



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica**

**Tesis**


**“Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud  
durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio  
Saco Oliveros - sede Pisco 2022”**

**Para optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología  
Médica en Terapia Física y Rehabilitación**

**Presentado por:**

**AUTOR: Bach. Riega Velásquez, Sujey Leonor**

**Lima 2022**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 08/11/2022</b>

Yo, **Sujey Leonor Riega Velásquez** egresado de la Facultad de Ciencias de la salud y Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que la tesis **“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SACO OLIVEROS - SEDE PISCO 2022”** Asesorado por el docente: **Mg.Andy Freud Arrieta Córdova**, DNI **10697600** con código **ORCID: 0000-0002-8822-3318**, tiene un índice de similitud de 11(ONCE)%, con código: oid:14912:184760380, Vverificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
**Firma**

**Sujey Leonor Riega Velásquez**

**DNI: 46993806**



.....  
**Arrieta Córdova Andy Freud**

**DNI: 10697600**

Lima, 31 de Mayo del 2023.

## **Tesis**

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA  
SALUD DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE  
SECUNDARIA DEL COLEGIO SACO OLIVEROS - SEDE PISCO  
2022”**

### **Línea de investigación**

Salud y Bienestar – Estilos de Vida Saludables.

### **Asesor**

**ASESOR: MG. ARRIETA CORDOVA, ANDY FREUD  
CODIGO ORCID: 0000-0002-8822-3318**

## **DEDICATORIA**

Todo mi esfuerzo está dedicado a mis amados padres que estuvieron impulsándome cada paso que doy, a mis hermanos que me dan el ejemplo a seguir, a mi amado hijo que todo este proceso fue pensando en él y a mi pareja que siempre me apoya en mi desarrollo profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mi padre celestial, ante todo, también para mi asesor Mg. Arrieta Córdova, Andy Freud por todo el apoyo brindado y empuje; al colegio Saco Oliveros – Pisco que abrió sus puertas para mi trabajo de investigación, sin cada uno de ellos mencionados no estaría aquí finalizando esta etapa de la tesis, muchas gracias.

**JURADOS:**

**PRESIDENTE:**

**SECRETARIO:**

**VOCAL:**

# ÍNDICE

<b>1. EL PROBLEMA.....</b>	<b>11</b>
1.1. Planteamiento del problema .....	¡Error! Marcador no definido.
1.2. Formulación del problema.....	¡Error! Marcador no definido.
1.3. Objetivos de la investigación .....	<b>5</b>
1.4. Justificación de la investigación.....	<b>6</b>
1.5. Limitaciones de la investigación.....	<b>7</b>
<b>2. MARCO TEORICO .....</b>	<b>8</b>
2.1. Antecedentes de la investigación .....	<b>8</b>
2.2. Bases teóricas.....	¡Error! Marcador no definido.
2.3. Formulación de la hipótesis .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	¡Error! Marcador no definido.
3.1. Método de la investigación.....	<b>17</b>
3.2. Enfoque de la investigación .....	¡Error! Marcador no definido.
3.3. Tipo de la investigación .....	¡Error! Marcador no definido.
3.4. Diseño de la investigación.....	<b>18</b>
3.5. Población, muestra y muestreo.....	<b>18</b>
3.6. Variables y operacionalización.....	<b>20</b>
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	<b>31</b>
3.9. Aspectos éticos.....	¡Error! Marcador no definido.1
<b>4. PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS</b>	
4.1 Análisis de los resultados .....	<b>39</b>
4.2 Discusión de los Resultado .....	<b>45</b>
<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1 Conclusiones .....	<b>47</b>
5.2 Recomendaciones .....	<b>48</b>
<b>6. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>34</b>

## Anexos

Anexo N° 1: Matriz de Consistencia

Anexo N° 2: Instrumentos

Anexo N° 3: Consentimiento informado

Anexo N° 4: Asentimiento informado

Anexo N° 5: Solicitud a la entidad

Anexo N° 6: Juicio de expertos

Anexo N° 7: Carta de aprobación del comité de ética

## Índice de Tablas

- Tabla No 1: Edad de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros- Sede Pisco 2022..... 41
- Tabla No 2: Género de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros- Sede Pisco 2022..... 42
- Tabla No 3: Nivel de actividad física durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco..... 43
- Tabla No 4: Nivel de Calidad de Vida durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco..... 44
- Tabla No 5: Prueba de normalidad de los puntajes de las variables de estudio..... 45
- Tabla No 6: Relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco..... 46
- Tabla No 7: Relación entre la actividad física y la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros – sede Pisco..... 47
- Tabla No 8: Relación entre la actividad física y la dimensión Estado de Ánimo de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros – sede Pisco..... 48



## Índice de Figuras

- Figura No 1: Edad de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros- Sede  
Pisco 2022..... 41
- Figura No 2: Género de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros-  
Sede Pisco 2022..... 43
- Figura No 3: Nivel de actividad física durante la pandemia de los estudiantes de  
secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco..... 44
- Figura No 4: Nivel de Calidad de Vida durante la pandemia de los estudiantes de  
secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco..... 45

## RESUMEN

Estudios que abordan sobre la relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en los jóvenes son escasos, especialmente en épocas de alta carga de salud mental como la pandemia de COVID-19; sin embargo, actualmente existen y se siguen realizando artículos de cada uno por separado en relación a la pandemia. **Objetivo:** Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022. **Material y Métodos:** El enfoque fue cuantitativo, diseño no experimental de alcance correlacional, la población de estudio estuvo conformada por 130 estudiantes de secundaria de ambos sexos entre las edades de 14 a 17 años de ambos sexos. **Resultados:** El 40% de los alumnos fueron de 17 años, los hombres representaron el 56% de la población y las mujeres representaron el 41%, el nivel de actividad física durante la pandemia el 74.2% corresponde al nivel bajo, la calidad de Vida relacionada con la salud de los estudiantes de secundaria el 81.4% corresponde al nivel bajo. **Conclusiones:** Los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros de 17 años obtuvo un mayor porcentaje en el estudio, en su mayoría fueron de sexo masculino, el nivel de actividad física durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco fue Bajo. El nivel de Calidad de Vida durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco fue bajo. Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco.

**Palabras Claves:** Actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, pandemia, covid

## ABSTRAC

Studies that address the relationship between physical activity and health-related quality of life in young people are scarce, especially in times of high mental health burden such as the COVID-19 pandemic; however, there are currently and articles of each one continues to be made separately in relation to the pandemic. **Objective:** To determine the relationship between physical activity and health-related quality of life during the pandemic in high school students from the Saco Oliveros school - Pisco 2022 campus. **Material and Methods:** The approach was quantitative, non-experimental design with a correlational scope, the study population consisted of 130 high school students of both sexes between the ages of 14 to 17 years of both sexes. **Results:** 40% of the students were 17 years old, men represented 56% of the population and women represented 41%, the level of physical activity during the pandemic 74.2% corresponds to the low level, the quality of Life related to the health of high school students, 81.4% corresponds to the low level. **Conclusions:** The 17-year-old high school students of the Saco Oliveros school obtained a higher percentage in the study, they were mostly male, the level of physical activity during the pandemic of the high school students of the Saco Oliveros school - Pisco headquarters was Bass. The level of Quality of Life during the pandemic of the high school students of the Saco Oliveros school - Pisco campus was low. There is a relationship between physical activity and health-related quality of life during the pandemic in high school students from the Saco Oliveros school - Pisco campus.

**Keywords:** Physical activity, health-related quality of life, pandemic, covid - 19

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

El día 11 de Marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) calificó el brote del Coronavirus (COVID-19) como una pandemia al estar en más de 100 países del mundo de manera simultánea; por la rápida propagación del virus el 16 de Marzo del mismo año se consideró que se decreta nuevas medidas de aislamiento social obligatorio mediante el “Decreto Supremo N°008-2020-SA”, en la cual todos los centros educativos, tanto públicas y privadas, suspendan sus actividades y cierren temporalmente sus puertas a los estudiantes, para evitar la propagación del Covid-19. (1)

Esto hizo que el Ministerio de Educación implemente acciones rápidas y necesarias para asegurar la continuidad de la educación de niños y jóvenes a nivel nacional, por lo que anunció una nueva estrategia de educación declarando que las instituciones educativas de educación básica y superior en todas sus modalidades brindaran servicio educativo no presencial o remoto. (2) El cierre de los colegios y las restricciones sociales, ocasionó un cambio radical en el estilo de vida habitual de los niños y adolescentes, observándose desánimo, ansiedad, estrés, angustia, impaciencia, molestia y temor a diversas enfermedades, además se observó que la inactividad física y el sedentarismo aumentó; por lo que, todo esto tuvo un gran impacto produciendo cambios en el estilo de vida habitual

como en los hábitos alimenticios y de sueño, y que más adelante podría producir efectos perjudiciales en la salud del estilo de vida de los estudiantes. (3)

Estudios que abordan sobre la relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en los jóvenes son escasos, especialmente en épocas de alta carga de salud mental como la pandemia de COVID-19; sin embargo, actualmente existen y se siguen realizando artículos de cada uno por separado en relación a la pandemia. (4)

En Alemania, el estudio de Wunsch et al., sobre el impacto del COVID-19 en la interrelación de la actividad física, tiempo frente a la pantalla y calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes, revelaron una influencia negativa durante COVID-19 en relación a la actividad física, y la calidad de vida relacionada con la salud antes del COVID-19 no se asoció con la actividad física en adolescentes y niños. (5). En la investigación de Nobari et al., sobre el efecto del COVID-19 sobre la calidad de vida relacionada con la salud, se realizó una revisión sistemática teniendo como resultado que el COVID-19 tuvo un impacto negativo en la calidad de vida relacionada con la salud de niños y/o adolescentes. (6)

Entonces, se ha demostrado que los niños y adolescentes no son indiferentes al drástico impacto de la pandemia de Covid-19, el aislamiento físico y el faltar a los colegios por un tiempo prolongado, alteran el estilo de vida y aumenta el comportamiento sedentario, es por ello que, esta investigación determinará la relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionado a la salud, variables que son de importancia en el adolescente para evitar en el futuro problemas perjudiciales tanto en la salud física como mental.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022?
- ¿Cuál es el nivel de actividad física durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022?
- ¿Cuál es el nivel de calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión bienestar emocional de la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión estado de ánimo de la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general**

- Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar las características sociodemográficas durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.
- Identificar el nivel de actividad física durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.
- Identificar el nivel de calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.

- Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión bienestar emocional de la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.
- Identificar relación entre la actividad física y la dimensión estado de ánimo de la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

##### **1.4.1. Justificación Teórica**

El presente trabajo se justificó, en la existencia de información sobre las variables de estudio en el cual se determinó la relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco. Nos permitió conocer la manera de evaluación de cada cuestionario, así como la implementación de nuevos conocimientos para futuras investigaciones relacionadas a la nuestra.

##### **1.4.2. Justificación Metodológica**

Está orientado a la utilización de instrumento validados como el “Cuestionario de Actividad física para adolescentes (PAQ – A)” (traducido de la versión inglesa) y el “Cuestionario KIDSCREEN 52” (versión en español), y la población que se utilizó para el estudio eran los estudiantes del colegio Saco Oliveros - sede Pisco.

##### **1.4.3. Justificación Práctica**

Según la OMS, el período de crecimiento que oscila entre los 10 y 19 años de edad, es la adolescencia, cuando la personalidad del niño se establece; tanto el desarrollo físico y mental para integrarse al nuevo mundo como adulto. En la actualidad, por el cierre de los colegios y el distanciamiento social impuesto por la aparición de la Covid-19, el adolescente puede representar un atraso en su desarrollo físico y/o

mental perjudicando su proceso evolutivo natural; es por estos motivos por los cuales los resultados de este trabajo servirán para implementar programas de ayuda tanto en la parte física y mental que brindarán un mejor bienestar y estilo de vida a los estudiantes del colegio Saco Oliveros - sede Pisco.

### **1.5. Limitaciones**

Las limitaciones que hubo en el siguiente trabajo fueron:

- La espera de la dirección para poder tener acceso a la base de datos de los alumnos que formarían parte del estudio de investigación.
- La demora en la recolección de datos de manera virtual, debido que no eran respondidos de manera rápida.
- Deficiencias externas como la conectividad, de internet en los hogares de los estudiantes.
- La falta de conocimiento de las herramientas virtuales para el correcto llenado del formulario.



## CAPITULO 2: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1. Antecedentes internacionales

**Okuyama et al., (2022)** tuvieron como objetivo “*Describir los impactos de la pandemia de COVID-19 en la actividad física y el estado psicológico de esta población.*” La revisión se realizó mediante la búsqueda en PubMed de información sobre el impacto de las restricciones de actividad relacionadas con COVID-19 en niños y adolescentes. La búsqueda identificó 11 artículos, tres de los cuales contenían datos sobre ansiedad y problemas psicológicos debidos a la inactividad física. A continuación, se realizó una búsqueda en PubMed sobre la actividad física y el estado psicológico en niños y adolescentes con estrés psicológico. La búsqueda identificó 368 artículos, 28 de los cuales se incluyeron en la revisión. En el caso de los niños, se incluyeron datos que revelaron una correlación entre la actividad física y la salud psicológica y el tiempo sedentario que conduce a trastornos del estado de ánimo. Para los adolescentes, hubo nueve estudios que informaron una correlación entre la actividad física y la salud psicológica y cuatro estudios que no informaron una correlación entre la actividad física y la salud psicológica. De los estudios que informaron una correlación, siete informaron que la actividad física mejora la salud psicológica. El impacto de situaciones psicológicamente estresantes como COVID-19 en niños y

adolescentes se ha experimentado en todo el mundo. La actividad física se ha correlacionado con la salud psicológica y puede mejorar el estado psicológico. (7)

**Jiménez et al., (2020)** en su estudio tuvieron como objetivo *“Analizar las diferencias en el estilo de vida y diversos indicadores de salud psicológica, física y social de los adolescentes en función del entorno rural y urbano.”* Esto fue un estudio transversal con una muestra de 761 adolescentes de los 25 centros educativos de España. Se evaluaron distintos indicadores de salud tales como: “Los hábitos de vida, el nivel de actividad física, el consumo máximo de oxígeno, las horas de sueño nocturno, la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), la autoestima, la adherencia a la dieta mediterránea, el entorno ambiental y el nivel socioeconómico”. Los resultados sobre los adolescentes de zonas rurales mostraron una mayor prevalencia en número de horas de sueño nocturno, mayores niveles de CVRS en sus dimensiones: bienestar emocional, ambiente escolar y autonomía. Los resultados sobre los adolescentes de zonas urbanas mostraron mayores niveles de actividad física entre las 6:00 a 10:00 pm., y un mayor consumo de comida rápida. La conclusión dado por los resultados, era que se necesitaría estrategias dirigidas a disminuir “la influencia negativa” que los indicadores de salud física y sociodemográficos habituales de las zonas urbanas establecen en la CVRS. (8)

**Motamed-Gorji et al., (2019)** tuvieron como objetivo *“Investigar la asociación de actividad física (AF), tiempo frente a la pantalla (TS) y su combinación, con la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en una muestra nacionalmente representativa de niños y adolescentes iraníes.”* Se seleccionaron 25.000 estudiantes de 6 a 18 años a través de múltiples etapas y se tuvo un muestreo de conglomerados de 30 provincias de Irán. Se aplicaron el Inventario Persa de Calidad de Vida Pediátrica (PedsQL) y el Cuestionario de Actividad Física para el grupo de edad pediátrica (PAQ-A) para evaluar la CVRS y la PA, respectivamente. Los resultados de 25.000 personas invitadas, 23.043 estudiantes

completaron el estudio (tasa de respuesta: 92,17%). En los modelos de regresión lineal, la duración del ST tuvo una asociación inversa significativa con la calidad de vida total ( $\beta$ : -0,49,  $p < 0,05$ ). AP mostró asociaciones significativas positivas con la puntuación total de la CVRS ( $\beta$ : 1,8,  $p < 0,05$ ). La asociación conjunta de AF y ST reveló la asociación más fuerte de la categoría "PA alta-ST baja" con la CVRS total ( $\beta$ : 2,2,  $p < 0,05$ ); mientras que "PA alta-ST alta" mostró una mejor puntuación total de CVRS ( $\beta$ : 1,3) en comparación con el subgrupo "PA baja-ST baja". Por lo tanto, se concluyó que tanto la AF como la ST se asocian de forma significativa e independiente con la CVRS en niños y adolescentes iraníes; mientras que el efecto adverso de ST prolongado podría verse disminuido por una PA elevada. (9)

**Fontalvo y Ruiz. (2019)** tuvieron como objetivo *“Determinar la frecuencia de signos y síntomas depresivos y su relación con la ideación e intento suicida en adolescentes de decimo y once grado de un colegio oficial en el municipio de Palmar De Varela (Atlántico). De la misma manera se valoró la relación entre actividad física, calidad de vida y la ideación e intento suicida en esta población.”* Se utilizaron la Escala de Hamilton (*“Hamilton Depression Rating Scale, HDRS”*) en 218 adolescentes de 10° y 11° grado, la muestra estuvo conformada por 172 adolescentes cuya escala presentó resultado positivo mayor a 8 de depresión; también, se aplicaron el *“Cuestionario KIDSCREEN-52”* para la determinación de calidad de vida y el *“Cuestionario de Actividad Física para adolescentes (PAQ-A)”*. Con respecto al grado de depresión, el 40.6% eran de tipo leve, en el 35.4% eran de tipo moderado y en el 24% eran de tipo severo. Con respecto a la percepción de calidad de vida, el 64.5% presentaron baja calidad de vida, mientras que el 47.8% presentaron una baja actividad física. La ideación e intento de suicidio se presentó en el 16.8% de los adolescentes. Se concluyó, que la prevalencia de síntomas depresivos fue del 78.8%, donde el 16.8% presentó ideación e intento de suicidio, mostrando una relación directamente

proporcional con los síntomas depresivo, también se mostró una relación significativa con la baja calidad de vida ( $p= 0.02$ ) y la baja actividad física ( $p= < 0.0001$ ). (10)

**Marker et al., (2018)** tuvieron como objetivo “*Cuantificar el efecto de la actividad física (tanto en estudios descriptivos como de intervención) sobre la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en niños y adolescentes de poblaciones sanas y con enfermedades crónicas.*” Fue una revisión sistemática de PubMed, PsycINFO y ProQuest que identificó 33 estudios de actividad física y CVRS en jóvenes, incluidos diseños de intervención descriptivos y prepost. En los estudios descriptivos ( $N = 14$ ), hubo una pequeña asociación positiva entre la actividad física y la CVRS según los informes de los niños ( $g$  de Hedges = .302,  $p < .001$ , intervalo de confianza del 95%, IC [.178, .426]) y una asociación insignificante basada en informes de padres-proxy ( $g$  de Hedges = .115,  $p = .101$ , IC del 95% [-.023, .253]). Los estudios de intervención ( $N = 19$ ) arrojaron un pequeño efecto positivo de la intervención de actividad física en la CVRS según los informes de los niños ( $g$  de Hedges = .279,  $p = .014$ , IC del 95% [.057, .500]) y un efecto positivo medio basado en informes de padres-proxy ( $g$  de Hedges = .522,  $p = .012$ , IC del 95% [.117, .928]). Se concluyó, que los resultados apoyaron la hipótesis principal de que la actividad física se relacionó con una mejor CVRS en los jóvenes, aunque la magnitud de estos efectos no representó una diferencia mínima clínicamente importante (DMCI) en la mayoría de los estudios. (11).

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

**Quispe, (2018)** en su estudio tuvo como objetivo “*Determinar la calidad de vida de los adolescentes de secundaria en la Institución Educativa Nacional Juan Pablo II de San Genaro de Villa – Chorrillos, junio 2017.*” La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de corte transversal; este estudio se realizó en la Institución Educativa Juan Pablo II, en una muestra total de 231 adolescentes de secundaria, aplicando el cuestionario

KIDSCREEN-52 para evaluar la calidad de vida relacionada a la salud (CVRS). Se obtuvo como resultado, según la calidad de vida de los adolescentes, en un mayor porcentaje el de nivel bajo en un 63% de los adolescentes (146 personas) y de menor porcentaje el de nivel alto en un 37% de los adolescentes (85 personas). Se concluyó, que el mayor nivel de porcentaje de CVRS fue bajo en la Institución Educativa Nacional Juan Pablo II. (12)

**Díaz, (2016)** tuvo como objetivo *“determinar la relación que existe entre los estilos de agresividad escolar y calidad de vida en escolares de 4° y 5° grado del nivel secundario de instituciones educativas del distrito de los Olivos, 2016.”* El estudio fue de tipo básica, nivel descriptivo y correlacional, de diseño observacional, prospectivo y de corte transversal. La muestra fue probabilística de tipo aleatorio simple y estuvo conformado por 519 escolares de ambos sexos. Se empleó el “Cuestionario de Agresividad BUSS-PERRY” de 29 Ítems para evaluar y calcular el nivel de agresividad escolar y el “Cuestionario KIDSCREEN-52” para evaluar y calcular la calidad de vida de los escolares. En los resultados se pudo observar una relación significativa entre la agresividad escolar y las dimensiones de la calidad de vida de los escolares del 4° y 5° grado de nivel secundario de las Instituciones Educativa del distrito de los Olivos, 2016; por lo que, se observó un nivel medio de agresividad escolar en los escolares (61.1%); también en el 36.8%, solo el 2.1% se observó un nivel bajo de agresividad escolar. Con respecto a la calidad de vida se observó un nivel bueno en el 73.3% de los escolares, seguido de un nivel muy bueno en la dimensiones de Bienestar emocional con el 42%, el Ambiente familiar de 33.2% y Ambiente escolar con el 23.2%. (13)

**Montoya, et al., (2016)** en su estudio tuvieron como objetivo *“Determinar el nivel de actividad física según el cuestionario de PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios del distrito de San Martín de Porres, asimismo determinar la relación entre el nivel de actividad física con el tipo de colegio, género, edad, participación de clases de educación física”*. Era de tipo descriptivo, observacional, comparativo y de corte transversal, utilizando

una encuesta, obteniendo una muestra de 481 participantes de entre 14 y 17 años. Se aplicó el instrumento Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A) para medir el nivel de actividad física, el cual obtiene una buena fiabilidad y es aplicable a nuestra población. Determino que el 75,9% de estudiantes, se encuentra en niveles muy bajo y bajo de actividad física, siendo las mujeres menos activas, también se evidencio que el nivel de actividad física disminuye conforme avanza la edad, y que en el colegio prevalecen adolescentes más activos. (14)

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Actividad física**

Según la “Organización mundial de la salud OMS”, lo define como: “Cualquier movimiento o aplicación de fuerza del músculo esquelético que resulta en un gasto de energía”. (15) “La OMS en el 2010, estimó que, solo en mayores de 15 años, la prevalencia de inactividad física fue del 17%, por otro lado, señaló que, la falta de actividad física fue la causa principal de aproximadamente 21 a 25% de los cánceres de mama y de colon, un factor causante del 27% de diabetes y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas.” Por lo tanto, según la OMS refiere que los beneficios de la actividad física en la salud presentan un concepto integral de varios aspectos, de una forma efectiva en la promoción y prevención de la salud, que busca disminuir los factores de riesgo en patologías cardiovasculares, también de aumentar la capacidad productiva de las personas, mejorar las relaciones interpersonales, dar alternativas saludables en el tiempo libre, cambiar el hábito del sedentarismo de la actividad laboral y de manera intelectual. (16)

Según la publicación de “Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud” hecha por la OMS (2010), para los niños y adolescentes de 5 a 17 años, consiste en: “juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias”. (16)

Con la finalidad de realizar mejoras en las funciones musculares, cardiorrespiratorias y osteoarticulares; al igual de reducir el riesgo de enfermedades No transmisibles, se aconseja a todo individuo lo siguiente:

- A. Se debería realizar 60 minutos al día de actividad física moderada o vigorosa como mínimo.
- B. Si se realiza actividad física más de 60 minutos al día, se tendrá un mayor beneficio para la salud.
- C. Se recomienda que la mayor parte de la actividad física debería ser de tipo aeróbica, con un mínimo tres veces por semana y con actividades físicas vigorosas que favorezcan más el desarrollo de los músculos y huesos.

“Por lo general las personas tienen a realizar actividad física, dependiendo de la etapa en la que se encuentren, debido a que estas traen consigo diferentes cambios, tanto físicos como psicológicos, como es el caso de la adolescencia que es la etapa de transición de la vida de un niño a la vida adulta. Se caracteriza por presentar cambios físicos que terminan con la maduración sexual, estos cambios físicos se ven como un índice de ingreso a la adolescencia, pero ésta es más que un periodo de cambios físicos, también lo es de cambios en el conocimiento.” (17)

### **2.2.2. Calidad de vida relacionada con la salud**

La calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) es la salud física y mental percibida por un individuo o un grupo a lo largo del tiempo; es un concepto multidimensional con efectos significativos en la infancia y la adolescencia. (18)

El concepto de CVRS y sus determinantes han evolucionado desde la década de 1980 para abarcar aquellos aspectos de la calidad de vida en general que se puede demostrar claramente que afectan la salud, ya sea física o mental. (19)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencia". (20)

La mayoría de autores están de acuerdo en que la CVRS es un concepto multidimensional. "Aunque no existe un consenso absoluto respecto al modelo conceptual y a cómo debe hacerse operativa la medida de la CVRS, casi todos los modelos incorporan la definición de salud de la OMS." (21) La más adecuada definición de CVRS es la que Shumaker y Naughton propusieron en una revisión: "la evaluación subjetiva de la influencia del estado de salud, los cuidados sanitarios y la promoción de la salud, sobre la capacidad del individuo para mantener un nivel de funcionamiento que le permite realizar las actividades que le son importantes, y que afectan a su estado general de bienestar. Las dimensiones más importantes que incluye la CVRS son: el funcionamiento social, físico y cognitivo; la movilidad y el cuidado personal, y el bienestar emocional". (22)

### **Calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes**

"La CVRS en los adolescentes es un tema relevante para múltiples subespecialidades médicas, además está vigente en todas las regiones del mundo, predomina en adolescentes con enfermedades crónicas y su versatilidad ha permitido detectar los cambios en la CV derivados de una enfermedad, evaluar el efecto de las intervenciones terapéuticas, valorar los resultados de programas e intervenciones para el cuidado de la salud e identificar situaciones de riesgo en los diferentes grupos sociales." (23)

## **2.3. Formulación de la hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

- **Hi:** Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.



- **Ho:** No existe relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

- **Hi:** Existe relación entre la actividad física y la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.
- **Ho:** No existe relación entre la actividad física y la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.
- **Hi:** Existe relación entre la actividad física y la dimensión estado de ánimo de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.
- **Ho:** No Existe relación entre la actividad física y la dimensión estado de ánimo de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.

## **CAPITULO 3: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de la investigación**

El método fue Hipotético-deductivo; según Hernández Sampieri (2018), “el método hipotético-deductivo es uno de los modelos para describir al método científico, basado en un ciclo inducción-deducción-inducción para establecer hipótesis y comprobar o refutarlas.”

### **3.2. Enfoque de la investigación**

El enfoque fue cuantitativo porque utilizará la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar las hipótesis, confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población. (24)

### **3.3. Tipo de la investigación**

La investigación fue de tipo aplicada porque buscará la generación de conocimiento con aplicación directa a los problemas de la sociedad o el sector productivo. “Esta se basa fundamentalmente en los hallazgos tecnológicos de la investigación básica, ocupándose del proceso de enlace entre la teoría y el producto.” (25)

**Alcance:** Fue correlacional porque esta investigación se utilizó para explorar hasta qué punto se relacionan las dos variables en un mismo estudio.

### **3.4. Diseño de la investigación**

El diseño fue No experimental porque el investigador no podrá controlar, manipular o alterar a los sujetos de estudios, sino que se basará en la interpretación o las observaciones para

llegar a una conclusión, será de corte transversal porque los datos serán recopilados en un solo momento, es decir, no se realizará seguimiento a los estudiantes (26), y será prospectivo; según Ben Martin (1995), describe la prospectiva como “El proceso de investigación que requiere mirar sistemáticamente el futuro de largo plazo en ciencia, tecnología, economía y sociedad.”

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

#### **Población**

La población de estudio estuvo conformada por 130 estudiantes de secundaria de ambos sexos entre las edades de 14 a 17 años del colegio Saco Oliveros – sede Pisco.

#### **Muestra**

**Cálculo del tamaño de muestra:** Fórmula y datos utilizados para calcular el tamaño de muestra será:

$$M = \frac{z^2 p (1-p) N}{(N-1) e^2 + z^2 p (1-p)}$$

M = muestra

p = proporción de éxito (en este caso 50% = 0.5)

1-p = proporción de fracaso (en este caso 50% = 0.5)

e = margen de error (en este caso 5% = 0.05)

z = valor de distribución normal para el nivel de confianza (en este caso del 95% = 1.96)

N = tamaño de la población (en este caso 130)

Entonces:

$$M = \frac{(1.96)^2 * 0.5 * 0.5 * 130}{(130-1) * (0.05)^2 + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}$$

M = 97

**Número de muestra final:** Se contó con una muestra de 97 estudiantes de secundaria de ambos sexos entre las edades de 14 a 17 años del colegio Saco Oliveros – sede Pisco.

### **Muestreo**

Se realizó un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple de acuerdo a los criterios de selección descritos.

### **Criterios de selección**

#### **Inclusión:**

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes de edad comprendidos entre 14 a 17 años.
- Estudiantes de secundaria del colegio “Saco Oliveros – sede Pisco”.
- Estudiantes que estén matriculados y recibiendo clases regulares.
- Estudiantes cuyos padres/apoderado firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes que entiendan y acepten el asentimiento informado.

#### **Exclusión:**

- Estudiantes con alguna discapacidad física.
- Estudiantes que tengan problemas cognitivos.
- Estudiantes que no completen las encuestas.
- Estudiantes cuyos padres/apoderado no firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes que no acepten el asentimiento informado.

### **3.6. Variables y operacionalización**

**Variable 1:** Actividad Física

**Variable 2:** Calidad de vida relacionada con la salud

**Variable control:** Características sociodemográficas

### 3.6 operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	INDICADOR	VALOR
<p><b>Variable 1:</b> Actividad Física</p>	<p>Para la medición de la actividad física se utilizará el Cuestionario de Actividad física para adolescentes (PAQ-A) (traducido de la versión inglesa).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo libre</li> <li>• Último fin de semana</li> <li>• Últimos 7 días</li> </ul>	<p>Cualitativa</p>	<p>Ordinal</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sobre la actividad física en tu tiempo libre ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (últimas semanas)? Si tu respuesta es sí. ¿Cuántas veces lo has hecho?</li> <li>2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, ¿haciendo lanzamientos?</li> <li>3. En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?</li> <li>4. En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo?</li> <li>5. En los últimos 7 días ¿Cuántos días a partir de las 6 pm y 10 pm hiciste deportes, bailes o jugaste en los que estuvieras muy activo?</li> <li>6. El último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo?</li> <li>7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico</li> <li>• Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)</li> <li>• A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre</li> <li>• Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre</li> <li>• Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baja (media entre 1 a 2)</li> <li>• Moderada (media entre 2 a 4)</li> <li>• Alta (media entre 4 a 5)</li> </ul>

					8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física) 9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?	
<b>Variable 2:</b> Calidad de vida relacionada con la salud	Para la medición de la salud mental se utilizará el Cuestionario KIDSCREEN-52 (versión en español).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienestar físico</li> <li>• Bienestar emocional</li> <li>• Estado de ánimo</li> <li>• Auto percepción</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Relación con los padres</li> <li>• Apoyo social y relación con los amigos</li> <li>• Ambiente escolar</li> <li>• Aceptación social (bullying)</li> <li>• Recursos económicos</li> </ul>	Cualitativa	Ordinal	<p>1. "En general, ¿cómo diría que es su salud?"</p> <p>2. "¿Te has sentido bien y en buenas condiciones?"</p> <p>3. "¿Has estado practicando algún ejercicio (como por ejemplo, has corrido, saltado, montado en bicicleta)?"</p> <p>4. "¿Has podido correr bien?"</p> <p>5. "¿Te has sentido lleno(a) de energía?"</p> <p>6. "¿Has disfrutado de la vida?"</p> <p>7. ¿Te has sentido feliz de estar vivo?"</p> <p>8. "¿Te has sentido satisfecho(a) con tu vida?"</p> <p>9. "¿Has estado de buen humor?"</p> <p>10. "¿Te has sentido alegre?"</p> <p>11. "¿Te has divertido?"</p> <p>12. "¿Has sentido que todo te sale mal?"</p> <p>13. "¿Te has sentido triste?"</p> <p>14. "¿Te has sentido tan mal que no querías nada?"</p> <p>15. "¿Has sentido que todo en tu vida te ha salido mal?"</p> <p>16. "¿Te has sentido harto(a) o fastidiado(a)?"</p> <p>17. "¿Te has sentido solo(a)?"</p> <p>18. "¿Te has sentido presionado(a)"</p> <p>19. "¿Te has sentido feliz con tu forma de ser?"</p> <p>20. "¿Te has sentido feliz con la ropa que usas?"</p> <p>21. "¿Te has sentido preocupado(a) por la forma como te ves?"</p> <p>22. "¿Te has sentido celoso(a) por la forma como lucen otros(as) muchachos(as)?"</p> <p>23. "¿Te gustaría comprar algo de tu cuerpo?"</p> <p>24. "¿Has tenido suficiente tiempo para mismo(a)?"</p> <p>25. "¿Has podido hacer lo que querías en tu tiempo libre?"</p> <p>26. "¿Has tenido bastantes oportunidades de salir?"</p> <p>27. "¿Has tenido suficiente tiempo para estar con tus amigos(as)?"</p> <p>28. "¿Has podido escoger qué hacer en tu tiempo libre?"</p>	<p><b>Bienestar Físico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 5 - 12</li> <li>• Medio 13 - 18</li> <li>• Alto 19 - 25</li> </ul> <p><b>Bienestar Emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 6 - 14</li> <li>• Medio 15 - 22</li> <li>• Alto 23 - 30</li> </ul> <p><b>Estado de Ánimo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 7 - 16</li> <li>• Medio 17 - 26</li> <li>• Alto 27 - 35</li> </ul> <p><b>Auto percepción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 5 - 12</li> <li>• Medio 13 - 18</li> <li>• Alto 19 - 25</li> </ul> <p><b>Autonomía</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 5 - 12</li> <li>• Medio 13 - 18</li> <li>• Alto 19 - 25</li> </ul> <p><b>Relación con los padres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 6 - 14</li> <li>• Medio 15 - 22</li> <li>• Alto 23 - 30</li> </ul> <p><b>Apoyo social y relación con los amigos</b></p>

					<p>29. “¿Te has sentido comprendido(a) por tus padres?”</p> <p>30. ¿Te has sentido querido(a) por tus padres?</p> <p>31. ¿Te has sentido feliz en tu casa?</p> <p>32. ¿Tus padres han tenido suficiente tiempo?</p> <p>33. ¿Tus padres te han tratado de forma justa?</p> <p>34. ¿Has podido hablar con tus padres cuando quisiste?</p> <p>35. ¿Has tenido suficiente dinero para hacer las mismas cosas que hacen tus amigos?</p> <p>36. ¿Has tenido suficiente dinero para tus propios gastos?</p> <p>37. ¿Has tenido suficiente dinero para hacer cosas con tus amigos(as)</p> <p>38. ¿Has pasado tiempo con tus amigos(as)?</p> <p>39. ¿Has compartido con tus amigos(as)?</p> <p>40. ¿Te has divertido con tus amigos(as)?</p> <p>41. ¿Tus amigos(as) y tú se han ayudado mutuamente?</p> <p>42. ¿Has podido hablar con tus amigos(as) acerca de cualquier cosa?</p> <p>43. ¿Has podido confiar en tus amigos (as)?</p> <p>44. ¿Te has sentido feliz en la escuela o colegio?</p> <p>45. ¿Te ha ido bien en la escuela o colegio?</p> <p>46. ¿Te has sentido satisfecho(a) con tus profesores(as)?</p> <p>47. ¿Has podido prestar atención en clases?</p> <p>48. ¿Has disfrutado de ir a la escuela o colegio?</p> <p>49. ¿Te has llevado bien con tus profesores (as)?</p> <p>50. ¿Has tenido miedo de otros(as) muchachos(as)?</p> <p>51. ¿Se han burlado de ti otros(as) muchachos(a)?</p> <p>52. ¿Te han amenazado otro(as) muchachos(as)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 6 - 14</li> <li>• Medio 15 - 22</li> <li>• Alto 23 - 30</li> </ul> <p><b>Ambiente escolar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 6 - 30</li> <li>• Medio 14 - 22</li> <li>• Alto 23 - 30</li> </ul> <p><b>Aceptación social (bullying)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 3 - 7</li> <li>• Medio 8 - 11</li> <li>• Alto 12 - 15</li> </ul> <p><b>Recursos económicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 3 - 7</li> <li>• Medio 8 - 11</li> <li>• Alto 12 - 15</li> </ul> <p><b>Puntaje total</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 52 - 121</li> <li>• Medio 122 - 191</li> <li>• Alto 192 - 260</li> </ul>
<p><b>Variable Interviniente:</b> Características sociodemográficas</p>	<p>Conjunto de características biológicas, socioeconómico culturales, tomando aquellas que pueden ser medible</p>	<p>Nivel biológico</p>	<p>Cuantitativo</p>	<p>Ordinal</p>	<p>Edad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 años</li> <li>• 15 años</li> <li>• 16 años</li> <li>• 17 años</li> </ul>
			<p>Cualitativo</p>	<p>Nominal</p>	<p>Sexo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Femenino</li> <li>• Masculino</li> </ul>

### 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.7.1. Técnica

La técnica que se empleó fue la encuesta mediante el “Cuestionario de Actividad física para adolescentes (PAQ–A)” (traducido de la versión inglesa) y el “Cuestionario KIDSCREEN-52” (versión en español). Luego se procederá a la recolección de datos, para todo ello se realizará las siguientes actividades:

- **Proceso de selección:** Se procedió a seleccionar a los estudiantes con las características necesarias del colegio Saco Oliveros – sede Pisco, luego se procederá a solicitar la autorización del padre/apoderado mediante un consentimiento informado y la del alumno mediante el asentimiento informado (se les entregarán una copia de cada documento a cada uno), para que permitan la evaluación del participante mediante dos cuestionarios y durará alrededor de 20 minutos para tomarle de forma voluntaria sobre actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud que se realizará entre los meses de Marzo a Abril del presente año.
- **Recolección de datos:** Se solicitó al director(a) del colegio Saco Oliveros – sede Pisco el permiso correspondiente para la realización del proyecto de investigación, se establecerá comunicación con el coordinador de tutoría para que acceda a la aplicación de los instrumentos adaptados a formatos digitales. Los datos se almacenarán en una carpeta de recolección de datos mediante Google Forms.
- **Calidad y control de datos:** Toda información referente al adolescente fue estrictamente recabada por la titular de esta investigación, para garantizar la fidelidad de la información y que la apreciación subjetiva sea la misma.



### 3.7.1. Instrumento de recolección de datos

#### **A) Cuestionario de Actividad física para adolescentes (PAQ-A) (traducido de la versión inglesa) (27)**

El “Cuestionario de Actividad física para adolescentes (Physical Activity Questionnaire for Adolescents, PAQ-A)” fue un cuestionario autoadministrado de recuperación de 7 días. Fue desarrollado para evaluar los niveles generales de actividad física para estudiantes de secundaria de aproximadamente 14 a 18 años de edad. El PAQ-A se puede administrar en un salón de clases y proporciona un puntaje resumido de actividad física derivado de 8 ítems calificado en una escala de 5 puntos en cada ítem.

#### **Procedimiento:**

- 1) Cuando se administra el PAQ-A es importante destacar 2 puntos:
  - a) Explique que NO ES UNA PRUEBA
  - b) Explique que está interesado en la actividad REAL durante los últimos 7 días
- 2) Para evitar la pérdida de datos, haga que los asistentes de investigación revisen rápidamente los cuestionarios cuando los recopilen los estudiantes.
  - a) La falta de una respuesta para una actividad en el ítem 1 tiene poco efecto en la puntuación general, pero no desea que los estudiantes se pierdan ítems completos (es decir, no tengan una respuesta para el ítem 6).
  - b) Explique a los estudiantes que los asistentes de investigación no están mirando sus niveles de actividad, sino que solo se aseguran de que no se hayan perdido ninguna de las preguntas.

#### **Puntuación:**

Encuentre una puntuación de actividad entre 1 y 5 para cada elemento (excluyendo el elemento 9). Se recomienda realizar estos 5 sencillos pasos:

1) Ítem 1 (“Actividad de tiempo libre”): Tome la media de todas las actividades (“no” actividad es un 1, “7 veces o más” es un 5) en la lista de verificación de actividades para formar una puntuación compuesta para el ítem 1.

2) Ítem 2 a 7 (Educación Física, almuerzo, inmediatamente después de la escuela, tarde, fines de semana, lo describe mejor): Las respuestas para cada ítem comienzan desde la respuesta de actividad más baja y progresan hasta la respuesta de actividad más alta. Simplemente use el valor informado que está marcado para cada elemento (la respuesta de actividad más baja siendo un 1 y la respuesta de actividad más alta es un 5).

3) Ítem 8: Tome la media de todos los días (“ninguno” es un 1, “muy a menudo” es un 5) para formar un puntaje compuesto para el ítem 8.

4) Ítem 9: Este ítem puede usarse para identificar a los estudiantes que tuvieron una actividad inusual durante la semana anterior, pero NO se utiliza como parte del resumen de la puntuación de la actividad.

5) Puntuación final de la actividad del PAQ-A: Una vez que tenga un valor de 1 a 5 para cada uno de los 8 elementos (elementos 1 a 8) utilizados en la puntuación compuesta de actividad física, simplemente toma la media de estos 8 elementos, lo que da como resultado la puntuación final del resumen de actividades del PAQ-A. Una puntuación de 1 indica actividad física baja, mientras que una puntuación de 5 indica actividad física alta.

#### **Ficha técnica Cuestionario de Actividad física para adolescentes (PAQ-A)**

---

<b>Nombre:</b>	“Cuestionario de Actividad física para adolescentes (PAQ-A)” (traducido de la versión inglesa)
<b>Autores:</b>	David Martínez-Gómez, Vicente Martínez-de-Haro, amara Pozo, Gregory J. Welk, Ariel Villagra, Marisa E. Calle, Ascensión Marcos y Oscar L. Veiga

---

<b>Población:</b>	En 82 adolescentes españoles entre 12 y 17 años y en otra de 232 adolescentes españoles de 13 a 17 años.
<b>Tiempo:</b>	2009
<b>Momento:</b>	Al momento de comenzar la encuesta
<b>Lugar:</b>	No se menciona en el estudio
<b>Validez:</b>	La consistencia interna mostró un coeficiente $\alpha = 0,65$ para el primer cuestionario, $\alpha = 0,67$ para el retest en la muestra de 82 adolescentes, y un coeficiente $\alpha = 0,74$ en la muestra de 232 adolescentes. (28)
<b>Confiabilidad:</b>	El análisis de fiabilidad se realizó mediante la prueba test-retest, mostrando un CCI = 0,71 para la puntuación final. (28)
<b>Tiempo de llenado:</b>	10 - 15 min.
<b>Número de ítems:</b>	9 ítems
<b>Dimensiones:</b>	Tiempo libre, Último fin de semana, Últimos 7 días
<b>Alternativas de respuesta:</b>	“Si, No, 1 – 2, 3 – 4, 5 – 6, 7 o más, No hice /hago educación física, Casi nunca, Algunas veces, A menudo, Siempre, Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase), Estar o pasear por los alrededores, Correr o jugar un poco, Correr y jugar bastante, Correr y jugar intensamente de todo, Ninguna, 1 vez en la última semana, 2 - 3 veces en la última semana, 4 veces en la última semana, 5 veces o más en la última semana, Poca, Normal, Bastante, Mucha”
<b>Baremos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baja (media entre 1 a 2)</li> <li>• Moderada (media entre 2 a 4)</li> <li>• Alta (media entre 4 a 5)</li> </ul>

Elaboración propia

- **Validez**

Para validar el **Cuestionario de Actividad física para adolescentes (PAQ-A)** se necesitó realizar la validez del contenido por juicio de expertos de 3 jueces expertos, con la finalidad de validar las pruebas de evaluación. Este juicio es definido como el valor que tiene un instrumento para medir la variable estudiada en relación a profesionales

calificados y expertos, que validan el contenido del instrumento, considerando los criterios de pertinencia, relevancia y claridad (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

---

**Validez del instrumento**

N°	Jueces expertos	Calificación
1	Mg. Andy F. Arrieta Córdova	Aplicable
2	Mg. Pilar Huarcaya Sihuincha	Aplicable
3	Mg. Jorge Eloy Puma Chombo	Aplicable

- Fuente: Certificado de Validez de Expertos

### **B) Cuestionario KIDSCREEN-52 (versión en español)**

El proyecto multicéntrico internacional “KIDSCREEN Screening for and Promotion of Health Related Quality of Life in Children and Adolescents”, fue desarrollado durante 3 años (desde 2001 a 2004), con la intervención de 13 países Europeos, tuvo como objetivo final elaborar y desarrollar un instrumento estandarizado para medir la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en la población infantil y adolescente de Europa, y hacerlo de modo transcultural. Luego, en el 2007, se evaluó la validez y fiabilidad de la versión española del cuestionario KIDSCREEN-52 en una muestra representada por la población española de entre 8 y 18 años de edad. (29) Está diseñado especialmente para niños/as y adolescentes de edad de 8 a 18 años, contiene 52 ítems evaluando 10 dimensiones de la CVRS. “El Bienestar Físico recoge la actividad y la forma físicas, y la energía (5 ítems). El Bienestar Psicológico examina las emociones positivas y la satisfacción con la vida (6 ítems). La dimensión de Estado de Ánimo y Emociones recoge las experiencias negativas, los estados depresivos y las sensaciones de estrés del niño/a o adolescente (7 ítems).” (30) Todas las respuestas del cuestionario se clasifican en escalas de Likert o sea de 5 opciones,

que evalúan la frecuencia y/o la intensidad del atributo, recordando sobre la última semana en la mayoría de preguntas. (30)

#### Ficha técnica Cuestionario KIDSCREEN-52

<b>Nombre:</b>	“Cuestionario de calidad de vida para la población infantil y adolescente KIDSCREEN-52” (versión en español)
<b>Autores:</b>	Marta Aymerich, Silvina Berra, Imma Guillamón, Michael Herdman, Jordi Alonso, Ulrike Ravens-Sieberer, Luis Rajmil.
<b>Población:</b>	En 876 niños/as y adolescentes entre 8 y 18 años de edad de los 13 países europeos.
<b>Tiempo:</b>	Entre los meses de Mayo y Noviembre del 2003.
<b>Momento:</b>	En una “entrevista telefónica estandarizada asistida por ordenador” (computed-assisted telephone interviews, CAPI) y por correo postal a las familias que accedieron a participar en el estudio.
<b>Lugar:</b>	13 países participantes en el proyecto en simultáneo.
<b>Validez:</b>	Se tuvo que correlacionar con el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff para obtener una “correlación de Pearson de 0.539 ( $p < .01$ )”. (31)
<b>Confiabilidad:</b>	El análisis de la confiabilidad se realizó mediante el “Alfa de Cronbach ( $\alpha = 0.92$ )” y el “Spearman Brown ( $\alpha = 0.80$ )”. (31)
<b>Tiempo de llenado:</b>	15 – 20 min.
<b>Número de ítems:</b>	52 ítems
<b>Dimensiones:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienestar físico</li> <li>• Bienestar emocional</li> <li>• Estado de ánimo</li> <li>• Autopercepción</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Relación con los padres</li> <li>• Apoyo social y relación con los amigos</li> <li>• Ambiente escolar</li> <li>• Aceptación social (bullying)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recursos económicos</li> </ul>
<b>Alternativas de respuesta:</b>	Excelente, Muy buena, Buena, Regular, Mala, Nada, Un poco, Moderadamente, Mucho, Muchísimo, Nunca, Casi nunca, Algunas veces, Casi siempre, Siempre
	<p><b>Bienestar Físico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 5 - 12</li> <li>• Medio 13 - 18</li> <li>• Alto 19 - 25</li> </ul> <p><b>Bienestar Emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 6 - 14</li> <li>• Medio 15 - 22</li> <li>• Alto 23 - 30</li> </ul> <p><b>Estado de Ánimo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 7 - 16</li> <li>• Medio 17 - 26</li> <li>• Alto 27 - 35</li> </ul> <p><b>Autopercepción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 5 - 12</li> <li>• Medio 13 - 18</li> <li>• Alto 19 - 25</li> </ul> <p><b>Autonomía</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 5 - 12</li> <li>• Medio 13 - 18</li> <li>• Alto 19 - 25</li> </ul> <p><b>Relación con los padres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 6 - 14</li> <li>• Medio 15 - 22</li> <li>• Alto 23 - 30</li> </ul> <p><b>Apoyo social y relación con los amigos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 6 - 14</li> <li>• Medio 15 - 22</li> <li>• Alto 23 - 30</li> </ul>
<b>Baremos:</b>	

---

**Ambiente escolar**

- Bajo 6 - 14
- Medio 14 - 22
- Alto 23 - 30

**Aceptación social (bullying)**

- Bajo 3 - 7
- Medio 8 - 11
- Alto 12 - 15

**Recursos económicos**

- Bajo 3 - 7
- Medio 8 - 11
- Alto 12 - 15

**Puntaje total**

- Bajo 52 - 121
  - Medio 122 - 191
  - Alto 192 - 260
- 

Elaboración propia

- **Validez**

Para validar el Cuestionario KIDSCREEN-52 se necesitó realizar la validez del contenido por juicio de expertos de 3 jueces expertos, con la finalidad de validar las pruebas de evaluación. Este juicio es definido como el valor que tiene un instrumento para medir la variable estudiada en relación a profesionales calificados y expertos, que validan el contenido del instrumento, considerando los criterios de pertinencia, relevancia y claridad (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

---

**Validez del instrumento**

N°	Jueces expertos	Calificación
1	Mg. Andy F. Arrieta Córdova	Aplicable
2	Mg. Juan A. Vera Arriola	Aplicable
3	Mg. Christian Vilchez Galindo	Aplicable

---

- Fuente: Certificado de Validez de Expertos

### **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

Los datos recolectados de las variables de estudio se almacenarán mediante el programa Microsoft Word, y mediante el programa Excel para el análisis de la base de datos, y creación tablas y gráficos. El procesamiento y análisis de datos, de los objetivos descriptivos se realizará una estadística descriptivos mediante la distribución de frecuencias y para las correlacionales, se realizará mediante la estadística inferencial mediante la prueba de hipótesis utilizando el coeficiente de correlación rho de Spearman para asociar las variables cualitativas ordinales (el valor  $\alpha$  será de 0,05).

### **3.9. Aspectos éticos**

Esta investigación se ceñirá a las normas internacionales (Helsinki II), y nacionales (INS, reglamentos de ensayos clínicos) sobre investigación en humanos, así como las disposiciones vigentes en bioseguridad necesarias. “Se redactará y enviará la documentación necesaria a las instituciones involucradas en el recojo de datos” (“Universidad Norbert Wiener” y al colegio “Saco Oliveros - sede Pisco”). Se realizará el procedimiento correspondiente de acuerdo a las necesidades del estudio, así como el uso de un instrumento de recolección de datos con validación y confiabilidad aceptables para lograr los objetivos de la investigación. “Se asegurará el anonimato de los participantes del estudio, así como se salvaguardará sus Datos Personales según lo referido a la Ley N° 29733” (“Ley de Protección de Datos Personales”). Por último, se entregará un documento de consentimiento informado y de asentimiento informado a los involucrados al estudio ya que con esto dejarán sustento de la situación voluntaria de su participación.



## CAPITULO 4: PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

En este estudio participaron 97 estudiantes de secundaria de ambos sexos entre las edades de 14 a 17 años del colegio Saco Oliveros – sede Pisco, los cuales cumplieron con los criterios de inclusión y criterios de exclusión. A continuación, se presentan los datos obtenidos.

### 4.1 Análisis de los resultados

#### Estadística Descriptiva

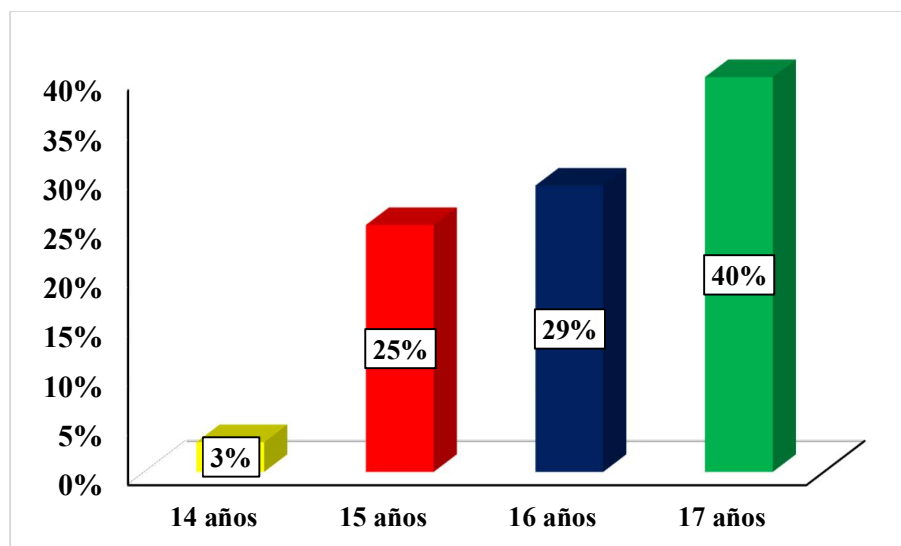
Características Sociodemográficas

**Tabla No1:** Edad de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros

<b>EDAD</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE VÁLIDO</b>
<b>14 años</b>	3	3.1%
<b>15 años</b>	25	25.8%
<b>16 años</b>	29	29.9%
<b>17 años</b>	40	41.2%
<b>Total</b>	97	100%

**Fuente: Elaboración Propia**

**Figura No 1:** Edad de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros



**Fuente:** Elaboración Propia

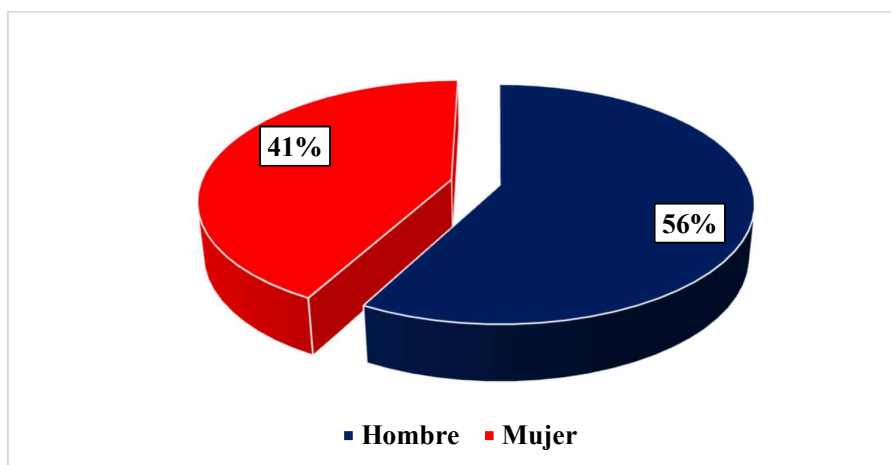
En la Tabla y Figura No 1 se observó que los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros de 17 años obtuvo un 40%, los de 16 años un 29%, 15 años un 25% y los de 14 años solo llegaron a un 3%.

**Tabla No 2:** Género de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE VÁLIDO
Hombre	56	57.7%
Mujer	41	42.3%
Total	97	100%

**Fuente:** Elaboración Propia

**Figura No 2:** Género de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros



**Fuente:** Elaboración Propia

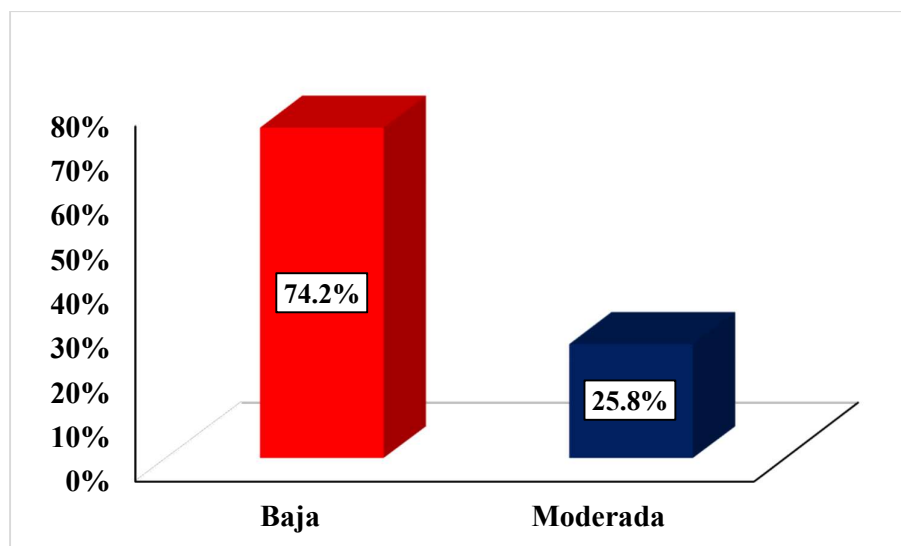
En la Tabla y Figura No 2 se observó que según el género de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros los Hombres representaron el 56% de la población y las mujeres representaron el 41%.

**Tabla No 3:** Nivel de actividad física durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco

<b>IPAQ A</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE VÁLIDO</b>
<b>Baja</b>	72	74.2%
<b>Moderada</b>	25	25.8%
<b>Total</b>	97	100%

**Fuente:** Elaboración Propia

**Figura No 3:** Nivel de actividad física durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco



**Fuente:** Elaboración Propia

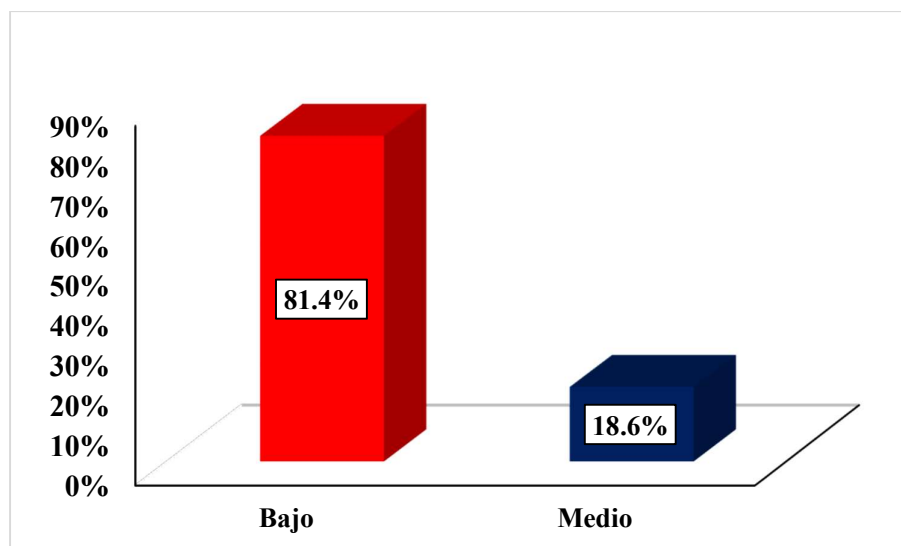
En la Tabla y Figura No 3 se observó que según el nivel de actividad física durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco el 74.2% corresponde al nivel bajo y el 25.8% correspondió al nivel moderado

**Tabla No 4:** Nivel de Calidad de Vida durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco

CALIDAD DE VIDA	FRECUENCIA	PORCENTAJE VÁLIDO
Bajo	79	81.4%
Medio	18	18.6%
<b>Total</b>	<b>97</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Elaboración Propia

**Figura No 4:** Nivel de Calidad de Vida durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco



**Fuente:** Elaboración Propia

En la Tabla y Figura No 4 se observó que según la calidad de Vida relacionada con la salud de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco durante la pandemia el 81.4% corresponde al nivel bajo y el 18.6% correspondió al nivel medio

## Estadística Inferencial

### a) Prueba de Normalidad

**Tabla No 5:** Prueba de normalidad de los puntajes de las variables de estudio

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
<b>Ipaq A</b>	0.419	97	0.000
<b>Calidad De Vida</b>	0.526	97	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla No 5 se observa que los puntajes de la Actividad Física (IPAQ A) no tienen distribución normal ( $\text{sig} < 0.05$ ) un resultado similar se presenta para los puntajes de la calidad de vida. Los resultados de normalidad indican que la relación se debe trabajar con estadísticos no paramétricos (coeficiente de correlación de Spearman).

**b) Prueba de Hipótesis:**

**Hipótesis General:**

- **Ho:** Si existe relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.

**Tabla No 6:** Relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco

			IPAQ A	CALIDAD DE VIDA
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Ipaq A</b>	Coeficiente de correlación	1.000	,372**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	97	97
	<b>Calidad de Vida</b>	Coeficiente de correlación	,372**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	97	97

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

En la Tabla No 6 se Observó que la Actividad Física y la Calidad de Vida relacionada con la salud tienen una relación significativa ( $p=0,000 < 0.05$ ), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.372. describiendo una relación directa positiva en el cual la actividad física aumenta, también aumenta la calidad de vida relacionada con la salud.

**Hipótesis específica 01:**

**Hi:** Existe relación entre la actividad física y la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.

**Tabla No 7:** Relación entre la actividad física y la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia

		IPAQ A	BIENESTAR PSICOLÓGICO
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Ipaq A</b>	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	,302**
		N	97
	<b>Bienestar Psicológico</b>	Coefficiente de correlación	,302**
		Sig. (bilateral)	0.003
		N	97

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

En la Tabla No 7 la Actividad Física y la dimensión Bienestar Psicológico de la Calidad de Vida relacionada con la salud tienen una relación significativa ( $p=0,003<0.05$ ), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.372. describiendo una relación directa positiva en el cual la actividad física aumenta, también aumenta la el bienestar psicológico.

### Hipótesis específica 02

**Hi:** Existe relación entre la actividad física y la dimensión estado de ánimo de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022

**Tabla No 8:** Relación entre la actividad física y la dimensión Estado de Ánimo de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia

			IPAQ A	ESTADO DE ANIMO
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Ipaq A</b>	Coefficiente de correlación	1.000	,598**
		Sig. (bilateral)		0.001
		N	97	97
	<b>Estado de Animo</b>	Coefficiente de correlación	,598**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.001	
		N	97	97

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

En la Tabla No 8 se observó que la actividad física y la dimensión Estado de Ánimo de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia tienen una relación significativa ( $p=0,001<0.05$ ), así mismo el coeficiente de Spearman es 0.598. describiendo una relación directa positiva en el cual la actividad física aumenta, también aumenta el estado de ánimo.



## 4.2 Discusión de los Resultados

- El objetivo del estudio fue determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.
- Se concuerda con los estudios de Fontalvo y Ruiz. (2019), con respecto a los niveles de calidad de vida y los niveles de actividad física, los cuales fueron bajos en la población de estudio.
- Con respecto a la edad de los pacientes y la actividad física se concuerda con los trabajos de Montoya, et al., (2016) los cuales también evidencio que el nivel de actividad física disminuye conforme avanza la edad,
- Los hallazgos obtenidos en relación a la actividad física y la percepción de calidad de vida coincidieron con los estudios de Fontalvo y Ruiz. (2019), Quispe, (2018), Montoya, et al., (2016) los cuales presentaron en sus investigaciones una baja calidad de vida de los jóvenes encuestados, así como una baja actividad física discrepando con Díaz, (2016), Marker et al., (2018) la actividad física se relacionó con una mejor calidad de vida en los jóvenes.
- En cuanto a la dimensión bienestar emocional de la calidad de vida discrepamos con los estudios de Díaz, (2016) y Jiménez et al., (2020), el cual obtuvieron como resultado un nivel muy bueno en la dimensión de Bienestar emocional con el 42%. También concordamos con los estudios de Okuyama et al., (2022) La actividad física se ha correlacionado con la salud psicológica y puede mejorar el estado psicológico.
- En cuanto a la actividad física relacionada con el género en nuestro estudio los hombres tenían una actividad física baja discrepando con los estudios de Montoya, et al., (2016) en el cual en sus estudios las mujeres salieron con actividad baja.

## **CAPITULO 5: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 Conclusiones**

- Los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros de 17 años obtuvo un mayor porcentaje en el estudio.
- Los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros en su mayoría fueron de sexo masculino.
- El nivel de actividad física durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco fue Bajo
- El nivel de Calidad de Vida durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco fue bajo.
- Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco
- Existe relación entre la actividad física y la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco
- Existe relación entre la actividad física y la dimensión estado de ánimo de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco.

## 5.2 Recomendaciones

- Se sugiere que, durante el inicio de la presencialidad en los alumnos, se priorice la actividad física en los estudiantes, para mejorar su estado emocional y evitar problemas de índole musculoesquelético tras el confinamiento.
- A la entidad, se dio como recomendación un trabajo multidisciplinario, entre el personal docente, psicológico a los alumnos.
- Se recomienda una evaluación fisioterapéutica a los alumnos, que retornan a clases presenciales, para detectar problemas de malas posturas, y trastornos musculoesqueléticos.
- Retomar, las charlas y capacitaciones a los padres de familia, sobre la ergonomía escolar, por parte del tecnólogo médico en la especialidad de terapia física y rehabilitación, para un mejor desempeño del alumno.
- Se recomienda brindar continuas charlas por el equipo multidisciplinario, a los padres y alumnado sobre la mejora del estado de ánimo tras la actividad física.
- Se sugiere evaluaciones semestrales a los estudiantes, para monitorizar el avance físico y mental del estudiante.
- Se sugiere un plan de trabajo, desde el enfoque terapéutico, para mejorar, tonificar y equilibrar cadenas musculares necesarias para evitar futuras lesiones musculoesqueléticas entre los alumnos, con programas virtuales de fácil acceso para el alumno y padres de familia.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

1. PCM DSN 063-2007. Decreto Supremo. D Of El Perú. 2008; 2020(90):1-12.
2. Pueblo D del. La Educación frente a la emergencia sanitaria. Ser Inf Espec [Internet]. 2020;1-52. Disponible en: <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2020/08/Serie-Informes-Especiales-No-027-2020-DP-La-educación-frente-a-la-emergencia-sanitaria.pdf>
3. Ghosh, Ritwik & Dubey, Mahua & Chatterjee, Subhankar & Dubey, Souvik. (2020). Impact of COVID-19 on children: Special focus on psychosocial aspect. *Minerva Pediatrica*. 72. 226-235. 10.23736/S0026-4946.20.05887-9.
4. Xiang M, Zhang Z, Kuwahara K. Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Prog Cardiovasc Dis*. 2020;63(4):531-2.
5. Wong CKH, Wong RS, Cheung JPY, Tung KTS, Yam JCS, Rich M, et al. Impact of sleep duration, physical activity, and screen time on health-related quality of life in children and adolescents. *Health Qual Life Outcomes*. 2022;19(1). TESIS Mental Health and Physical Activity among Children and
6. Nobari H, Fashi M, Eskandari A, Villafaina S, Murillo-Garcia Á, Pérez-Gómez J. Effect of covid-19 on health-related quality of life in adolescents and children: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;18(9):1-12.

7. Okuyama J, Seto S, Fukuda Y, Funakoshi S, Amae S, Onobe J, et al. Mental health and physical activity among children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Tohoku J Exp Med.* 2022;253(3):203-15.
8. Jiménez Boraita R, Arriscado Alsina D, Gargallo Ibort E, Dalmau Torres JM. Hábitos y calidad de vida relacionada con la salud: diferencias entre adolescentes de entornos rurales y urbanos. *An Pediatría.* 2022;(xxxx).
9. Motamed-Gorji N, Qorbani M, Nikkho F, Asadi M, Motlagh ME, Safari O, et al. Association of screen time and physical activity with health-related quality of life in Iranian children and adolescents 11 *Medical and Health Sciences 1117 Public Health and Health Services.* *Health Qual Life Outcomes.* 2019;17(1):1-12.
10. En S, Grado ADEY, Un EN, Sibelys D, Herrera F, Liz D, et al. Sintomas Depresivos, Actividad Fisica, Calidad De Vida Y Su Relacion Con La Ideacion E Intento Suicida En Adolescentes De 10 Y 11 Grado En Un Colegio Oficial Del Municipio De Palmar De Varela – Atlantico. 2015;1(8).
11. Marker, A. M., Steele, R. G., & Noser, A. E. (2018). Physical activity and health-related quality of life in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology, 37*(10), 893–903. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/hea0000653>
12. QUISPE GASTELU A. Calidad De Vida En Adolescentes De La Institución Educativa Nacional Juan Pablo Ii San Genaro De Villa Chorrillos Junio 2017. *J Mater Process Technol* [Internet]. 2018;1(1):1-8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252>

[A](#)

13. TOLEDO P. Agresividad Escolar Y Calidad De Vida En Escolares Del 4° Y 5° Grado Del Nivel Secundario De Instituciones Educativas Del Distrito De Los Olivos, 2016. *Filosofia*. 2014;6:4.
14. Montoya A, Pinto D, Taza A, Meléndez E, Alfaro P. Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima. *Rev Hered Rehabil* [Internet]. 2016;1(1):21. Disponible en: <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RHR/article/view/2892/2763>
15. Actividad física [Internet]. Who.int. [citado el 9 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
16. Organización Mundial de la Salud 2010. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 1386;1:283.
17. López P. La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna. [Tesis]. Murcia: Universidad de Murcia; 2009.
18. Chau C, Vilela P. Variables associated with perceived physical and mental health in university students from Lima. *Lib Rev Peru Psicol*. 2017;23(1):89-102.
19. Botero de Mejía BE, Pico Merchán ME. Quality of Life Related to Health (QLRH) in Seniors over 60 Years of Age: A Theoretical Approach. *Hacia la Promoción la Salud* [Internet]. 2007;12(1):11-24. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772007000100002&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772007000100002&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
20. VELD Científica Srl. WHO/OMS [Internet]. VELD Científica Srl. 2020 [citado el 9 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.velp.com/es-sa/whooms.aspx>

21. M. Ifonso urzua. Calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales. Rev Med Chil [Internet]. 2010;138:358-65. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v138n3/art17.pdf>
22. Luis Felipe H-G, Jaiberth Antonio C-A. Calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes: revisión sistemática de las investigaciones publicadas en el periodo 1970-2013 / Health related quality of life in adolescent: systematic review 1970-2013. Medicas UIS [Internet]. 2015;28(1):23. Disponible en: <http://pbidi.unam.mx:8080/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edssci&AN=edssci.S0121.03192015000100002&lang=es&site=eds-live&scope=cite>
23. Luis Felipe H-G, Jaiberth Antonio C-A. Calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes: revisión sistemática de las investigaciones publicadas en el periodo 1970-2013 / Health related quality of life in adolescent: systematic review 1970-2013. Medicas UIS [Internet]. 2015;28(1):23. Disponible en: <http://pbidi.unam.mx:8080/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edssci&AN=edssci.S0121.03192015000100002&lang=es&site=eds-live&scope=cite>
24. All. SR et. Metodología de la Investigación. 1369;
25. Lozada J 2016. Investigación Aplicada : Definición , Propiedad Intelectual e Industria. Cienciaamérica [Internet]. 2016;1(3):34-9. Disponible en: <http://www.uti.edu.ec/documents/investigacion/volumen3/06Lozada-2014.pdf>
26. Dzul Escamilla M. Aplicación básica de los métodos científicos. 1369;1:1-13.
27. Donen H. Paq-C & Paq-a. Coll Kinesiolog Univ Saskatchewan [Internet]. 2005;87(August):1-38. Disponible en:

[https://www.academia.edu/27632739/The\\_Physical\\_Activity\\_Questionnaire\\_for\\_Older\\_Children\\_PAO\\_C\\_and\\_Adolescents\\_PAO\\_A\\_Manual](https://www.academia.edu/27632739/The_Physical_Activity_Questionnaire_for_Older_Children_PAO_C_and_Adolescents_PAO_A_Manual)

28. Martínez-Gómez D, Martínez-de-Haro V, Pozo T, Welk GJ, Villagra A, Calle ME, et al. Reliability and Validity of the PAQ-A Questionnaire to Assess Physical La actividad física se define como actividad física ha sido identificada como un agente releva. Rev Esp Salud Pública. 2009;83(3):427-39
29. Aymerich M, Berra S, Guillamón I, Herdman M, Alonso J, Ravens-Sieberer U, et al. Development of the Spanish version of the KIDSCREEN, a health-related quality of life instrument for children and adolescents. Gac Sanit. 2005;19(2):93-102.
30. Berraa S, Tebéc C, Esandie ME, Carignanog C. Fiabilidad y validez del cuestionario KIDSCREEN-52 para medir calidad de vida relacionada con la salud para población Argentina de 8 a 18 años. Arch Argent Pediatr. 2013;111(1):29-36.
31. Hernández Gutiérrez J, Macedo Flores P, Ramírez Conde S, Livia Segovia J. Validez y confiabilidad del KIDSCREEN-52 en una muestra de adolescentes de Lima y Callao. Cátedra Villarreal. 2013;1(2):81-91.



## ANEXOS

### Anexo N° 1: Matriz de Consistencia

#### TÍTULO: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SACO OLIVEROS - SEDE PISCO 2022”

Formulación del problema	Objetivos de la investigación	Formulación de hipótesis	Variables	Dimensiones	Valores	Escala de medición	Diseño metodológico
<p><b>Problema general:</b> ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuáles son las características sociodemográficas durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022?</li> <li>¿Cuál es el nivel de actividad física</li> </ul>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar las características sociodemográficas durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.</li> <li>Identificar el nivel de actividad física</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general:</b> <b>Hi:</b> Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022. <b>Ho:</b> No existe relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p>	<p><b>Variable 1:</b> Actividad física</p> <p><b>Variable 2:</b> Calidad de vida relacionada a la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiempo libre</li> <li>Último fin de semana</li> <li>Últimos 7 días</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienestar físico</li> <li>Bienestar emocional</li> <li>Estado de ánimo</li> <li>Autopercepción</li> <li>Autonomía</li> <li>Relación con los padres</li> <li>Apoyo social y relación con los amigos</li> <li>Ambiente escolar</li> <li>Aceptación social (bullying)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baja (media entre 1 a 2)</li> <li>Moderada (media entre 2 a 4)</li> <li>Alta (media entre 4 a 5)</li> </ul> <p><b>Bienestar Físico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bajo 5 - 12</li> <li>Medio 13 - 18</li> <li>Alto 19 - 25</li> </ul> <p><b>Bienestar Emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bajo 6 - 14</li> <li>Medio 15 - 22</li> <li>Alto 23 - 30</li> </ul> <p><b>Estado de Ánimo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bajo 7 - 16</li> <li>Medio 17 - 26</li> <li>Alto 27 - 35</li> </ul> <p><b>Autopercepción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bajo 5 - 12</li> <li>Medio 13 - 18</li> <li>Alto 19 - 25</li> </ul>	<p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p>	<p><b>Método de la investigación:</b> Hipotético-deductivo</p> <p><b>Enfoque de la investigación:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo y nivel de investigación:</b> Tipo aplicado y de nivel correlacional</p> <p><b>Diseño de la investigación:</b> No experimental, prospectivo y de corte transversal</p> <p><b>Población:</b> Serán 130 estudiantes de secundaria de ambos sexos entre las edades de 14 a 17 años del colegio</p>

<p>durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es el nivel de calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión estado de ánimo</li> </ul>	<p>durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el nivel de calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.</li> <li>• Identificar la relación entre la actividad física y la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.</li> <li>• Identificar relación entre la actividad física y la dimensión estado de ánimo de la</li> </ul>	<p><b>Hi:</b> Existe relación entre la actividad física y la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.</p> <p><b>Ho:</b> No existe relación entre la actividad física y la dimensión bienestar psicológico de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.</p> <p><b>Hi:</b> Existe relación entre la actividad física y la dimensión estado de ánimo de la calidad de vida relacionado con la salud durante la</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recursos económicos</li> </ul>	<p><b>Autonomía</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 5 - 12</li> <li>• Medio 13 - 18</li> <li>• Alto 19 – 25</li> </ul> <p><b>Relación con los padres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 6 - 14</li> <li>• Medio 15 - 22</li> <li>• Alto 23 – 30</li> </ul> <p><b>Apoyo social y relación con los amigos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 6 - 14</li> <li>• Medio 15 - 22</li> <li>• Alto 23 – 30</li> </ul> <p><b>Ambiente escolar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 6 - 30</li> <li>• Medio 14 - 22</li> <li>• Alto 23 – 30</li> </ul> <p><b>Aceptación social (bullying)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 3 - 7</li> <li>• Medio 8 - 11</li> <li>• Alto 12 – 15</li> </ul> <p><b>Recursos económicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 3 - 7</li> <li>• Medio 8 – 11</li> <li>• Alto 12 – 15</li> </ul> <p><b>Puntaje total</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 52 – 121</li> <li>• Medio 122- 191</li> <li>• Alto 192 – 260</li> </ul>	<p>Saco Oliveros – sede Pisco.</p> <p><b>Muestra:</b> Serán 79 estudiantes de secundaria de ambos sexos entre las edades de 14 a 17 años del colegio Saco Oliveros – sede Pisco.</p> <p><b>Muestreo:</b> Probabilístico de tipo aleatorio simple de acuerdo a los criterios de selección descritos.</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> El Cuestionario de Actividad física para (PAQ–A) traducido de la versión inglesa y el Cuestionario KIDSCREEN-52 (versión en español).</p>
---	---	---	--	---	--	--

<p>de la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022?</p>	<p>calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.</p>	<p>pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.  <b>Ho:</b> No Existe relación entre la actividad física y la dimensión estado de ánimo de la calidad de vida relacionado con la salud durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022.</p>	<p><b>Variable Interviniente:</b>  Características sociodemográficas</p> <p><b>Unidad de análisis:</b>  Estudiantes del colegio Saco Oliveros - sede Pisco</p>	<p>Edad</p> <p>Sexo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 años</li> <li>• 15 años</li> <li>• 16 años</li> <li>• 17 años</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Femenino</li> <li>• Masculino</li> </ul>	<p>Ordinal</p> <p>Nominal</p>	
---	---	--	--	-------------------------	--	-------------------------------	--

## Anexo N° 2: Instrumentos

### CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A) (TRADUCIDO DE LA VERSIÓN INGLESA)

Queremos conocer, respecto a tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana) Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirse cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar a carreras, trepar, etc.

**Recuerda:**

- No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
- Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

1. Sobre la actividad física en tu tiempo libre ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (últimas semanas)? Si tu respuesta es sí. ¿Cuántas veces lo has hecho? Marca con una “X” solo una vez cada actividad

Actividad	Cantidad de veces				
	No	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 o más
Saltar la soga					
Patinar					
Juegos(Ejemplo: Chapadas)					
Montar en bicicleta					
Caminar(como ejercicio)					
Correr/footing					
Aeróbic/spinning					
Natación					
Bailar/danza					
Bádminton					
Rugby					
Montar en monopatín					
Fútbol					
Voleibol					
Hockey					
Básquet/baloncesto					
Atletismo					
Musculación/pesas					
Artes marciales (judo, kárate, etc.)					
Otros:.....					
Otros:.....					

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, haciendo lanzamientos? (Señala solo una)

- No hice /hago educación física
- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Siempre

3. En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala solo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente de todo

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una)

- Ninguna
- 1 vez en la última semana
- 2 - 3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

5. En los últimos 7 días ¿Cuántos días a partir de las 6 pm y 10 pm hiciste deportes, bailes o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una)

- Ninguna
- 1 vez en la última semana
- 2 - 3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

6. El último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguna
- 1 vez en la última semana
- 2 - 3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

Día de la semana	Frecuencia				
	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas? Coloca una “X” en tu respuesta

- Sí
- No

Código: N°.....

## CUESTIONARIO KIDSCREEN-52 (VERSIÓN EN ESPAÑOL)

**¡Hola!**

Por favor, lee cada pregunta cuidadosamente. Cuando pienses en tu respuesta, trata de recordar la última semana, es decir, los últimos siete días. ¿Qué respuesta es la que primero viene a tu mente? Escoge la alternativa que más se acerque a tu respuesta y márcala con una cruz.

**Recuerda:**

- No hay respuestas correctas o incorrectas. Esto NO es un examen.
- Es importante que contestes todas las preguntas y que podamos ver con claridad tus respuestas.

No tienes que mostrar tus respuestas a nadie. Además, nadie que te conoce verá el cuestionario una vez que lo hayas terminado.

¿Eres hombre o mujer?

Hombre

Mujer

¿Cuál es tu fecha de nacimiento?

\_\_\_\_\_  
Día

\_\_\_\_\_  
Mes

\_\_\_\_\_  
Año

---

### 1. Actividad física y salud

1. En general, ¿cómo dirías que es tu salud?

Excelente

Muy buena

Buena

Regular

Mala

Piensa en la última semana...

Nada

Un poco

Moderadam  
ente

Mucho

Muchísimo

2. ¿Te has sentido bien y en buen estado físico?

3. ¿Has estado físicamente activo/a (por ejemplo, corriendo, escalando, andando en bicicleta)?



4. ¿Has sido capaz de correr sin dificultad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Piensa en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5. ¿Te has sentido lleno/a de energía?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 2. Tus sentimientos

Piensa en la última semana...	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
1. ¿Has disfrutado de la vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Te has sentido contento/a de estar vivo/a?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Te has sentido satisfecho/a con tu vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Piensa en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4. ¿Has estado de buen humor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Te has sentido alegre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ¿Lo has pasado bien?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 3. Estado de ánimo

Piensa en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Has tenido la sensación de hacerlo todo mal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Te has sentido triste?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Te has sentido tan mal que no querías hacer nada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Has sentido que en tu vida todo sale mal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Te has sentido harto/a (“chato/a”, “choreado/a”, “cabreado/a”)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ¿Te has sentido solo/a?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ¿Te has sentido bajo presión (presionado/a)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 4. Sobre ti

Piensa en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Has estado contento/a con tu forma de ser?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Has estado contento/a con la ropa que usas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Has estado incómodo/a por cómo te ves físicamente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Has tenido envidia de cómo se ven otros/as niños/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Te gustaría cambiar alguna parte de tu cuerpo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 5. Tu tiempo libre

Piensa en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Has tenido suficiente tiempo para ti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Has podido hacer las cosas que has querido en tu tiempo libre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Has tenido suficientes oportunidades para salir al aire libre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Has tenido suficiente tiempo para juntarte con amigos/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Has podido elegir qué hacer en tu tiempo libre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 6. Tu vida familiar

Piensa en la última semana...	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
1. ¿Te han entendido tus padres?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Te has sentido querido/a por tus padres?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Piensa en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3. ¿Te has sentido feliz en casa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Tus padres te han tratado de forma justa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ¿Has podido hablar con tus padres cuando lo has querido?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 7. Tus amigos/as

Piensa en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Has pasado tiempo con tus amigos/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Has realizado actividades con otros/as niños/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Lo has pasado bien con tus amigos/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Tú y tus amigos/as se han ayudado entre ustedes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Has podido hablar de todo con tus amigos/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ¿Has podido confiar en tus amigos/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 8. El colegio

Piensa en la última semana...	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
1. ¿Te has sentido feliz en el colegio?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Te ha ido bien en el colegio?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Te has sentido satisfecho/a con tus profesores/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Piensa en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4. ¿Has sido capaz de poner atención?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Te ha gustado ir al colegio?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ¿Te has llevado bien con tus profesores/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 9. Clima escolar

Piensa en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Has tenido miedo de otros/as niños/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Se han burlado de ti otros/as niños/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Te han amenazado o maltratado (física o psicológicamente) otros/as niños/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 10. Asuntos económicos

Piensa en la última semana...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Has tenido suficiente dinero para hacer las mismas cosas que tus amigos/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos personales?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Piensa en la última semana...	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Muchísimo
3. ¿Tienes dinero suficiente para realizar actividades con tus amigos/as?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**¡Muchas gracias por tu participación!**

Código: N°.....

### **Anexo N° 3: Consentimiento informado**

**TÍTULO:** “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SACO OLIVEROS - SEDE PISCO 2022”

**Investigador:** Bach. Riega Velásquez, Sujey Leonor

Soy Sujey Leonor Riega Velásquez, bachiller en Terapia física y rehabilitación de la prestigiosa Universidad Privada Norbert Wiener. Le invito a su hijo/a participar en este estudio de investigación. El presente formulario le brindará la información necesaria si usted permite a su hijo/a participar en el estudio.

#### **Propósito**

Los bajos niveles de actividad física durante la actual pandemia son factores condicionantes de constantes lesiones al igual de tener mayor posibilidad en presentar alguna enfermedad, y que podrían alterar la calidad de vida del individuo; por ello, el objetivo de este estudio es determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria.

#### **Participación**

En este estudio se aplicará a su hijo/a dos cuestionarios llamado Cuestionario de Actividad física para adolescentes (PAQ-A) (traducido de la versión inglesa) y el Cuestionario KIDSCREEN-52 (versión en español).

#### **Riesgo de estudio**

Este estudio no representará ningún riesgo para usted ni para su hijo/a.

#### **Costo por participación**

La participación en el estudio no tendrá algún costo para usted ni para su hijo/a.

#### **Beneficios de la participación**

Su hijo/a no obtendrá ningún beneficio por participar en este estudio, tampoco recibirá alguna compensación económica.

#### **Confidencialidad de la información**

Tenga por seguro que los datos recolectados se mantendrán en confidencialidad mediante el uso de códigos generados para que su hijo/a no pierda su privacidad.

### **Requisitos de Participación**

Al aceptar la participación de su hijo/a, deberá firmar este documento llamado consentimiento informado, con lo cual autoriza y acepta la participación de su hijo/a en el estudio voluntariamente.

### **Donde conseguir información**

Para cualquier consulta o comentario comunicarse con Sujey Leonor Riega Velásquez al teléfono 924862979 o al correo electrónico [sujeyrv2@hotmail.com](mailto:sujeyrv2@hotmail.com), Contacto con el Comité de Ética: [comité.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comité.etica@uwiener.edu.pe) , donde con mucho gusto será atendido.

### **¿Qué pasa si usted quiere retirar la participación de su hijo/a antes de haber terminado el estudio?**

La participación de su hijo/a en este estudio es estrictamente voluntaria; sin embargo, si usted no desea que su hijo/a participe en el estudio por cualquier razón y en cualquier momento, puede retirar a su hijo/a del estudio con toda libertad sin que esto represente algún gasto, pago o consecuencia negativa por hacerlo.

### **Declaración voluntaria de consentimiento informado**

Yo he sido informado(a) del objetivo del estudio, he conocido los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación en el estudio es gratuita. He sido informado(a) de la forma de cómo se realizará el estudio. Estoy enterado(a) también que puedo participar o no continuar en el estudio en el momento en el que lo considere necesario, o por alguna razón específica, sin que esto represente que tenga que pagar, o recibir algo a cambio.

Por lo anterior acepto voluntariamente participar en la investigación de:

“Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio saco oliveros - sede pisco 2022”

Firmo en señal de conformidad:

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

Nombre:.....

DNI:.....

Código: N°.....

\_\_\_\_\_  
Firma del investigador

Nombre:.....

DNI:.....

## **Anexo N° 4: Asentimiento informado**

**TÍTULO:** “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SACO OLIVEROS - SEDE PISCO 2022”

Soy Sujey Leonor Riega Velásquez, bachiller en Terapia física y rehabilitación de la prestigiosa Universidad Privada Norbert Wiener. Te invito a participar en este estudio de investigación. El presente formulario te brindará la información necesaria si tú accedes a participar en el estudio.

### **Propósito**

Los bajos niveles de actividad física durante la actual pandemia son factores condicionantes de constantes lesiones al igual de tener mayor posibilidad en presentar alguna enfermedad, y que podrían alterar la calidad de vida del individuo; por ello, el objetivo de este estudio es determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria.

### **Participación**

En este estudio se le aplicará dos cuestionarios llamado Cuestionario de Actividad física para adolescentes (PAQ-A) (traducido de la versión inglesa) y el Cuestionario KIDSCREEN-52 (versión en español).

### **Riesgo de estudio**

Este estudio no representará ningún riesgo para ti.

### **Costo por participación**

La participación en el estudio no tendrá algún costo para usted ni para su hijo/a.

### **Beneficios de la participación**

Tú no obtendrás ningún beneficio por participar en este estudio, tampoco recibirá alguna compensación económica.

### **Confidencialidad de la información**

Ten por seguro que los datos recolectados se mantendrán en confidencialidad mediante el uso de códigos generados para que no pierdas tu privacidad.

### **Requisitos de Participación**

Al aceptar a participar, deberás firmar este documento llamado asentimiento informado, con lo cual autorizas y aceptas tu participación en el estudio voluntariamente.

**¿Qué pasa si quieres retirarte antes de haber terminado el estudio?**

Tu participación en este estudio es estrictamente voluntaria; sin embargo, si no deseas participar en el estudio por cualquier razón y en cualquier momento, puedes retirarte con toda libertad sin que esto represente algún gasto, pago o consecuencia negativa por hacerlo.

**Declaración voluntaria de asentimiento informado**

“Sé que puedo elegir participar en la investigación o no hacerlo. He leído esa información y la entiendo, me han respondido las preguntas y entiendo los beneficios que tiene la investigación y acepto participar en la investigación.”

Por lo anterior, acepto voluntariamente participar en la investigación de:

“Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco 2022”

Firmo en señal de conformidad:

---

Firma

Nombre del participante: .....

Código: N° .....



**Anexo No 5: Validación del Instrumento**

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SACO OLIVEROS - SEDE PISCO 2022”**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Variable: Actividad Física</b>							
	<b>Items</b>							
1	Sobre la actividad física en tu tiempo libre ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (últimas semanas)? Si tu respuesta es sí. ¿Cuántas veces lo has hecho?	X		X		X		
2	En los últimos 7 días, durante las clases de educación física ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, ¿haciendo lanzamientos?	X		X		X		
3	En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?	X		X		X		
4	En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo?	X		X		X		
5	En los últimos 7 días ¿Cuántos días a partir de las 6 pm y 10 pm hiciste deportes, bailes o jugaste en los que estuvieras muy activo?	X		X		X		
6	El último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo?	X		X		X		
7	¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana?	X		X		X		
	Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico	X		X		X		
	Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)	X		X		X		
	A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre	X		X		X		
	Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	X		X		X		
	Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	X		X		X		
8	Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de	X		X		X		

	la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)						
9	¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?	X		X		X	
	<b>Variable: Calidad de vida</b>						
	<b>Items</b>						
1	1“ En general, ¿cómo diría que es su salud?”	X		X		X	
2	“¿Te has sentido bien y en buenas condiciones?”	X		X		X	
3	“¿Has estado practicando algún ejercicio (como por ejemplo, has corrido, saltado, montado en bicicleta)?”	X		X		X	
4	“¿Has podido correr bien?”	X		X		X	
5	“¿Te has sentido lleno(a) de energía?”	X		X		X	
6	“¿Has disfrutado de la vida?”	X		X		X	
7	¿Te has sentido feliz de estar vivo?”	X		X		X	
8	“¿Te has sentido satisfecho(a) con tu vida?”	X		X		X	
9	“¿Has estado de buen humor?”	X		X		X	
10	.” ¿Te has sentido alegre?”	X		X		X	
11	“¿Te has divertido?”	X		X		X	
12	“¿Has sentido que todo te sale mal?”	X		X		X	
13	“¿Te has sentido triste?”	X		X		X	
14	“¿Te has sentido tan mal que no querías nada?”	X		X		X	
15	“¿Has sentido que todo en tu vida te ha salido mal?”	X		X		X	
16	“¿Te has sentido harto(a) o fastidiado(a)?”	X		X		X	
17	“¿Te has sentido solo(a)?”	X		X		X	
18	“¿Te has sentido presionado(a)?”	X		X		X	
19	“¿Te has sentido feliz con tu forma de ser?”	X		X		X	
20	“¿Te has sentido feliz con la ropa que usas?”	X		X		X	

21	“¿Te has sentido preocupado(a) por la forma como te ves?”	X		X		X		
22	“¿Te has sentido celoso(a) por la forma como lucen otros(as) muchachos(as)?”	X		X		X		
23	“¿Te gustaría comprar algo de tu cuerpo?”	X		X		X		
24	“¿Has tenido suficiente tiempo para mismo(a)?”	X		X		X		
25	“¿Has podido hacer lo que querías en tu tiempo libre?”	X		X		X		
26	“¿Has tenido bastantes oportunidades de salir?”	X		X		X		
27	“¿Has tenido suficiente tiempo para estar con tus amigos(as)?”	X		X		X		
28	“¿Has podido escoger qué hacer en tu tiempo libre?”	X		X		X		
29	“¿Te has sentido comprendido(a) por tus padres?”	X		X		X		
30	¿Te has sentido querido(a) por tus padres?	X		X		X		
31	¿Te has sentido feliz en tu casa?	X		X		X		
32	¿Tus padres han tenido suficiente tiempo?	X		X		X		
33	¿Tus padres te han tratado de forma justa?	X		X		X		
34	¿Has podido hablar con tus padres cuando quisiste?	X		X		X		
35	¿Has tenido suficiente dinero para hacer las mismas cosas que hacen tus amigos?	X		X		X		
36	¿Has tenido suficiente dinero para tus propios gastos?	X		X		X		
37	¿Has tenido suficiente dinero para hacer cosas con tus amigos(as)?	X		X		X		
38	¿Has pasado tiempo con tus amigos(as)?	X		X		X		
39	¿Has compartido con tus amigos(as)?	X		X		X		
40	¿Te has divertido con tus amigos(as)?	X		X		X		
41	¿Tus amigos(as) y tú se han ayudado mutuamente?	X		X		X		
42	¿Has podido hablar con tus amigos(as) acerca de cualquier cosa?	X		X		X		
43	¿Has podido confiar en tus amigos (as)?	X		X		X		
44	¿Te has sentido feliz en la escuela o colegio?	X		X		X		
45	¿Te ha ido bien en la escuela o colegio?	X		X		X		

46	¿Te has sentido satisfecho(a) con tus profesores(as)?	X		X		X		
47	¿Has podido prestar atención en clases?	X		X		X		
48	¿Has disfrutado de ir a la escuela o colegio?	X		X		X		
49	¿Te has llevado bien con tus profesores (as)?	X		X		X		
50	¿Has tenido miedo de otros(as) muchachos(as)?	X		X		X		
51	¿Se han burlado de ti otros(as) muchachos(a)?	X		X		X		
52	¿Te han amenazado otro(as) muchachos(as)?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Andy Arrieta Córdova

DNI:10697600

Especialidad del validador: Terapia Manual Ortopédica

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado. <sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

09 de Octubre del 2021



Firma del Experto Informante.

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SACO OLIVEROS - SEDE PISCO 2022”**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Variable: Actividad Física</b>							
	<b>Items</b>							
1	Sobre la actividad física en tu tiempo libre ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (últimas semanas)? Si tu respuesta es sí. ¿Cuántas veces lo has hecho?	X		X		X		
2	En los últimos 7 días, durante las clases de educación física ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, ¿haciendo lanzamientos?	X		X		X		
3	En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?	X		X		X		
4	En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo?	X		X		X		
5	En los últimos 7 días ¿Cuántos días a partir de las 6 pm y 10 pm hiciste deportes, bailes o jugaste en los que estuvieras muy activo?	X		X		X		
6	El último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo?	X		X		X		
7	¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana?	X		X		X		
	Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico	X		X		X		
	Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)	X		X		X		
	A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre	X		X		X		
	Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	X		X		X		
	Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	X		X		X		

8	Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)	X		X		X		
9	¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?	X		X		X		
Variable: Calidad de vida								
Items								
1	1“ En general, ¿cómo diría que es su salud?”	X		X		X		
2	“¿Te has sentido bien y en buenas condiciones?”	X		X		X		
3	“¿Has estado practicando algún ejercicio (como por ejemplo, has corrido, saltado, montado en bicicleta)?”	X		X		X		
4	“¿Has podido correr bien?”	X		X		X		
5	“¿Te has sentido lleno(a) de energía?”	X		X		X		
6	“¿Has disfrutado de la vida?”	X		X		X		
7	¿Te has sentido feliz de estar vivo?”	X		X		X		
8	“¿Te has sentido satisfecho(a) con tu vida?”	X		X		X		
9	“¿Has estado de buen humor?”	X		X		X		
10	“¿Te has sentido alegre?”	X		X		X		
11	“¿Te has divertido?”	X		X		X		
12	“¿Has sentido que todo te sale mal?”	X		X		X		
13	“¿Te has sentido triste?”	X		X		X		
14	“¿Te has sentido tan mal que no querías nada?”	X		X		X		
15	“¿Has sentido que todo en tu vida te ha salido mal?”	X		X		X		
16	“¿Te has sentido harto(a) o fastidiado(a)?”	X		X		X		
17	“¿Te has sentido solo(a)?”	X		X		X		
18	“¿Te has sentido presionado(a)?”	X		X		X		
19	“¿Te has sentido feliz con tu forma de ser?”	X		X		X		

20	“¿Te has sentido feliz con la ropa que usas?”	X		X		X		
21	“¿Te has sentido preocupado(a) por la forma como te ves?”	X		X		X		
22	“¿Te has sentido celoso(a) por la forma como lucen otros(as) muchachos(as)?”	X		X		X		
23	“¿Te gustaría comprar algo de tu cuerpo?”	X		X		X		
24	“¿Has tenido suficiente tiempo para mismo(a)?”	X		X		X		
25	“¿Has podido hacer lo que querías en tu tiempo libre?”	X		X		X		
26	“¿Has tenido bastantes oportunidades de salir?”	X		X		X		
27	“¿Has tenido suficiente tiempo para estar con tus amigos(as)?”	X		X		X		
28	“¿Has podido escoger qué hacer en tu tiempo libre?”	X		X		X		
29	“¿Te has sentido comprendido(a) por tus padres?”	X		X		X		
30	¿Te has sentido querido(a) por tus padres?	X		X		X		
31	¿Te has sentido feliz en tu casa?	X		X		X		
32	¿Tus padres han tenido suficiente tiempo?	X		X		X		
33	¿Tus padres te han tratado de forma justa?	X		X		X		
34	¿Has podido hablar con tus padres cuando quisiste?	X		X		X		
35	¿Has tenido suficiente dinero para hacer las mismas cosas que hacen tus amigos?	X		X		X		
36	¿Has tenido suficiente dinero para tus propios gastos?	X		X		X		
37	¿Has tenido suficiente dinero para hacer cosas con tus amigos(as)?	X		X		X		
38	¿Has pasado tiempo con tus amigos(as)?	X		X		X		
39	¿Has compartido con tus amigos(as)?	X		X		X		
40	¿Te has divertido con tus amigos(as)?	X		X		X		
41	¿Tus amigos(as) y tú se han ayudado mutuamente?	X		X		X		
42	¿Has podido hablar con tus amigos(as) acerca de cualquier cosa?	X		X		X		
43	¿Has podido confiar en tus amigos (as)?	X		X		X		
44	¿Te has sentido feliz en la escuela o colegio?	X		X		X		

45	¿Te ha ido bien en la escuela o colegio?	X		X		X		
46	¿Te has sentido satisfecho(a) con tus profesores(as)?	X		X		X		
47	¿Has podido prestar atención en clases?	X		X		X		
48	¿Has disfrutado de ir a la escuela o colegio?	X		X		X		
49	¿Te has llevado bien con tus profesores (as)?	X		X		X		
50	¿Has tenido miedo de otros(as) muchachos(as)?	X		X		X		
51	¿Se han burlado de ti otros(as) muchachos(a)?	X		X		X		
52	¿Te han amenazado otro(as) muchachos(as)?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg Pilar Huarcaya Sihuincha

DNI: 42714753


Especialidad del validador:

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado. <sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

09 de FEBRERO del 2021

-----  


Firma del Experto Informante.



**“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SACO OLIVEROS - SEDE PISCO 2022”**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Variable: Actividad Física</b>							
	<b>Ítems</b>							
1	Sobre la actividad física en tu tiempo libre ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (últimas semanas)? Si tu respuesta es sí. ¿Cuántas veces lo has hecho?	X		X		X		
2	En los últimos 7 días, durante las clases de educación física ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, ¿haciendo lanzamientos?	X		X		X		
3	En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?	X		X		X		
4	En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo?	X		X		X		
5	En los últimos 7 días ¿Cuántos días a partir de las 6 pm y 10 pm hiciste deportes, bailes o jugaste en los que estuvieras muy activo?	X		X		X		
6	El último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo?	X		X		X		
7	¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana?	X		X		X		
	Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico	X		X		X		
	Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)	X		X		X		
	A menudo (3–4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre	X		X		X		
	Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice	X		X		X		

	actividad física en mi tiempo libre						
	Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	X		X		X	
8	Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)	X		X		X	
9	¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?	X		X		X	
	Variable: Calidad de vida						
	Items						
1	1“ En general, ¿cómo diría que es su salud?”	X		X		X	
2	“¿Te has sentido bien y en buenas condiciones?”	X		X		X	
3	“¿Has estado practicando algún ejercicio (como por ejemplo, has corrido, saltado, montado en bicicleta)?”	X		X		X	
4	“¿Has podido correr bien?”	X		X		X	
5	“¿Te has sentido lleno(a) de energía?”	X		X		X	
6	“¿Has disfrutado de la vida?”	X		X		X	
7	¿Te has sentido feliz de estar vivo?”	X		X		X	
8	“¿Te has sentido satisfecho(a) con tu vida?”	X		X		X	
9	“¿Has estado de buen humor?”	X		X		X	
10	.” ¿Te has sentido alegre?”	X		X		X	
11	“¿Te has divertido?”	X		X		X	
12	“¿Has sentido que todo te sale mal?”	X		X		X	
13	“¿Te has sentido triste?”	X		X		X	
14	“¿Te has sentido tan mal que no querías nada?”	X		X		X	
15	“¿Has sentido que todo en tu vida te ha salido mal?”	X		X		X	
16	“¿Te has sentido harto(a) o fastidiado(a)?”	X		X		X	
17	“¿Te has sentido solo(a)?”	X		X		X	

18	“¿Te has sentido presionado(a)”	X		X		X		
19	“¿Te has sentido feliz con tu forma de ser?”	X		X		X		
20	“¿Te has sentido feliz con la ropa que usas?”	X		X		X		
21	“¿Te has sentido preocupado(a) por la forma como te ves?”	X		X		X		
22	“¿Te has sentido celoso(a) por la forma como lucen otros(as) muchachos(as)?”	X		X		X		
23	“¿Te gustaría comprar algo de tu cuerpo?”	X		X		X		
24	“¿Has tenido suficiente tiempo para mismo(a)?”	X		X		X		
25	“¿Has podido hacer lo que querías en tu tiempo libre?”	X		X		X		
26	“¿Has tenido bastantes oportunidades de salir?”	X		X		X		
27	“¿Has tenido suficiente tiempo para estar con tus amigos(as)?”	X		X		X		
28	“¿Has podido escoger qué hacer en tu tiempo libre?”	X		X		X		
29	“¿Te has sentido comprendido(a) por tus padres?”	X		X		X		
30	¿Te has sentido querido(a) por tus padres?	X		X		X		
31	¿Te has sentido feliz en tu casa?	X		X		X		
32	¿Tus padres han tenido suficiente tiempo?	X		X		X		
33	¿Tus padres te han tratado de forma justa?	X		X		X		
34	¿Has podido hablar con tus padres cuando quisiste?	X		X		X		
35	¿Has tenido suficiente dinero para hacer las mismas cosas que hacen tus amigos?	X		X		X		
36	¿Has tenido suficiente dinero para tus propios gastos?	X		X		X		
37	¿Has tenido suficiente dinero para hacer cosas con tus amigos(as)?	X		X		X		
38	¿Has pasado tiempo con tus amigos(as)?	X		X		X		
39	¿Has compartido con tus amigos(as)?	X		X		X		
40	¿Te has divertido con tus amigos(as)?	X		X		X		
41	¿Tus amigos(as) y tú se han ayudado mutuamente?	X		X		X		
42	¿Has podido hablar con tus amigos(as) acerca de cualquier cosa?	X		X		X		

43	¿Has podido confiar en tus amigos (as)?	X		X		X		
44	¿Te has sentido feliz en la escuela o colegio?	X		X		X		
45	¿Te ha ido bien en la escuela o colegio?	X		X		X		
46	¿Te has sentido satisfecho(a) con tus profesores(as)?	X		X		X		
47	¿Has podido prestar atención en clases?	X		X		X		
48	¿Has disfrutado de ir a la escuela o colegio?	X		X		X		
49	¿Te has llevado bien con tus profesores (as)?	X		X		X		
50	¿Has tenido miedo de otros(as) muchachos(as)?	X		X		X		
51	¿Se han burlado de ti otros(as) muchachos(a)?	X		X		X		
52	¿Te han amenazado otro(as) muchachos(as)?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Jorge Eloy Puma Chombo

DNI: 43717285

Especialidad del validador:

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado. <sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

09 de FEBRERO del 2022



-----  
Firma del Experto Informante.

## **Anexo N° 6: Solicitud a la institución**

**Pisco, 23 de julio del 2022**

**Solicito ingreso a la institución para  
recolectar datos para tesis de pregrado**

Sr:

**Eliab Josué Flores Franco**

**Director (a)**

Colegio Saco Oliveros

Presente.-

De mi mayor consideración:

Yo, Sujey Leonor Riega Velásquez, alumna de la EAP de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener, con código n° 2014200714, solicito que me permita recolectar datos en su institución como parte de mi proyecto de tesis para obtener el grado de “Licenciada Terapia Física y Rehabilitación” cuyo objetivo general es determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia; asimismo, solicito la presentación de los resultados en formato de tesis y artículo científico. La mencionada recolección de datos consiste en analizar los datos relacionados con los estudiantes de su institución como sus características sociodemográficas (edad y género).

Atentamente,

---

Riega Velásquez, Sujey Leonor  
Alumna De La Universidad Norbert Wiener

**Anexo N° 6: Carta de Aprobación del Comité de Ética**