolar.

Las escuelas tienen el potencial de influenciar la actividad física habitual de los niños, incrementando la participación en actividades deportivas extraescolares, favoreciendo un desplazamiento activo al centro escolar, así como proporcionando el equipamiento y supervisión adecuados a los jóvenes (Trudeau y Shephard, 2005).

Se detectó también un importante beneficio de la actividad física moderada en tiempo libre y una mortalidad significativamente más baja en el grupo más físicamente activo en relación con la observada en el grupo menos activo (Anderson et al., 2000). Además requiere de un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco, pero habitualmente se puede mantener una conversación; aquí algunos ejemplos de este tipo de actividad.

- Caminar a paso rápido

- Bailar
- Jardinería
- Trabajos domésticos
- Participación activa en juegos y deportes con niños
- Paseo con animales domésticos
- Trabajos de construcción generales (pintar, hacer tejados, etc)
- Desplazamiento de cargas moderadas (<20 kg)

**Actividad física caminar:** Caminar es una forma de ejercicio que se suele recomendar a estos pacientes porque se adapta rápidamente y se asemeja más a las actividades diarias. En algunos casos, como en pacientes con artritis, deformidades articulares u obesidad mórbida, se opta por la bicicleta ergómetro porque tiene menos impacto sobre el sistema musculoesquelético.

Caminar es una excelente forma de actividad física que ofrece numerosos beneficios para la salud. Es una actividad de bajo impacto que casi cualquier persona puede hacer, y no requiere equipo especial ni instalaciones costosas. Aquí hay algunos beneficios de caminar regularmente:

1. Mejora la salud cardiovascular: Caminar a un ritmo constante puede ayudar a mejorar la salud de tu corazón y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Fortalece el corazón, reduce la presión arterial y mejora la circulación sanguínea.
2. Control de peso: Caminar regularmente puede contribuir a mantener o perder peso. Quema calorías y puede ser parte de un programa de pérdida de peso efectivo cuando se combina con una dieta saludable.
3. Fortalecimiento muscular: Caminar trabaja los músculos de las piernas, glúteos y abdomen. También puede ayudar a mejorar la postura y la resistencia muscular.
4. Beneficios para las articulaciones: A diferencia de actividades de alto impacto, como correr, caminar es más suave para las articulaciones, lo que lo hace adecuado para personas de todas las edades. Además, puede ayudar a mantener la flexibilidad y la movilidad articular.
5. Reducción del estrés: Caminar al aire libre en un entorno tranquilo puede ser relajante y ayudar a reducir el estrés. La actividad física libera endorfinas, lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo.
6. Mayor energía y vitalidad: Incluso una caminata corta puede aumentar tu nivel de

energía y ayudarte a sentirte más alerta. Caminar regularmente puede mejorar tu resistencia y capacidad física.

7. Socialización: Caminar con amigos, familiares o grupos de caminantes puede ser una forma agradable de socializar y mantenerse motivado para mantener una rutina de ejercicio.
8. Fácil de incorporar en la rutina diaria: Puedes caminar en cualquier momento y lugar. Puedes incorporar caminatas cortas en tu rutina diaria, como caminar al trabajo o dar un paseo después de cenar.

Para obtener los máximos beneficios para la salud, se recomienda caminar al menos 150 minutos a la semana a un ritmo moderado. Puedes dividir este tiempo en sesiones más cortas a lo largo de la semana. Además, asegúrate de usar calzado adecuado y considera hablar con un profesional de la salud antes de comenzar un programa de ejercicios si tienes alguna preocupación médica o física.

Es necesario prestar atención y controlar la intensidad y duración de cada ejercicio aeróbico, porque los ejercicios realizados incorrectamente no solo no aportan ningún beneficio, sino que pueden perjudicar la salud. Caminar es un ejercicio aeróbico como cualquier otro ejercicio; Los beneficios del ejercicio aeróbico son muchos, principalmente a nivel cardiopulmonar (aparato circulatorio y respiratorio), y están directamente relacionados con la salud.

El ejercicio más natural para el ser humano es "caminar"; lamentablemente esta costumbre está desapareciendo gracias a los avances tecnológicos de este siglo. Simplemente caminar durante 20 minutos al día, si se hace correctamente, con inhalación completa e inhalación y exhalación profundas, puede crear una sensación de vitalidad y armonía.

Cuando caminamos, nuestro cuerpo experimenta una serie de cambios y adaptaciones para permitir el movimiento eficiente. Aquí hay algunos de los procesos más relevantes que suceden en el cuerpo durante la actividad de caminar, se genera la contracción muscular que viene hacer el acto de caminar implica la contracción y relajación coordinada de músculos en las piernas, glúteos y espalda baja. Los músculos de las piernas, como los cuádriceps, los isquiotibiales y los músculos de la pantorrilla, trabajan juntos para propulsar



el cuerpo hacia adelante.

Durante el ejercicio se producen cambios completos y coordinados en el sistema nervioso y muscular, la circulación sanguínea, la respiración y el metabolismo en todo el cuerpo. Estos comportamientos motores rítmicos tienen un rico tono emocional y crean una sensación de placer que, junto con factores psicológicos, sostiene la agilidad física y tiene un enorme impacto emocional y social. En resumen, el ejercicio puede promover la salud física y mental. Santander (1993). Ventajas de la caminata a tomar en cuenta:

- Casi todo el mundo puede caminar.
- Es un ejercicio completamente individual, cada uno tiene su propio ritmo.
- No es una disciplina estricta, se trata más de ser uno mismo y disfrutar de uno mismo y de lo que puedes hacer.
- No es necesario asistir a un curso para aprender.
- Cada uno determina su propia distancia y tiempo de viaje.
- Cualquier calle, acera, sendero o campo está abierto al ingreso.
- Se puede hacer solo, en parejas o en grupo, y con la técnica adecuada todos pueden mejorar.
- El clima no es un obstáculo.
- No hay ningún cargo por ropa especial.
- Todos los días podrás cambiar de ruta para evitar la monotonía.
- Elige tu momento para hacerlo.

#### **Técnicas para caminar:**

- Mantener una postura erguida con hombros rectos, cabeza recta, espalda recta y vientre plano.
- Los dedos de los pies deben apuntar hacia adelante y los brazos deben colgar libremente a los lados.
- Da pasos largos y firmes y apoya las plantas de los pies de forma natural y cómoda.
- Si estás subiendo o bajando colinas o yendo muy rápido, inclínate un poco hacia adelante.
- Continúe respirando profundamente (use la mayor cantidad de espacio pulmonar posible), inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Ramírez. (1990). Esta sencilla técnica puede cambiar tu actitud ante la vida, restaurando tu tono muscular natural y proporcionándote una sensación de seguridad y placer.

**Dentro de los diferentes efectos de entrenamiento de un programa aeróbico de caminata se pueden señalar:**

- El fortalecimiento de los músculos respiratorios reduce la resistencia del aire y promueve el rápido movimiento del aire dentro y fuera de los pulmones.
- Aumentan la fuerza y eficiencia de los impulsos del corazón para que se pueda administrar más sangre con cada latido.
- Mejoran la capacidad de llevar oxígeno a los pulmones, al corazón y de allí a todas las partes del cuerpo.
- Fortalecen los músculos de todo el cuerpo, mejoran la circulación sanguínea por todo el cuerpo y reducen el trabajo del corazón.
- Provocan un aumento de la cantidad total de sangre que circula por el cuerpo.
- Aumentan en un 98% el número de glóbulos rojos y de hemoglobina, que son transportadores de oxígeno. (Ibarra, 1994).

**Calidad de vida**, es un estado de satisfacción general que incluye la sensación de bienestar físico, psicológico y social de un individuo. Aunque en realidad no existe una definición única de calidad de vida, se reconoce ampliamente como un estado multidimensional (físico, emocional, social, interpersonal) que cambia con el tiempo y a lo largo de la vida y se basa en factores tanto subjetivos como objetivos.

Organización Mundial de la Salud (2008) La calidad de vida se refiere a la perspectiva que una persona tiene sobre su vida, existe dentro del marco de la cultura y los sistemas de valores en los que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. Para esta organización, la calidad de vida se ve afectada por la salud física de un individuo y su estado y nivel mental, que se genera en la independencia, relaciones sociales, conexión mutua con el medio ambiente. Éste indica que tanto factores externos como internos determinan la calidad del proceso de vida.

La calidad de vida se refiere a la percepción subjetiva del bienestar y la satisfacción con la vida en general. Es un concepto amplio y multidimensional que abarca diversos aspectos de la vida de una persona, incluyendo su salud física y mental, las relaciones interpersonales, el entorno físico, las condiciones económicas y sociales, y la satisfacción con la vida en general.

Los factores que influyen en la calidad de vida pueden variar de una persona a otra,

y lo que es importante para una persona puede no serlo tanto para otra. Algunos de los aspectos que suelen considerarse importantes para la calidad de vida incluyen:

1. Salud física: Estar en buen estado de salud es fundamental para una buena calidad de vida. Esto incluye tener acceso a atención médica de calidad, mantener una alimentación equilibrada y realizar actividad física regular.
2. Salud mental: El bienestar emocional y mental es igualmente importante. Esto implica la capacidad de manejar el estrés, las emociones y mantener una buena salud mental.
3. Relaciones interpersonales: Mantener relaciones saludables y satisfactorias con amigos, familiares y seres queridos es esencial para la calidad de vida.
4. Trabajo y educación: Tener un trabajo significativo y acceso a oportunidades educativas puede contribuir en gran medida a la calidad de vida de una persona.
5. Entorno y vivienda: Vivir en un entorno seguro y saludable, con acceso a servicios básicos, también es crucial.
6. Nivel económico: Tener un nivel económico suficiente para cubrir las necesidades básicas y disfrutar de un cierto nivel de comodidad es un factor importante.
7. Tiempo libre y ocio: Disponer de tiempo para actividades de ocio y tiempo libre es esencial para el equilibrio en la vida.
8. Participación en la comunidad: Sentirse parte de una comunidad y participar en actividades cívicas puede aumentar la satisfacción con la vida.
9. Autonomía y control: Sentirse capaz de tomar decisiones y controlar aspectos importantes de la vida también contribuye a la calidad de vida.

La calidad de vida puede ser subjetiva y personal, y cada persona puede tener sus propias prioridades y valores. La calidad de vida puede ser medida y evaluada en términos objetivos, pero la satisfacción con la vida es una experiencia única para cada individuo. Algunas herramientas comunes para evaluar la calidad de vida incluyen cuestionarios de evaluación de calidad de vida y escalas de bienestar subjetivo.

La calidad de vida es cada vez más importante en la sociedad actual. Es una referencia muy importante para la política social y de salud y es esencial para el campo del cuidado de las personas mayores porque refleja los puntos de vista del individuo sobre la salud y la

enfermedad y solicita su opinión de la manera más objetiva. calidad de vida en un momento dado para que sirva de base para una evaluación posterior. El interés humano se centra principalmente en lograr una alta calidad de vida en lugar de aumentar la cantidad de vida. El interés por la calidad de vida existe desde la antigüedad. Sin embargo, el surgimiento del concepto en sí y el enfoque en su evaluación sistemática y científica es relativamente nuevo.

### **Características:**

Aunque es fácil de imaginar de forma abstracta, es difícil definirlo objetiva y funcionalmente, pero se puede identificar la característica principal "su multidimensionalidad", es decir, tiene varios componentes dependiendo del estilo de vida y las circunstancias. No es independiente de los diversos contextos que existen en la vida y en los que se mueve el sujeto. Es evidente que existe una falta de consenso entre los expertos sobre la definición de calidad de vida y los métodos que deberían utilizarse en la investigación. Fernández (1998) argumentó que centrarse sólo en aspectos objetivos o subjetivos empobrece e invalida un concepto inherentemente muy diverso, contrariamente a las visiones ofrecidas por otros autores.

Somos conscientes de que estos autores también proporcionan una definición de trabajo actualizada y coherente del concepto de calidad de vida, porque para ellos la calidad de vida relacionada con la salud está formada por las evaluaciones subjetivas que hacen los individuos de diversos aspectos relacionados con su salud. El estatus puede afectar su capacidad para mantener un nivel general de funcionamiento que les permita alcanzar valiosas metas en la vida, todo lo cual se reflejará en su bienestar. Es un concepto multidimensional basado en la percepción subjetiva del sujeto, la cual está influenciada por su estado de salud actual, capacidad para realizar actividades personalmente significativas (Herdman y Baró, 2000).

La calidad de vida se refiere a la percepción subjetiva del bienestar y la satisfacción con la vida en general. Es un concepto amplio y multidimensional que abarca diversos aspectos de la vida de una persona, incluyendo su salud física y mental, las relaciones interpersonales, el entorno físico, las condiciones económicas y sociales, y la satisfacción con la vida en general.

Los factores que influyen en la calidad de vida pueden variar de una persona a otra, y lo que es importante para una persona puede no serlo tanto para otra. Algunos de los aspectos que suelen considerarse importantes para la calidad de vida incluyen:

**Salud física:** Estar en buen estado de salud es fundamental para una buena calidad de vida. Esto incluye tener acceso a atención médica de calidad, mantener una alimentación equilibrada y realizar actividad física regular.

**Salud mental:** El bienestar emocional y mental es igualmente importante. Esto implica la capacidad de manejar el estrés, las emociones y mantener una buena salud mental.

**Relaciones interpersonales:** Mantener relaciones saludables y satisfactorias con amigos, familiares y seres queridos es esencial para la calidad de vida.

**Trabajo y educación:** Tener un trabajo significativo y acceso a oportunidades educativas puede contribuir en gran medida a la calidad de vida de una persona.

**Entorno y vivienda:** Vivir en un entorno seguro y saludable, con acceso a servicios básicos, también es crucial.

**Nivel económico:** Tener un nivel económico suficiente para cubrir las necesidades básicas y disfrutar de un cierto nivel de comodidad es un factor importante.

**Tiempo libre y ocio:** Disponer de tiempo para actividades de ocio y tiempo libre es esencial para el equilibrio en la vida.

**Participación en la comunidad:** Sentirse parte de una comunidad y participar en actividades cívicas puede aumentar la satisfacción con la vida.

**Autonomía y control:** Sentirse capaz de tomar decisiones y controlar aspectos importantes de la vida también contribuye a la calidad de vida.

La calidad de vida puede ser subjetiva y personal, y cada persona puede tener sus propias prioridades y valores. La calidad de vida puede ser medida y evaluada en términos objetivos, pero la satisfacción con la vida es una experiencia única para cada individuo. Calidad de vida es la evaluación subjetiva del carácter bueno o satisfactorio de la vida como un todo» (Szalai, 1980). Algunas herramientas comunes para evaluar la calidad de vida incluyen cuestionarios de evaluación de calidad de vida y escalas de bienestar subjetivo.

Dependiendo de las orientaciones teóricas y empíricas de diversos autores se han propuesto también otras clasificaciones de los tipos de dimensiones más comunes de la calidad de vida relacionada con la salud (Fernández, 2010):

- Función física: el grado en que el estado de salud limita las actividades físicas como el cuidado personal, caminar, subir escaleras, soportar peso y hacer ejercicio de moderado a vigoroso.
- Rol físico: el grado en que la salud física interfiere con el trabajo y otras actividades diarias, incluido el rendimiento y el tipo de actividad.
- Dolor físico: intensidad del dolor y su impacto en el funcionamiento normal en casa o fuera de casa.
- Salud general: Evaluación de la salud de un individuo, incluido el estado de salud actual, las perspectivas y la resistencia a las enfermedades.
- Vitalidad: Los sentimientos de vitalidad y energía le ayudan a superar los sentimientos de cansancio y agotamiento.
- Funcionamiento social: el grado en que los problemas de salud física o emocional interfieren con la vida social normal.
- Rol emocional: el grado en que los problemas emocionales interfieren con el trabajo u otras actividades diarias.
- Salud mental: salud mental general, incluyendo depresión, ansiedad, control del comportamiento o bienestar general.

**Evaluación de la calidad de vida,** Es un concepto multidimensional que incluye el estilo de vida, la satisfacción con la escuela y el trabajo y la situación económica. Por tanto, se conceptualiza como un sistema estándar de valores u opiniones que varía de persona a persona. El estudio de la calidad de vida relacionada con la salud es importante tanto en la investigación como en la práctica clínica. La mayoría de los estudios sobre calidad de vida

hacen referencia a las condiciones especiales de diferentes patologías, diferentes edades y diferentes niveles sociales, siendo la edad un factor determinante y parte importante del estudio. La mayor esperanza de vida en las sociedades occidentales ha llevado a un creciente interés por las personas mayores. Muchos estudios están interesados en investigar los factores que influyen en la calidad de vida en estos grupos de edad y traducirlos en indicadores válidos de envejecimiento satisfactorio sustentados en la satisfacción y el bienestar psicológico (Castellón y Romero, 2004).

La calidad de vida se puede medir mediante indicadores objetivos, como el nivel de salud, los ingresos, las condiciones de vida; en cambio, nos ocupamos de factores contextuales (cultura, calidad ambiental) y de un conjunto de síntomas y signos, aunque sean parte del sujeto. Esto último es muy importante para las personas mayores, ya sea desde un punto de vista más objetivo o con indicadores subjetivos como la satisfacción personal con las condiciones de vida. Según Donovan et al. (1989) todo buen instrumento de medida debe reunir un conjunto de características, que son:

- Adecuado para medir el problema de salud que se pretende medir;
- Debe ser exacto, es decir, el error de medición es mínimo;
- Sensibilidad, es decir, la capacidad de detectar cambios entre individuos y dentro del mismo individuo a lo largo del tiempo;
- Basado en la información proporcionada por la propia persona;
- Recepción de sujetos, profesionales de la salud e investigadores.

Quizás el requisito más importante sea la validez, aunque mide un fenómeno subjetivo, mide lo que dice medir; evaluar en qué medida la medición refleja al sujeto y nada más. Por tanto, se puede medir mediante dos métodos, un método cuantitativo, objetivo, basado en la observación o una intervención médica, de ahí la necesidad de hacer una distinción. Cada componente de la calidad de vida, a su vez, se centra en áreas relevantes específicas. Aunque las áreas de evaluación se denominan de forma algo diferente, según los autores se pueden dividir en cuatro áreas (Castellón y Sánchez del Pino, 2003):

1. bienestar físico,
2. bienestar material,
3. bienestar social,
4. desarrollo y actividad y

## 5. bienestar emocional.

Se han desarrollado una serie de herramientas de medición, a menudo clasificadas como globales, generales y específicas, adaptadas y validadas para diferentes contextos para diferentes indicadores de calidad de vida relacionada con la salud. Las evaluaciones holísticas miden un único atributo mediante una escala de analogía visual o un resumen de elementos o funciones grupales. Esta sencilla medida proporciona una imagen general de la calidad de vida de un individuo, pero no puede detectar cambios en dimensiones específicas. Las medidas generales se aplican a diferentes grupos de población, como grupos específicos de personas con diferentes enfermedades. Sin embargo, cuando se aplican a determinados grupos, pierden especificidad porque no pueden evaluar la importancia específica de la enfermedad en términos de calidad de vida relacionada con la salud. Su desventaja es que no son sensibles para detectar cambios pequeños pero importantes causados por una intervención particular. Entre sus ventajas podemos destacar las siguientes:

- Permiten comparar la calidad de vida de los sujetos antes y después de los tratamientos.
- Permiten comparar diferencias en la calidad de vida entre individuos sanos y enfermos.
- Muestran diferentes aspectos del estado de salud.
- Son fuentes de información complementarias.
- Ayudan a tomar decisiones para la provisión de recursos sanitarios.



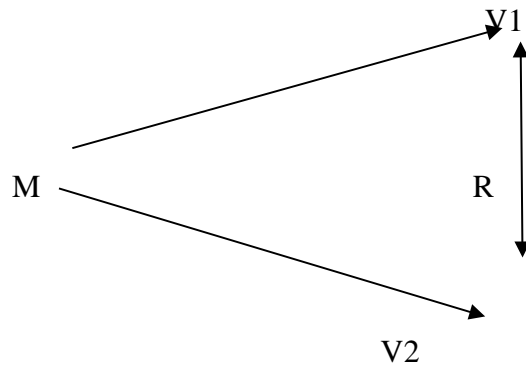
## **II. METODOLOGIA**

### **2.1 Enfoque, tipo**

El proyecto tiene un enfoque cuantitativo y es de tipo descriptivo correlacional, de nivel básico, las investigaciones correlacionales pretenden determinar una relación entre variables, mas no la explicación de las causas de una sobre otra. Para Salkind (1998), la investigación correlacional tiene como propósito mostrar o examinar la relación entre variables o resultados de variables.

### **2.2 Diseño de investigación**

En la presente investigación utilizaremos el diseño de investigación no experimental con un estudio observacional – correlacional. Se emprenden estudios correlacionales para conocer la relación o grado de asociación entre dos o más conceptos, categorías o variables en determinado contexto, (Arispe, et al. 2020). A continuación, el diagrama del diseño de investigación.



Donde:

M: Es la muestra de trabajo

V1: Actividad física

V2: Calidad de vida

R: Relación de las variables

### 2.3 Población, muestra y muestreo

La población sujeta al presente proyecto estará conformada por todos los estudiantes de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco los que son un total de 80 estudiantes.

La muestra será la totalidad de los estudiantes del nivel secundario un total de 80 estudiantes, con un muestreo no probabilístico por interés de la investigación. No pretende necesariamente que los casos sean estadísticamente representativos de la población. Hernández et al. (2017).

### 2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos

Vienen a ser un conjunto de acciones y actividades que realiza el investigador para recolectar la información los cuales permiten lograr los objetivos y así contrastar la hipótesis de investigación. Arispe, C. et al. (2020).

#### **Técnica:**

**La encuesta,** está basada en respuestas orales y/o escritas de una población. El sujeto

encuestado no elabora las respuestas, solo identifica la que considera correcta entre un conjunto de respuestas dadas. Esta modalidad permite incluir una gran cantidad de preguntas.

**Instrumento:**

**Cuestionario**, se estructura dicho instrumento con los diversos ítems de acuerdo a las dimensiones planteadas, traduce y operacionaliza el problema que es objeto de investigación, se hace a través de una serie de preguntas escritas que deben responder los sujetos que forman parte de la investigación. Este tipo de validez está referida al grado en que el instrumento permite reflejar el dominio del contenido de lo que se desea medir. Arispe, C. et al. (2020).

Elaboración de la encuesta

Validación y confiabilidad de la encuesta por expertos

Aplicación de la encuesta.

Procesamiento y análisis de los datos.

## **2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información**

Se tendrá en cuenta la estadística inferencial en la que sistematizará la información a través de cuadros y gráficos. Como dice Encinas (1993), los datos en sí mismos tienen limitada importancia, es necesario «hacerlos hablar, en ello consiste, en esencia, el análisis e interpretación de los datos. Reflexión sobre los resultados obtenidos en el trabajo de campo y en función de:

- El problema de Investigación
- Los objetivos
- La hipótesis del estudio
- El marco teórico del estudio

## **2.6 Aspectos éticos en investigación**

La esencia de la investigación es de carácter inédito por lo que se tendrá presente en respetar la información proveniente de diversas fuentes, así como realizar la publicación de los resultados obtenidos con toda la comunidad educativa de la institución Educativa, así como en el ámbito de influencia de la UGEL – Otuzco.

La ética en la investigación es un componente fundamental para garantizar la

integridad, confiabilidad y el respeto por los derechos de los participantes, así como para mantener la credibilidad de la comunidad científica (Acevedo, 2002). Algunos de los aspectos éticos más importantes que deben ser considerados en la investigación incluyen:

**Consentimiento informado:** Los participantes en una investigación deben dar su consentimiento voluntario, informado y por escrito para participar en el estudio. Deben comprender completamente los objetivos de la investigación, los procedimientos, los riesgos y los beneficios, y tener la libertad de retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas.

**Confidencialidad y anonimato:** Los investigadores deben garantizar la confidencialidad de los datos recopilados y, en caso necesario, el anonimato de los participantes. Los datos personales deben ser protegidos y manejados de manera segura para evitar la divulgación no autorizada.

**Protección de los participantes:** La investigación no debe causar daño físico, emocional o psicológico a los participantes. Los investigadores deben evaluar y minimizar los riesgos potenciales, y deben proporcionar apoyo y recursos adecuados en caso de que surjan problemas.

**Equidad y justicia:** La selección de participantes debe ser justa y no discriminatoria. Los investigadores deben evitar la explotación y garantizar que los beneficios y cargas se distribuyan de manera equitativa.

**Revisión ética:** La mayoría de las instituciones académicas y de investigación requieren que los proyectos de investigación sean revisados por comités de ética antes de llevarse a cabo. Estos comités evalúan la ética de la investigación y aseguran que se cumplan todas las normas y regulaciones éticas.

**Integridad de la investigación:** Los investigadores deben llevar a cabo la investigación con honestidad y no falsificar datos, plagiar resultados o realizar mala praxis científica. La integridad en la investigación es esencial para la confiabilidad de los resultados.

Divulgación de conflictos de interés: Los investigadores deben revelar cualquier conflicto de interés que pueda influir en la objetividad de la investigación o en la interpretación de los resultados.

Publicación responsable: Los investigadores deben publicar los resultados de manera completa y precisa, evitando la supresión de resultados negativos o la exageración de resultados positivos.

Respeto por la propiedad intelectual: Los investigadores deben respetar los derechos de autor y reconocer adecuadamente las contribuciones de otros a la investigación.

Responsabilidad social: Los investigadores deben considerar las implicaciones éticas y sociales de sus investigaciones y trabajar para garantizar que sus investigaciones beneficien a la sociedad en su conjunto.

Estos son algunos de los aspectos éticos clave en la investigación, pero es importante recordar que las consideraciones éticas pueden variar según el campo de estudio y el contexto de la investigación. Los investigadores deben seguir las pautas éticas y las regulaciones específicas de su disciplina y su institución.

### III. RESULTADOS

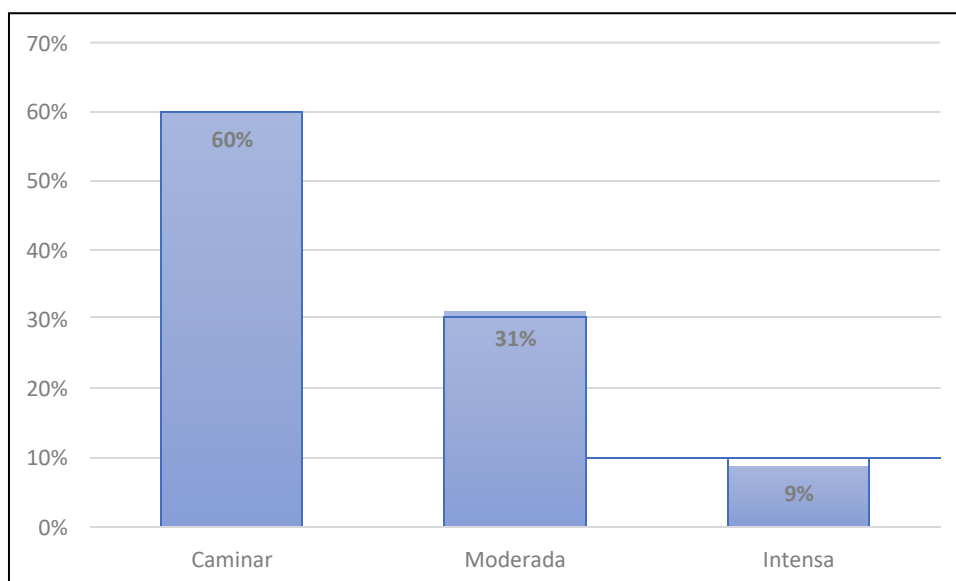
**Tabla 01**

*Niveles de actividad física entre los estudiantes de la de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco*

|               |          | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Acumulado</b> |
|---------------|----------|-------------------|-------------------|------------------|
| <b>Valido</b> | Caminar  | 48                | 60%               | 60%              |
|               | Moderada | 25                | 31%               | 91%              |
|               | Intensa  | 7                 | 9%                | 100%             |
| <b>Total</b>  |          | <b>80</b>         | <b>100%</b>       |                  |

**Figura 01**

*Gráfico de barras de los niveles de actividad física entre los estudiantes de la de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco*



La figura 1 ilustra que más de la mitad de todos los estudiantes exhibe un nivel elevado de actividad física caminar, mientras que el 31% muestra un nivel moderado y otro 9% presenta un nivel de actividad física Intensa.

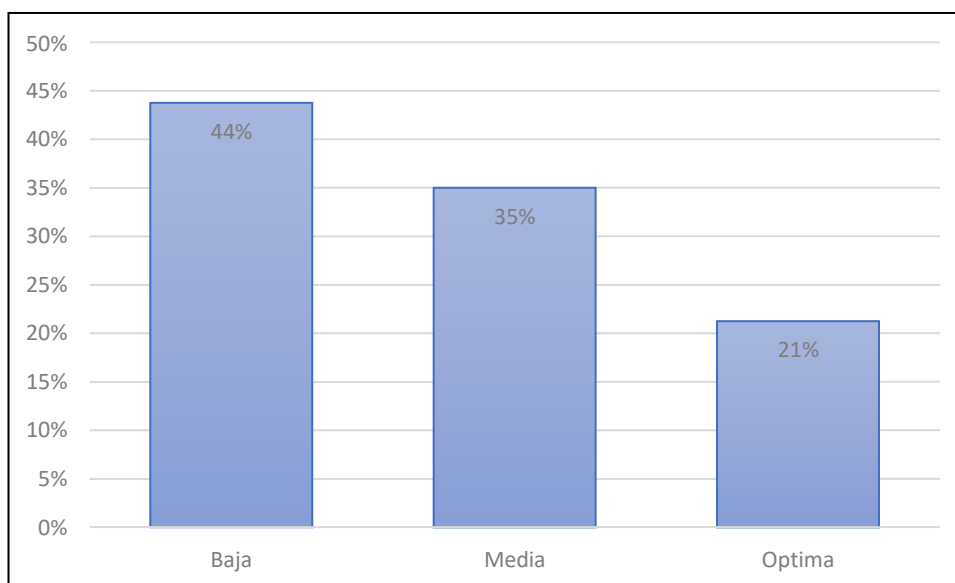
**Tabla 02**

*Niveles de Calidad de vida entre los estudiantes de la de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco*

|               |        | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Acumulado</b> |
|---------------|--------|-------------------|-------------------|------------------|
| <b>Valido</b> | Baja   | 35                | 44%               | 44%              |
|               | Media  | 28                | 35%               | 79%              |
|               | Optima | 17                | 21%               | 100%             |
| <b>Total</b>  |        | <b>80</b>         | <b>100%</b>       |                  |

**Figura 02**

*Gráfico de barras de los Niveles de Calidad de vida entre los estudiantes de la de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco*



En la figura 2 se puede apreciar que el 44% del alumnado presentan valores para ser considerado dentro de un nivel de Calidad de vida Baja, mientras que el 35% muestra un nivel de Calidad de vida Media y solo el 21% de los estudiantes se encuentra en una Calidad de vida Optima.

**Tabla 03**

*Tabla cruzada de la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de la de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco*

|                           |          | Calidad de Vida |       |        | Total |
|---------------------------|----------|-----------------|-------|--------|-------|
|                           |          | Baja            | Media | Optima |       |
| Nivel de Actividad Física | Caminar  | 29              | 18    | 1      | 48    |
|                           | Moderada | 6               | 9     | 10     | 25    |
|                           | Intensa  | 0               | 1     | 6      | 7     |
| Total                     |          | 35              | 28    | 17     | 80    |

La tabla 03 muestra cómo se distribuyen los estudiantes de la de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, en diferentes categorías de "Calidad de Vida" en función de su nivel de "Nivel de Actividad Física". Parece que las personas con una "Calidad de Vida" más alta (6 estudiantes) tienden a tener niveles de actividad física más intensos (1 estudiantes). Por otro lado, las personas con una "Calidad de Vida" baja tienden a tener niveles de actividad física más bajos, como "Caminar".



**Tabla 04**

*Análisis de correlación de Pearson entre la actividad física Caminar y la Calidad de Vida de los estudiantes de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco*

|                                 |                        | <b>Actividad Física Caminar</b> | <b>Calidad de Vida</b> |
|---------------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------|
| <b>Actividad Física Caminar</b> | Correlación de Pearson | 1                               | ,654                   |
|                                 | Sig.                   |                                 | ,048                   |
|                                 | N                      | 80                              | 80                     |
| <b>Calidad de Vida</b>          | Correlación de Pearson | ,654                            | 1                      |
|                                 | Sig.                   | ,048                            |                        |
|                                 | N                      | 80                              | 80                     |

La tabla 04 muestra que hay una correlación positiva moderada (0,654) entre "Actividad Física Caminar" y "Calidad de Vida" de los estudiantes de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco. Lo que sugiere que a medida que aumenta la actividad física de caminar, la calidad de vida también tiende a aumentar. Sin embargo, debido al nivel de significancia (,048), se puede indicar que esta correlación es estadísticamente significativa

**Tabla 05**

*Análisis de correlación de Pearson entre la actividad física Moderada y la Calidad de Vida de los estudiantes de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco*

|                                  |                        | <b>Actividad Física Moderada</b> | <b>Calidad de Vida</b> |
|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|------------------------|
| <b>Actividad Física Moderada</b> | Correlación de Pearson | 1                                | ,846                   |
|                                  | Sig.                   |                                  | ,024                   |
|                                  | N                      | 80                               | 80                     |
| <b>Calidad de Vida</b>           | Correlación de Pearson | ,846                             | 1                      |
|                                  | Sig.                   | ,024                             |                        |
|                                  | N                      | 80                               | 80                     |

La tabla 05 muestra que hay una correlación positiva fuerte (0,846) entre "Actividad Física Moderada" y "Calidad de Vida" de los estudiantes de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco. Lo que sugiere que a medida que aumenta la actividad física moderada, la calidad de vida también tiende a aumentar. Además, debido a que el valor de significancia (,024) es menor que el nivel de significancia de 0,05, podemos afirmar que esta correlación es estadísticamente significativa y no se debe al azar.

**Tabla 06**

*Análisis de correlación de Pearson entre la actividad física Intensa y la Calidad de Vida de los estudiantes de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco*

|                                 |                        | <b>Actividad Física Intensa</b> | <b>Calidad de Vida</b> |
|---------------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------|
| <b>Actividad Física Intensa</b> | Correlación de Pearson | 1                               | ,922                   |
|                                 | Sig.                   |                                 | ,007                   |
|                                 | N                      | 80                              | 80                     |
| <b>Calidad de Vida</b>          | Correlación de Pearson | ,922                            | 1                      |
|                                 | Sig.                   | ,007                            |                        |
|                                 | N                      | 80                              | 80                     |

La tabla 06 muestra que hay una correlación positiva muy fuerte (0,922) entre "Actividad Física Intensa" y "Calidad de Vida" de los estudiantes de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco. Lo que sugiere que a medida que aumenta la actividad física intensa, la calidad de vida también tiende a aumentar. Además, debido a que el valor de significancia (,007) es menor que el nivel de significancia de 0,05, podemos afirmar que esta correlación es estadísticamente significativa y no se debe al azar.

#### **IV. DISCUSIÓN**

En relación al objetivo general de esta investigación, que busca determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco en 2023, se recopilaron datos de un total de 80 participantes. Estos datos fueron analizados para identificar posibles patrones y correlaciones entre estas dos variables. Al examinar los niveles de actividad física, se observó que la mayoría de los participantes (29 de 48) que se encuentran en la categoría de "Caminar" presentan una calidad de vida baja, mientras que 18 de ellos tienen una calidad de vida media, y solo 1 se encuentra en la categoría de "Calidad de Vida Óptima". Estos resultados sugieren que, en este grupo, la mayoría de las personas que caminan tienen una calidad de vida baja. En el caso de la actividad física de nivel "Moderada", se identificó una distribución más equilibrada. Seis participantes tienen una calidad de vida baja, nueve tienen una calidad de vida media y diez tienen una calidad de vida óptima. Esto indica que el nivel de actividad física moderada parece estar asociado con una gama más amplia de niveles de calidad de vida. Respecto a la actividad física de nivel "Intensa", la mayoría de los participantes (6 de 7) tienen una calidad de vida óptima. Esto sugiere que la actividad física intensa está fuertemente relacionada con una calidad de vida óptima. En términos generales, los resultados muestran que la calidad de vida tiende a mejorar a medida que aumenta la intensidad de la actividad física. Sin embargo, es importante destacar que otros factores pueden estar influyendo en la calidad de vida de los participantes. Estos hallazgos son consistentes con la investigación de Barbosa y Aguirre (2020), quienes también encontraron una relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud. Además, señalaron que las personas con niveles de actividad física moderada y vigorosa obtuvieron mejores resultados en dimensiones como la función social, vitalidad y salud general y mental. Estos resultados sugieren que promover niveles más altos de actividad física, especialmente de intensidad moderada e intensa, podría tener un impacto positivo en la calidad de vida de las personas. Sin embargo, se requieren estudios adicionales y análisis más detallados para comprender completamente la relación entre estas variables y considerar otros factores que puedan estar en juego.

En relación al objetivo específico de esta investigación, que busca determinar la relación entre la actividad física caminar y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco en 2023, los resultados reflejados en

la tabla indican una correlación de Pearson de 0,654 entre la actividad física de caminar y la calidad de vida. Esta correlación apunta hacia una relación positiva entre ambas variables, lo que sugiere que a medida que aumenta el nivel de actividad física de caminar, también tiende a incrementar la calidad de vida en la muestra de 80 participantes. La significancia estadística, con un valor de  $p = 0,048$ , respalda que esta correlación no es resultado del azar, fortaleciendo la validez de la relación encontrada. En otras palabras, existe una base estadística sólida que respalda la asociación entre la actividad física de caminar y la calidad de vida en este grupo de participantes. Estos hallazgos coinciden con la investigación de Jáuregui (2021), que señala el notable impacto de la pandemia del COVID-19 en los niveles de actividad física de los estudiantes, independientemente de su edad y sexo. En cuanto a la duración promedio de la actividad física, se observó que el 70% de los encuestados realizaba ejercicios durante 10 minutos, el 20% lo hacía de 11 a 29 minutos, y solo el 10% alcanzaba los 40 minutos. Además, se tienen los hallazgos de Rodríguez et al. (2020), que destacan la importancia de las actividades físicas en el desarrollo de niños y adolescentes en el ámbito educativo y social. Sugieren la necesidad de futuros estudios, especialmente para evaluar el impacto de estas actividades en el rendimiento escolar y en otros aspectos de interés. Es relevante destacar que, aunque estos resultados respaldan la idea de que el caminar regularmente puede estar relacionado con una mejor calidad de vida en esta población, esta correlación no implica necesariamente una relación causal. Para establecer una relación causal, se requerirían más investigaciones y análisis detallados. En resumen, los hallazgos sugieren que promover la actividad física de caminar podría tener un impacto positivo en la calidad de vida de las personas en este contexto.

En relación al objetivo específico de esta investigación, que busca determinar la relación entre la actividad física moderada y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco en 2023. En el análisis de los resultados por la correlación de Pearson entre la actividad física moderada y la calidad de vida son particularmente interesantes. La tabla muestra una correlación de 0,846 entre estas dos variables, lo que indica una relación positiva sólida y significativa. Este hallazgo sugiere que a medida que aumenta el nivel de actividad física moderada, la calidad de vida tiende a mejorar en la muestra de 80 participantes. La significancia estadística, representada por un valor de  $p = 0,024$ , refuerza la validez de esta relación al demostrar que no es el resultado del azar. En otras palabras, existe una base estadística sólida que respalda la

asociación entre la actividad física moderada y la calidad de vida en este grupo de participantes. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas, como la de Jáuregui (2021), que también encontró una influencia positiva de la actividad física en la calidad de vida de los estudiantes. Además, el estudio de Rodríguez et al. (2020) resaltó la importancia de las actividades físicas en el desarrollo de los jóvenes en el ámbito escolar. Si bien estos resultados respaldan la idea de que la actividad física moderada puede estar relacionada con una mejor calidad de vida en esta población, es importante tener en cuenta que esta correlación no implica necesariamente una relación causal.

En relación al objetivo específico de esta investigación, que busca determinar la relación entre la actividad física intensa y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco en 2023. En el análisis de los resultados de la correlación de Pearson entre la actividad física intensa y la calidad de vida en los estudiantes. La tabla 06 muestra una correlación de 0,922 entre estas dos variables, lo que indica una relación positiva extremadamente sólida y significativa. Este hallazgo sugiere que a medida que aumenta el nivel de actividad física intensa, la calidad de vida tiende a mejorar de manera considerable en la muestra de 80 participantes. La significancia estadística, con un valor de  $p = 0,007$ , subraya la validez de esta relación al demostrar que no es el resultado del azar. La base estadística sólida respalda la asociación entre la actividad física intensa y la calidad de vida en este grupo de estudiantes. Estos resultados están respaldados por investigaciones previas, como la de Jáuregui (2021), que también encontró una influencia positiva de la actividad física en la calidad de vida de los estudiantes. Además, concuerda con el estudio de Rodríguez et al. (2020), que destacó la importancia de las actividades físicas en el desarrollo de los jóvenes en el ámbito escolar.

Entonces este estudio proporciona evidencia sólida de una asociación extremadamente positiva entre la actividad física intensa y la calidad de vida en los estudiantes de secundaria. Esto destaca la importancia de promover y fomentar la actividad física intensa como parte de una estrategia para mejorar la calidad de vida de esta población. Sin embargo, es relevante mencionar que estos resultados no establecen necesariamente una relación causal, y futuras investigaciones podrían profundizar en estos hallazgos y analizar otros factores que puedan influir en la calidad de vida.

## **V. CONCLUSIONES**

- Se evidencia una relación positiva moderada entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023.
- Se identificó el predominio de la “Calidad de Vida” en función de su nivel de “Nivel de Actividad Física”. Parece que las personas con una “Calidad de Vida” más alta (6 estudiantes) tienden a tener niveles de actividad física más intensos (1 estudiantes). Por otro lado, las personas con una “Calidad de Vida” baja tienden a tener niveles de actividad física más bajos, como “Caminar” de los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023.
- Se identificó que la calidad de vida regular alta fue del 51.8 %, regular con un 39.8 % y baja con el 8.4 % en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023.
- Se pudo evidenciar que no hubo diferencias significativas en la actividad física según el sexo de los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023.

## **VI. RECOMENDACIONES**



- Se recomienda formar a los estudiantes para que integren la actividad física en su estilo de vida y superen las barreras que lo impiden. Esto se puede realizar a través de talleres de actividad física para el cuidado de la salud y la prevención del sedentarismo. De esta manera, los conocimientos sobre actividades físicas pueden utilizarse en la educación y la vida laboral y así mejorar su calidad de vida.
- Se recomienda realizar evaluaciones periódicas de la actividad física en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023. Puede diversas actividades propuestas dentro del marco curricular para desarrollar de manera asertiva la actividad física. De este modo, se puede identificar la situación de la actividad física en los estudiantes, siendo beneficioso para los diversos niveles y grados de estudiantes.
- Se recomienda brindar herramientas para mantener un equilibrio saludable entre la carga académica, la vida personal y social de los estudiantes Secundaria de la Institución Educativa N° 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023. Puede realizarse mediante pasantías, que los estudiantes disfruten de las actividades física y no sea impositiva o inquisidoras, sino de disfrute, con ello, se busca lograr una adecuada salud física y mental que impactan en la calidad de vida del estudiante.
- Se recomienda integrar aplicaciones que promueven la actividad física y el seguimiento de los estudiantes. Puede realizarse mediante talleres desarrollados en la planificación curricular y en el plan anual, que beneficie y genere una buena calidad de vida en los estudiantes Secundaria de la Institución Educativa N° 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023

## VII.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, I. (2002) Aspectos Éticos En La Investigación Científica. Ciencia y Enfermería 8 (1): 15-18. ISSN 0717-9553. doi:10.4067/S0717-95532002000100003. [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532002000100003](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532002000100003)
- Alarcón, L.; Mendez, N; Mirage, M.; Reyes, S., & Rios, A. (2021) Nivel De Actividad Física En Estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/11563>
- Arteaga, L. (2022) Actividad física y desarrollo emocional en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022. Escuela de Posgrado Programa Académico de Maestría en Docencia Universitaria. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/107167>
- Arispe, C; Yangali, J; Guerrero, M.; Lozada, O.; Acuña, L.; Arellano, C. & Aguirre, H. (2020) Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. Universidad Cooperativa de Colombia, Colombia y la Universidad Católica de Pereira, Colombia. Revista Scielo. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-2.afcv>
- Cáceres, R. (2021) Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18360/Caceres\\_jr.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18360/Caceres_jr.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Espinoza, J. (2021) “Calidad de vida y procrastinación en estudiantes del tercer grado de secundaria de una Institución Educativa Estatal – Trujillo”. Universidad Privada Antenor Orrego. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/8470>
- Encinas (1993) Encinas y Encinares. Editorial: S.A. Mundi-Prensa Libros. ISBN: 9788471144096. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/5056917.pdf>

- Fernández, J; Fernández, M; Cieza, A. (2010) *Quality of life, health and well-being conceptualizations from the perspective of the International Classification of Functioning, disability and health (ICF)*.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272010000200005](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005)
- Gonzalo, A. (2022) “Estilos de Vida Saludable en Deportistas no Profesionales de dos Gimnasios de la Ciudad de Trujillo”. Facultad De Ciencias de la Salud Carrera de Psicología. Universidad Privada del Norte.
- Gutiérrez, R & Espinoza, J. (2021) *Actividad Física y Calidad de Vida en los Alumnos del Primer Grado de Secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui de Mollendo 2021*.  
[https://pedagogicojorgebasadre.edu.pe/tesis/09\\_Act\\_fisicas\\_CalidadVida\\_RitaGutierrez\\_JuanCarlosEspinoza.pdf](https://pedagogicojorgebasadre.edu.pe/tesis/09_Act_fisicas_CalidadVida_RitaGutierrez_JuanCarlosEspinoza.pdf)
- Hernández, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, Ciudad de México, México: Editorial *Mc Graw Hill Education*, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.  
<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Herdman M, Badia X, Berra S. El EuroQol-5D: una alternativa sencilla para la medición de la calidad de vida relacionada con la salud en atención primaria. *Aten Primaria*.2001;28:425-30.
- Ibarra, H (1994) Olé, Diario Deportivo (12 de julio de 2022). “Las razones de la confirmación de Ibarra como DT de Boca”. Olé.
- Jáuregui, M. (2021) *Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19*, Arequipa – 2021. Universidad Continental.  
[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV\\_FCS\\_507\\_TE\\_Jauregui\\_Camacho\\_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf)
- Mejía, A. (2022) *Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la institución educativa*, 2022. Escuela de Posgrado Programa Académico de Maestría

en Administración de la Educación. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/109712>

Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>.

Uriarte, L. & Seclen, M. (2022) La actividad física en la calidad de vida de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación Escuela Profesional de Educación. [https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/10952/Uriarte\\_Juar ez\\_Luis\\_Alberto%20y%20Seclen\\_Paz\\_Marcial\\_Elias.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/10952/Uriarte_Juar ez_Luis_Alberto%20y%20Seclen_Paz_Marcial_Elias.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Rojas, F. (2021) “Práctica de Actividad Física en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física y Psicomotricidad de la Universidad Nacional Del Centro Del Perú”. Universidad Nacional del Centro del Perú Facultad de Educación. [https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7859/T010\\_2004244\\_9\\_T.pdf?sequence=1](https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7859/T010_2004244_9_T.pdf?sequence=1)

Sánchez, B; Calabuig, V; Gómez, A.; Asencio, M (2018) *Physical activity level and health-related quality of life in students*. Revista digital. Revista N° 21 Periodicidad Semestral - Julio / Diciembre / 2018 Asociación Científico Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE) Las Palmas de Gran Canaria. <https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/118>

Szalai, A. (1980). *The meaning of comparative research on the quality of life*. En: A Szalai, & F. M. Andrews (Eds.), *The quality of life. Comparative studies*. London: Sage.

Salkind, J (1998) El papel y la importancia de la investigación. <https://sbecdb035178db168.jimcontent.com/download/version/0/module/10120081460/name/M%C3%A9todos-de-investigacion.pdf>

## ANEXOS

### Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información

#### CUESTIONARIO

Estimados estudiantes te presentamos ítems referentes a la actividad física como a calidad de vida, te pedimos que respondas de la manera más objetiva para poder tener claridad en la investigación. GRACIAS

INSTRUCCIONES: La valoración de su respuesta es:

1. Siempre. 2. Algunas veces. 3. Ocasionalmente. 4. Nunca.

| N°   | Ítems  | Valoración |   |   |   | Observaciones |
|--|--|------------|---|---|---|---------------|
|  |  | 1          | 2 | 3 | 4 |               |
| <b>V1: Actividad Física</b>                |  |            |   |   |   |               |
| <b>Dimensión: Actividad Física</b>         |  |            |   |   |   |               |
| 1  | Levantas peso superior al tuyo                                     |            |   |   |   |               |
| 2  | En tus actividades diarias tienes que levantar mucho peso          |            |   |   |   |               |
| 3  | Realizas rutinas de aeróbicos diariamente                          |            |   |   |   |               |
| 4  | Juegas futbol o futbito por un tiempo mayor de 60 minutos          |            |   |   |   |               |
| <b>Dimensión actividad física moderada</b> |  |            |   |   |   |               |
| 5  | Realizas caminatas intensas o bicicleta                            |            |   |   |   |               |
| 6  | Prácticas deporte a ritmo moderado                                 |            |   |   |   |               |
| 7  | Apoyas en actividades domesticas moderadas                         |            |   |   |   |               |
| <b>Dimensión actividad física caminar</b>  |  |            |   |   |   |               |
| 8  | Tus caminatas sobrepasan las dos horas                             |            |   |   |   |               |
| 9  | Trasladas peso liviano a diario                                    |            |   |   |   |               |
| 10   | En tus actividades levantas poco peso                              |            |   |   |   |               |
| 11   | Realizas pequeños trotes por corto tiempo                          |            |   |   |   |               |
| 12   | Siempre estas apoyando en casa                                     |            |   |   |   |               |
| 13   | Caminas constantemente todos los días                              |            |   |   |   |               |
| 14   | Te trasladas siempre caminando                                     |            |   |   |   |               |
| 15   | Al realizar las caminatas sientes que te relajas y te sientes bien |            |   |   |   |               |
| 16   | Caminas por recreación o por necesidad                             |            |   |   |   |               |

## CUESTIONARIO

Estimados estudiantes te presentamos ítems referentes a la actividad física como a calidad de vida, te pedimos que respondas de la manera más objetiva para poder tener claridad en la investigación. GRACIAS

INSTRUCCIONES: La valoración de su respuesta es:

1. Siempre. 2. Algunas veces. 3. Ocasionalmente. 4. Nunca.

| N°   | Ítems  | Valoración |   |   |   | Observaciones |
|--|--|------------|---|---|---|---------------|
|  |  | 1          | 2 | 3 | 4 |               |
| <b>V2: CALIDAD DE VIDA</b>                     |  |            |   |   |   |               |
| <b>Dimensión 1: Bienestar</b>                  |  |            |   |   |   |               |
| 1  | Te sientes satisfecho (a) con tu vida                            |            |   |   |   |               |
| 2  | La vida te brinda satisfacciones                                 |            |   |   |   |               |
| 3  | Tu calidad de vida es optima                                     |            |   |   |   |               |
| 4  | Te sientes muy bien de como vives                                |            |   |   |   |               |
| 5  | Te sientes feliz cada día  |            |   |   |   |               |
| 6  | Las actividades que realizas te dan felicidad                    |            |   |   |   |               |
| 7  | Te sientes satisfecho con tu vida afectiva y emocional           |            |   |   |   |               |
| <b>Dimensión 2: Relaciones interpersonales</b> |  |            |   |   |   |               |
| 8  | Te integras bien con todos tus compañeros                        |            |   |   |   |               |
| 9  | Te sientes bien en tu vida familiar                              |            |   |   |   |               |
| 10   | Te comunicas bien con tus padres y hermanos                      |            |   |   |   |               |
| <b>Dimensión 3: Salud</b>                      |  |            |   |   |   |               |
| 11   | Te sientes estable en tu salud                                   |            |   |   |   |               |
| 12   | Te enfermas con frecuencia                                       |            |   |   |   |               |
| 13   | Asistes a algún centro de salud u hospital                       |            |   |   |   |               |
| 14   | Frecuentemente tienes controles de salud                         |            |   |   |   |               |
| <b>Dimensión4: Educación y recreación</b>      |  |            |   |   |   |               |
| 15   | Te sientes satisfecho con la educación con la que cuentas        |            |   |   |   |               |
| 16   | Tienes expectativas por mejorar tu educación                     |            |   |   |   |               |
| 17   | Sientes que tienes oportunidades para creciendo                  |            |   |   |   |               |
| 18   | Tienes varias opciones para seguir estudiando                    |            |   |   |   |               |
| 19   | Los espacios de esparcimiento con los que cuentas te sirven      |            |   |   |   |               |
| 20   | Sientes que los espacios de recreación son pocos en tu comunidad |            |   |   |   |               |

**Anexo 2:** Ficha técnica

|  |  |                                |                                 |
|--|--|--------------------------------|---------------------------------|
| <b>Nombre Original del instrumento:</b>  | Actividad física   |                                |                                 |
| <b>Autores y año</b>   | Br. Deiner Smith Gamboa Rodriguez  |                                |                                 |
| <b>Objetivo del instrumento</b>  | Determina la relación de la Actividad física   |                                |                                 |
| <b>Usuarios</b>  | Docentes del nivel Primaria  |                                |                                 |
| <b>Forma de Administración o Modo de aplicación</b>                              | Instrumento tipo escala licket<br>20 items en la primera variable  |                                |                                 |
| <b>Validez</b><br><br><b>(Presentar la constancia de validación de expertos)</b> |  | <b>RESULTADO DE VALORACION</b> | <b>OPINION DE APLICABILIDAD</b> |
|  | <b>EXPERTOS</b>  |                                |                                 |
|  | Mg. Olga Patricia Gamarra Chirinos   | 100%                           | Procede su aplicación           |
|  | Mg. Huerta Rodriguez Rommel Mauricio   | 100 %                          | Procede su aplicación           |
|  | Mg. Reyes Morales Luis Alberto   | 100 %                          | Procede su aplicación           |
|  | <b>TOTAL</b>   | <b>100 %</b>                   | <b>Es aplicable</b>             |
| <b>Confiabilidad</b>   | Hay una correlación positiva muy fuerte (0,922) entre "Actividad Física Intensa" y "Calidad de Vida" de los estudiantes de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco. Lo que sugiere que a medida que aumenta la actividad física intensa, la calidad de vida también tiende a aumentar. Además, debido a que el valor de significancia (,007) es menor que el nivel de significancia de 0,05, podemos afirmar que esta correlación es estadísticamente significativa y no se debe al azar. |                                |                                 |

|  |   |                                |                                 |
|--|---|--------------------------------|---------------------------------|
| <b>Nombre Original del instrumento:</b>  | Calidad De Vida   |                                |                                 |
| <b>Autores y año</b>   | Br. Deiner Smith Gamboa Rodriguez   |                                |                                 |
| <b>Objetivo del instrumento</b>  | Determina la relación de la Calidad De Vida   |                                |                                 |
| <b>Usuarios</b>  | Docentes del nivel Primaria   |                                |                                 |
| <b>Forma de Administración o Modo de aplicación</b>                              | Instrumento tipo escala licket<br>20 items en la primera variable   |                                |                                 |
| <b>Validez</b><br><br><b>(Presentar la constancia de validación de expertos)</b> |   | <b>RESULTADO DE VALORACION</b> | <b>OPINION DE APLICABILIDAD</b> |
|  | <b>EXPERTOS</b>   |                                |                                 |
|  | Mg. Olga Patricia Gamarra Chirinos  | 100%                           | Procede su aplicación           |
|  | Mg. Huerta Rodriguez Rommel Mauricio  | 100 %                          | Procede su aplicación           |
|  | Mg. Reyes Morales Luis Alberto  | 100 %                          | Procede su aplicación           |
|  | <b>TOTAL</b>  | <b>100 %</b>                   | <b>Es aplicable</b>             |
| <b>Confiabilidad</b>   | Hhay una correlación positiva muy fuerte (0,922) entre "Actividad Física Intensa" y "Calidad de Vida" de los estudiantes de la Institución Educativa 80238 Pachin Bajo, Otuzco. Lo que sugiere que a medida que aumenta la actividad física intensa, la calidad de vida también tiende a aumentar. Además, debido a que el valor de significancia (,007) es menor que el nivel de significancia de 0,05, podemos afirmar que esta correlación es estadísticamente significativa y no se debe al azar. |                                |                                 |



**Anexo 3: Operacionalización de variables**

| <b>Variables</b>              | <b>Dimensión</b>                | <b>Indicador</b>   | <b>Ítems</b> | <b>Escala</b>    | <b>Instrumentos</b> |
|-------------------------------|---------------------------------|--|--------------|------------------|---------------------|
| <b>V. 1: Actividad Física</b> | <b>Actividad Física</b>         | Levantas peso superior al tuyo                                     | 1            |                  | Cuestionario        |
|                               |                                 | En tus actividades diarias tienes que levantar mucho peso          | 2            |                  |                     |
|                               |                                 | Realizas rutinas de aeróbicos diariamente                          | 3            |                  |                     |
|                               |                                 | Juegas futbol o futbito por un tiempo mayor de 60 minutos          | 4            |                  |                     |
|                               | <b>Actividad física modera</b>  | Realizas caminatas intensas o bicicleta                            | 5            |                  |                     |
|                               |                                 | Prácticas deporte a ritmo moderado                                 | 6            | Escala de Likert |                     |
|                               |                                 | Apoyas en actividades domesticas moderadas                         | 7            |                  |                     |
|                               | <b>actividad física caminar</b> | Tus caminatas sobrepasan las dos horas                             | 8            | Nunca (1)        |                     |
|                               |                                 | Trasladas peso liviano a diario                                    | 9            |                  |                     |
|                               |                                 | En tus actividades levantas poco peso                              | 10           | Casi nunca (2)   |                     |
|                               |                                 | Realizas pequeños trotes por corto tiempo                          | 11           | A veces (3)      |                     |
|                               |                                 | Siempre estas apoyando en casa                                     | 12           |                  |                     |
|                               |                                 | Caminas constantemente todos los días                              | 13           | Casi siempre (4) |                     |
|                               |                                 | Te trasladas siempre caminando                                     | 14           |                  |                     |
|                               |                                 | Al realizar las caminatas sientes que te relajas y te sientes bien | 15           | Siempre (5)      |                     |
|                               |                                 | Caminas por recreación o por necesidad                             | 16           |                  |                     |
| <b>V2: CALIDAD DE VIDA</b>    | <b>Bienestar</b>                | Te sientes satisfecho (a) con tu vida                              | 1            |                  |                     |
|                               |                                 | La vida te brinda satisfacciones                                   | 2            |                  |                     |
|                               |                                 | Tu calidad de vida es optima                                       | 3            |                  |                     |
|                               |                                 | Te sientes muy bien de como vives                                  | 4            |                  |                     |
|                               |                                 | Te sientes feliz cada día  | 5            |                  |                     |

|                                   |  |    |
|-----------------------------------|--|----|
|                                   | Las actividades que realizas te dan felicidad                    | 6  |
|                                   | Te sientes satisfecho con tu vida afectiva y emocional           | 7  |
| <b>Relaciones interpersonales</b> | Te integras bien con todos tus compañeros                        | 9  |
|                                   | Te sientes bien en tu vida familiar                              | 10 |
|                                   | Te comunicas bien con tus padres y hermanos                      | 11 |
| <b>Salud</b>                      | Te sientes estable en tu salud                                   | 12 |
|                                   | Te enfermas con frecuencia                                       | 13 |
|                                   | Asistes a algún centro de salud u hospital                       | 14 |
|                                   | Frecuentemente tienes controles de salud                         | 15 |
| <b>Educación y recreación</b>     | Te sientes satisfecho con la educación con la que cuentas        | 16 |
|                                   | Tienes expectativas por mejorar tu educación                     | 17 |
|                                   | Sientes que tienes oportunidades para creciendo                  | 18 |
|                                   | Tienes varias opciones para seguir estudiando                    | 19 |
|                                   | Los espacios de esparcimiento con los que cuentas te sirven      | 20 |
|                                   | Sientes que los espacios de recreación son pocos en tu comunidad | 21 |

**Anexo 4:** Declaración jurada

## Anexo 5: Validación por Juicio de Expertos

### DECLARACIÓN JURADA

Yo, Deiner Smith Gamboa Rodriguez, de nacionalidad peruana identificado con DNI N° 44232290, con domicilio en calle libertad N° 490, distrito de Otuzco, Provincia de Otuzco, Departamento La Libertad, bachiller de la Carrera Profesional de Educación Física Recreación y Deportes, del Programa de Estudios de Complementación Pedagógica Universitaria de la Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI", autores de la tesis denominada "**ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE OTUZCO 2023**".

#### Declaro bajo juramento:

- Que la tesis cuenta con autorización verbal del director de la II.EE del distrito de Otuzco, de la provincia Otuzco, del Departamento La Libertad; así mismo, no se está vulnerando la reserva de los participantes, quienes de manera voluntario y anónima, fueron parte de la muestra de nuestra investigación y todo lo presentado es fidedigno.
- Que según la Ley 29733, "Ley de protección de datos personales", se está respetando la información personal de los involucrados, en la presente tesis denominada "**ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE OTUZCO 2023**".

En la Ciudad de Otuzco, 21 de octubre de 2023.



---

Deiner Smith Gamboa Rodriguez

## **DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES**

### **Variable 1: Actividad física**

Es influenciar la actividad física habitual de los niños, incrementando la participación en actividades deportivas extraescolares, favoreciendo un desplazamiento activo al centro escolar, así como proporcionando el equipamiento y supervisión adecuados a los jóvenes (Trudeau y Shephard, 2005).

**Dimensión 1:** Actividad física intensa

**Dimensión 2:** Actividad física moderada

**Dimensión 3:** Actividad física caminar

### **Dimensiones de las variables:**

### **Variable 2: La calidad de vida**

La calidad de vida puede ser subjetiva y personal, y cada persona puede tener sus propias prioridades y valores. La calidad de vida puede ser medida y evaluada en términos objetivos, pero la satisfacción con la vida es una experiencia única para cada individuo. Calidad de vida es la evaluación subjetiva del carácter bueno o satisfactorio de la vida como un todo» (Szalai, 1980).

**Dimensión 1:** Bienestar

**Dimensión 2:** Relaciones interpersonales

**Dimensión 3:** Salud

**Dimensión 4:** Educación y recreación



---

Deiner Smith Gamboa Rodriguez



## CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Olga Patricia Gamarra Chirinos, con Documento Nacional de Identidad N ° 17810953, de profesión docente, grado académico de magister, con código de colegiatura 1517810953, labor que ejerzo actualmente como docente universitaria, en la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado Cuestionario tipo Escala de Likert con veinte alternativas de respuesta, cuyo propósito es medir la relación entre la Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa de Otuzco, 2023 del nivel secundaria de una Institución Educativa, Catacaos, 2023; a los efectos de su aplicación a estudiantes.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

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

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable  [ X ]

Aplicable después de corregir  [ ]

No aplicable  [ ]

Mg: Olga Patricia Gamarra Chirinos  
(Apellidos y nombres del experto validador)

DNI: 17810953

Especialidad del validador: Licenciada en Educación

Trujillo, a los 07 días del mes de marzo de 2023

-----  
  
-----  
D.N.I. N° 17810953  
OLGA PATRICIA GAMARRA CHIRINOS



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

### **PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO**

**Estimado Validador:** Es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: Cuestionario tipo Escala de Likert con cinco alternativas de respuesta, diseñado por el Br. Deiner Smith Gamboa Rodriguez, cuyo propósito es establecer la relación entre Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa de Otuzco, 2023; el cual será aplicado del 1ero a quinto de secundaria, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulada: Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa de Otuzco, 2023. Tesis que será presentada a la Facultad de Humanidades de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, como requisito para obtener el grado académico de: Licenciado en Educación.

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responda al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte

Deiner Smith Gamboa Rodriguez

## **DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES**

### **Variable 1: Actividad física**

Es influenciar la actividad física habitual de los niños, incrementando la participación en actividades deportivas extraescolares, favoreciendo un desplazamiento activo al centro escolar, así como proporcionando el equipamiento y supervisión adecuados a los jóvenes (Trudeau y Shephard, 2005).

**Dimensión 1:** Actividad física intensa

**Dimensión 2:** Actividad física moderada

**Dimensión 3:** Actividad física caminar

### **Dimensiones de las variables:**

### **Variable 2: La calidad de vida**

La calidad de vida puede ser subjetiva y personal, y cada persona puede tener sus propias prioridades y valores. La calidad de vida puede ser medida y evaluada en términos objetivos, pero la satisfacción con la vida es una experiencia única para cada individuo. Calidad de vida es la evaluación subjetiva del carácter bueno o satisfactorio de la vida como un todo» (Szalai, 1980).

**Dimensión 1:** Bienestar

**Dimensión 2:** Relaciones interpersonales

**Dimensión 3:** Salud

**Dimensión 4:** Educación y recreación



Deiner Smith Gamboa Rodriguez





**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO  
BENEDICTO XVI**

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, Huerta Rodríguez Rommel Mauricio, con Documento Nacional de Identidad N° 41123793, de profesión docente, grado académico de magister, con código de colegiatura 1541123793, labor que ejerzo actualmente como docente universitaria, en la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado Cuestionario tipo Escala de Likert con 20 alternativas de respuesta, cuyo propósito es medir la relación entre la Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa de Otuzco, 2023 del nivel secundaria de una Institución Educativa, Catacaos, 2023; a los efectos de su aplicación a estudiantes.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

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

\_\_\_\_\_ **Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Mg: Huerta Rodríguez Rommel Mauricio  
(Apellidos y nombres del experto validador)

DNI: 41123793

Especialidad del validador: Licenciada en Educación

Trujillo, a los 11 días del mes de marzo de 2023

-----  
  
Firma del Experto Informante



**PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO**

**Estimado Validador:** Es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: Cuestionario tipo Escala de Likert con cinco alternativas de respuesta, diseñado por el Br. Deiner Smith Gamboa Rodriguez, cuyo propósito es establecer la relación entre Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa de Otuzco, 2023; el cual será aplicado del 1ero a quinto de secundaria, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulada: Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa de Otuzco, 2023. Tesis que será presentada a la Facultad de Humanidades de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, como requisito para obtener el grado académico de: Licenciado en Educación.

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responda al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Deiner Smith Gamboa Rodriguez

Gracias por su aporte

## **DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES**

### **Variable 1: Actividad física**

Es influenciar la actividad física habitual de los niños, incrementando la participación en actividades deportivas extraescolares, favoreciendo un desplazamiento activo al centro escolar, así como proporcionando el equipamiento y supervisión adecuados a los jóvenes (Trudeau y Shephard, 2005).

**Dimensión 1:** Actividad física intensa

**Dimensión 2:** Actividad física moderada

**Dimensión 3:** Actividad física caminar

**Dimensiones de las variables:**

### **Variable 2: La calidad de vida**

La calidad de vida puede ser subjetiva y personal, y cada persona puede tener sus propias prioridades y valores. La calidad de vida puede ser medida y evaluada en términos objetivos, pero la satisfacción con la vida es una experiencia única para cada individuo. Calidad de vida es la evaluación subjetiva del carácter bueno o satisfactorio de la vida como un todo» (Szalai, 1980).

**Dimensión 1:** Bienestar

**Dimensión 2:** Relaciones interpersonales

**Dimensión 3:** Salud

**Dimensión 4:** Educación y recreación



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO  
BENEDICTO XVI

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Reyes Morales Luis Alberto, con Documento Nacional de Identidad N ° 31661015, de profesión docente, grado académico de magister, con código de colegiatura 1531661015, labor que ejerzo actualmente como docente universitaria, en la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado Cuestionario tipo Escala de Likert con veinte alternativas de respuesta, cuyo propósito es medir la relación entre Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa de Otuzco, 2023.; a los efectos de su aplicación a los estudiantes..

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

\_\_\_\_\_ Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

Mg: Reyes Morales Luis Alberto

(Apellidos y nombres del experto validador)

DNI: 31661015

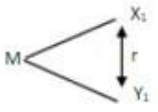
Especialidad del validador: Licenciada en Educación

Trujillo, a los 11 días del mes de marzo de 2023

-----

Firma del Experto Informante

Anexo 8: Matriz de consistencia

| TITULO   | PROBLEMA  | HIPÓTESIS  | OBJETIVOS  | VARIABLES                                      | DIMENSIONES  | METODOLOGIA   |
|--|---|--|--|--|--|---|
| Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa de Otuzco, 2023 | <p>Problema General:<br/>¿De qué manera se relaciona la actividad física y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023?</p> <p>Problemas Específicos:<br/>¿De qué manera se relaciona la actividad física intensa y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023?</p> <p>¿De qué manera se relaciona la actividad física de caminar y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa</p> | <p>Hipótesis General:<br/>Existe relación entre la actividad física y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023</p> <p>Hipótesis Específicos:<br/>H1: Se relaciona la actividad física intensa y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023<br/>H2: Se relaciona la dimensión de las habilidades sociales avanzadas y el aprendizaje colaborativo en los estudiantes de quinto ciclo de primaria de una institución educativa de Pacaipampa, 2023<br/>H3: Se relaciona la actividad física de</p> | <p>OBJETIVO GENERAL:<br/>Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:<br/>O1: Determinar la relación de la actividad física intensa y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023<br/>O2: Determinar la relación de la actividad física moderada y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023<br/>O3: Determinar la relación de la actividad física de caminar y</p> | <p>Actividad física</p> <p>Calidad de Vida</p> | <p>Actividad física intensa</p> <p>Actividad física moderada</p> <p>Actividad física caminar</p> <p>Bienestar</p> <p>Relaciones interpersonales</p> <p>Salud</p> <p>Educación y recreación</p> | <p><b>Tipo:</b> Básica descriptivo correlacional.</p> <p><b>Nivel:</b> correlacional</p> <p><b>Método:</b> descriptivo explicativo</p> <p><b>Diseño:</b> no experimental: observacional-correlacional</p>  <p><b>M:</b> Es la muestra de trabajo<br/><b>V1:</b> Actividad física<br/><b>V2:</b> Calidad de vida<br/><b>R:</b> Relación de las variables</p> <p><b>Población y muestra:</b><br/>Está compuesta por 80 estudiantes y la muestra por 80 estudiantes de la I.E N° 80238.</p> <p><b>Técnicas e técnica:</b><br/>Encuesta<br/><b>Instrumento:</b><br/>Cuestionario</p> |

|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
|  | <p>80238 Pachin bajo Otuzco, 2023?</p> <p>¿De qué manera se relaciona la actividad física de caminar y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023?</p> | <p>caminar y calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023</p> | <p>calidad de vida de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80238 Pachin bajo Otuzco, 2023</p> |  |  | <p><b>Método de investigación:</b> Se usará la estadística descriptiva e inferencial</p> |
|--|---|--|--|--|--|--|

## Informe de similitud

### ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE OTUZCO, 2023

---

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

---



---

#### FUENTES PRIMARIAS

---

---

|                      |        |                       |       |
|----------------------|--------|-----------------------|-------|
| Excluir citas        | Activo | Excluir coincidencias | < 10% |
| Excluir bibliografía | Activo |                       |       |