



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA
MÉDICA

Trabajo Académico

“Actividad física y estilos de vida en escolares de una institución educativa
privada, Chíncha Alta - 2022”

Para optar Título de
Especialista en Fisioterapia Cardiorrespiratoria

Presentado por:

Autora: Tito Mamani, Yaneth

Código ORCID: 0000-0003-0425-6890

Asesora: Mg. Aimee Yajaira Diaz Mau

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5283-0060>

Lima – Perú

2022

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

Yo, Yaneth Tito Mamani egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación, de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico de Segunda Especialidad en el formato de proyecto de investigación "ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA EN ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, CHINCHA ALTA – 2022." Asesorado por el docente: Aimeé Yajaira Diaz Mau DNI: 40604280 con código ORCID 0000000252830060 tiene un índice de similitud de 19 diecinueve % con código oid: 14912:227955876 verificable 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 de autor 1
 Yaneth Tito Mamani
 DNI: 41267381



.....
 Firma
 Aimeé Yajaira Diaz Mau
 DNI: 40604280

ÍNDICE

CARÁTULA

ÍNDICE

1. EL PROBLEMA	1
1.1., Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos de investigación.....	3
1.3.1. Objetivo general.....	3
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Justificación de la investigación.....	4
1.4.1. Teórica	4
1.4.2. Metodológica	5
1.4.3. Práctica.....	5
1.5. Delimitación de la investigación	6
1.5.1. Temporal:	6
1.5.2. Espacial	6
1.5.3. Recursos	6
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes	6
2.2. Bases teóricas	10
2.2.1. Actividad física	10

2.2.1.1. El ejercicio físico.....	10
2.2.1.2. Los beneficios de la actividad física	11
2.2.1.3. Tipos de actividad física	11
2.2.1.4. Cuestionario internacional de actividad física para adolescentes (IPAQ-A).....	12
2.2.2. Estilos de vida.....	12
2.2.2.1. Estilos de vida en el Perú	12
2.2.2.2. Factores que influyen los estilos de vida.....	13
2.2.2.3. Estilos de vida no saludable	13
2.2.2.4. Estilos de vida en los adolescentes	14
2.2.2.5. Actividades que realizan los adolescentes en los tiempos libres	14
2.2.2.6. Estilos de descanso y sueño en adolescentes	14
2.2.2.7. Cuestionario fantástico	15
2.3. Formulación de la hipótesis	15
2.3.1. Hipótesis general.....	15
2.3.2. Hipótesis específicas	15
3. METODOLOGÍA.....	16
3.1. Método de la investigación	16
3.2. Enfoque de la investigación.....	16
3.3. Tipo de investigación	17
3.4. Diseño de la investigación	17
3.4.1. Nivel de alcance de la investigación	17
3.5. Población, muestra y muestreo	18
3.5.1. Población.....	18

3.5.2. Muestra.....	18
3.5.3. Muestreo.....	20
3.6. VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN	21
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	23
3.7.1. Técnica	23
3.7.2. Descripción del instrumento	23
3.7.3. Validación	27
3.7.4. Confiabilidad	28
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	29
3.9. Aspectos éticos	29
4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	30
4.1. Cronograma de actividades.....	30
4.2. Presupuesto.....	30
5. REFERENCIAS	31
ANEXOS	37
Anexo 1: Matriz de consistencia	38
Anexo 2: Instrumentos.....	43
Anexo 3: Validez de instrumento	47
Anexo 4: Formato de consentimiento informado	66

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

En los últimos años, la población escolar adolescente se encuentra en constante variación tanto físico y emocional, es así que a lo largo de esta etapa eligen diferentes tipos de conductas y hábitos, por lo que se ha evidenciado en ellos la falta de actividad física (AF), que varía según los años, y la práctica de hábitos no saludables tendrá relevancia de manera significativa más adelante en su salud física y mental de los adolescentes (1); así mismo, esta población presenta cambios en la alimentación presentando inclusive disminución de (AF) (2).

“En cuanto a la población escolar adolescente española, la cifra de inactividad física aumenta conforme pasa la edad, los adolescentes de la ciudad indicaron mayor uso de transporte activo y realizan actividades recreativas extraescolares, con el 71,7% con relación al 60,4% de adolescentes de la zona rurales. (3), por ello en la adolescencia adoptan hábitos que pone en riesgo su salud por ser físicamente inactivos (4) por lo tanto, se encuentran diferentes cambios en su comportamiento a su vez está relacionado con la obesidad alteraciones metabólicas y cardiopulmonares y se verá afectado en lo cultural, social y hábitos no saludables, (5).

En Colombia, un estudio evidencio que la (AF); previene muchas enfermedades y tiene beneficios físicos, psicológicos y sociales; como bien sabemos en la primera infancia se realiza mucha (AF); pero en la adolescencia son más sedentarios así se evidencio en los últimos 5 años, donde en el año 2005 fue de 45,8% a 51,1% para el 2010 y cada vez son más inactivos físicamente, siendo una de las causas más relevantes el uso excesivo de

aparatos tecnológicos, que los limita a realizar ejercicio físico (5); cabe señalar, en cuanto a la (AF), que el 23% de adultos y 80% de adolescentes con edades entre 11 y 17 años no realizan ningún tipo de (AF) siendo responsable del 5.5% de las muertes a causa de afecciones cardiovasculares y diabetes en toda la población del mundo (6). Mientras que en otro estudio indica que el 62% de niños y adolescentes colombianos juega juegos en línea más de dos horas al día y el sobrepeso y la obesidad aumento alrededor de 36,3% por la inactividad física (7).

Según el estudio, una de las causas más importantes se ve influenciado por la situación económica y el estilo de vida, hábitos, costumbres donde el 46% de mujeres y el 20.57% de varones tienen malos estilos de vida, (8), por lo tanto, el desarrollo del estilo de vida de los adolescentes va incidir por diversos factores como: la sociedad, familia, amigos y la comunidad; asimismo adquieren diferentes tipos de hábitos que pueden ser saludables o no saludables (9), en Chile las cifras de sedentarismo oscilan en 73% y solo el 14,4 % tiene una alimentación balanceada, (9).

De acuerdo con Valdez y Miranda, según lo citado por Muñoz et al. (10), no existe muchos estudios sobre la presente investigación, en el Perú 20,6% de los adolescentes tienen entre 10 a 19 años, edad importante para el desarrollo de nuestro organismo, puesto que un estudio en adolescentes de 14 y 19 años, presenta como resultado un alto índice de fallecimiento a causa de diferentes enfermedades como obesidad, diabetes de tipo 2, a causa de la inactividad física, (10).

Por lo expuesto párrafos anteriores se considera importante realizar la investigación titulada; actividad física y estilos de vida de los escolares de una Institución Educativa Privada de la ciudad de Chíncha alta.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre la actividad física y estilos de vida en los escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta – 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre el tipo de actividad física y los estilos de vida en escolares de una institución Educativa Privada, Chincha Alta-2022?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física según la frecuencia y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta – 2022?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física según la duración y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Primaria, Chincha Alta – 2022?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física según la intensidad y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta – 2022?
- ¿Cuál es la actividad física en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta – 2022?
- ¿Cuáles son los estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Ata – 2022?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la actividad física y estilos de vida en escolares

1.3.2. Objetivos específicos

- Evaluar la relación entre el tipo de actividad física y estilos de vida en escolares.
- Evaluar la relación entre la actividad física según la frecuencia y estilos de vida en escolares.
- Evaluar la relación entre la actividad física según la duración y estilos de vida en escolares.
- Evaluar la relación entre la actividad física según la intensidad y estilos de vida en escolares.
- Evaluar la actividad física en escolares.
- Evaluar cuales son los estilos de vida en escolares.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

El trabajo de investigación se justificará de manera teórica demostrando como es la relación entre la actividad y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Particular, ya que los estilos de vida es un concepto muy amplio que abarca en contexto físico, alimentación y psicosocial, y todo esto se puede ver influenciado por la inactividad física. Así mismo todas estas alteraciones ocasionan una disminución de las actividades académicas y una marcada disminución de ejercicio físico y a medida que van transcurriendo los años serán insuficientemente inactivos, (11), los diferentes comportamientos y hábitos saludables se verán reflejada niveles más saludables y por ello

las probabilidades de padecer obesidad en los adolescentes será tardía en la edad adulta, (12).

1.4.2. Metodológica

El presente proyecto de investigación se justificará metodológica, ya que el estudio tendrá trascendencia en base a la relación de dos instrumentos de investigación, que son los instrumentos de investigación, como son el cuestionario internacional de actividad física para adolescentes (IPAQ-A) consta de 9 preguntas y el cuestionario fantástico donde tiene 10 ítems así mismo están validados internacionalmente y la validación nacional será a través de juicio de expertos.

1.4.3. Práctica

La siguiente investigación se justificará de manera practica en relación a ambas variables de estudio, lo cual va a permitir estudiar el comportamiento de los escolares en relación a la actividad física y hábitos saludables, en los que se pueden crear estrategias de prevención e intervención temprana y se realizara programas de actividad física para evitar las enfermedades a futuro y mejorar el rendimiento escolar, por lo que esta investigación dejara un aporte a la Institución Educativa Privada y a la comunidad científica.

1.5. Delimitación de la investigación

1.5.1. Temporal:

El proyecto de investigación se llevará a cabo durante los meses de mayo, junio, julio, agosto, setiembre y octubre del presente año 2022, correspondiente al segundo y tercer bimestre del año escolar.

1.5.2. Espacial

El presente proyecto de investigación se realizará en escolares de la Institución Educativa Privada, ubicado en el jirón Santo Domingo 11702 de la Provincia de Chincha Alta Departamento de Ica.

1.5.3. Recursos

El presente proyecto de investigación contará con la unidad de análisis del estudio será de un escolar.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Mirez, et al. (13) tuvieron como objetivo su investigación *la relación y coherencia que existe entre el autoconcepto físico y la actividad física en alumnos de secundaria*”, de estudio descriptivo transversal, cuantitativo en una muestra de 1650 adolescentes de 11 a 18 años de edad, de Instituciones de financiamiento pública de secundaria de la provincia de Granada, en donde se utilizó el cuestionario IPAQ-A, en los cuales los resultados revelaron satisfacción estudiantil el con la actividad física, el 50.3% fueron varones y 49.7% fueron

mujeres en el estudio, y en cuanto a la actividad física el 34% mostro nivel bajo y un 51% fue con un nivel medio y el 14% estuvo con un nivel muy alto además se observó de manera positiva en la población la práctica del deporte, y para la varianza fue un valor de $p < 0,001$, rechazando la hipótesis nula y diferencia entre las variables el valor fe Rzfue 0,657 y se obtuvo valor y significancia con la práctica constante de la actividad física mejorara su estado mental de los estudiante.

Guerrero H, Contreras A. (14) tuvieron como objetivo “*busca determinar la relación entre los estilos de vida y sus características sociodemográficas de los adolescentes*”, el estudio fue descriptivo, transversal correlacional con una muestra de 427 estudiantes de cinco instituciones diferentes cuyas edades son de 10 a 15 años con se aplicó el instrumento fantástico con validez y confiabilidad con similar porcentaje de genero de 50% con una edad promedio 13.1 años, en cuanto a los estilos d vida y sociodemográficas hay una significativa diferencia de ($p < 0.01$) más prevalencia en niñas es bajo el estilo de vida que los niños y es más predominante adecuado en el grupo de 13 a 15 años (32.9% y 25.8%) y hay diferencia significativas en dimensiones de estilos de vida fue de evidencia influencia sociocultural como conclusión del estudio en cuanto a la relación de los estilos de vida es variado según edad y genero la diferencia fue significativa.

Figueiredo M, et al. (15) realizaron una investigación que tuvieron como objetivo “*Analizar los factores asociados y relacionados a los estilos de vida en estudiantes de secundaria y el consumo de productos ricos en grasa que conlleva al sedentarismo*”, de estudio transversal con enfoque cuantitativo la población de estudio 819 es estudiante de secundaria, se aplicó el cuestionario fantástico, en cuanto a los resultados que el 14 a 19

años el 92,1% son inactivos y el 84,1% consumían gaseosas, en cuanto a los estilos de vida de estudiantes encuestados se asocia a la variable autopercepción calidad de vida ($p=0,005$), depresión ($p<0,001$), y adicciones al internet ($p=0,007$), en conclusión los adolescentes evaluados tenían un estilo de vida saludable, es importante la incorporación de ambientes para la realización de ejercicio físico promoción de la salud y así mejorar la calidad de vida.

Moral, et al. (16). El trabajo de investigación Tuvo como finalidad e *“la adherencia de la dieta mediterránea en su relación al consumo de alcohol y la práctica de la actividad física y a la vez analizar si en la muestra analizada existe relación en la motivación la práctica del deporte y el índice de la masa corporal”* fue de estudio trasversal de corte trasversal, cuantitativo fueron 649 adolescentes, de seis centros Educativos Secundarios Obligatoria de Andalucía 50.9% fueron mujeres entre las edades de 12 a 16 años el cuestionario internacional de actividad física adaptada a adolescentes europeos IPAQ-A, donde se encontró una diferencia muy significativa $p< 0,001$ en la práctica de la actividad física, en cuanto al IMC ligeramente superior en los chicos con diferencia en ambos sexos $p<0,05$ en el estudio se observó la práctica de actividad física es mayor en varones $p \leq 0,05$ es significativo la prevalencia de sobrepeso prevalencia de realizar actividad física de intensidad vigorosa refiere que los estudiantes que practican la actividad física tienen mejor alimentación.

Grao, et al. (17). generó un estudio que tuvo como objetivo de investigación *“investigar el apoyo de padres y de amigos con diferentes intensidades de actividad física durante el tiempo libre de adolescentes españoles tanto varones como mujeres”*, donde se

realizó diseño de estudio transversal no experimental, cuantitativo para este estudio la población de estudio es 352 adolescentes entre 12 – 16 años de 1º- 4º de Educación Secundaria Obligatoria de la provincia de Sevilla España, con una buena muestra de estudio Alpha de Cronbach = 0.710 se usó el cuestionario internacional de (AF) en adolescentes IPAQ-A este instrumento presenta buena validez y confiabilidad, donde se encontró en el estudio en la ayuda de sus progenitores en la (AF), que realizan sus hijos de $\beta = 0,22$, $p = 0,002$ e hijas $\beta = 0,167$, $p = 0,030$ como la actividad física intensa moderada a las mujeres $\beta = 0,195$, $p = 0,011$ a la actividad vigorosa en ambos sexos $\beta = 0,285$, $p < 0,001$ y para varones $\beta = 0,181$, $p = 0,019$ 2% en mujeres no se encontraron mayor significancia $p > 0,05$ el apoyo de los padres y amistades es importante para que los adolescentes realicen actividad física.

Montoya, et. al. (18) en la investigación se tuvo como finalidad “*determinar el desarrollo de la actividad física en estudiantes de secundaria que oscila las edades 14 – 17 años de los colegios del distrito de San Martín de Porres y así también al tipo de colegio, edad, género, actividades físicas que realizan en sus tiempos libres*” se realizó un estudio descriptivo comparativo observacional y transversal, la población de estudio fue 690 escolares adolescentes de 14 – 17 años se les entregó el para que firmen consentimiento informado de los que entregaron el documento firmado un total de 481 el cuestionario que se utilizó es la Actividad Física para Adolescentes IPAQ-A, en cuanto a los resultados se observó que en ambos colegios que un 80% se encuentran con un nivel muy bajo, también bajos en (AF) física con un 49%, en cuanto al sexo se observa a escolares con niveles bajos que las chicas son las que realiza menor ejercicio físico que los varones, en cuanto a las

edades 28% corresponde a las edades 14 – 15 años, asimismo a mayor edad mayor inactividad física según lo presenta el trabajo de investigación y esto se debe al entorno la tecnología.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

Encontramos muchas definiciones sobre la (AF), según la Organización Mundial de Salud define como cualquier desplazamiento oscilación corporal producido por el sistema musculo esquelético y este previene diferentes tipos de enfermedades, es beneficioso para la salud mental, contribuye al bienestar físico y mental, en todo el mundo es un 27,5% adultos y el 81% adolescentes no cumplen dichas indicaciones de la OMS del 2010 de realizar actividad física, (19). Es así que se demostró que en diferentes etapas de la vida del ser humano los múltiples beneficios la práctica de (AF), (20).

2.2.1.1. El ejercicio físico

Se refiere a la intensidad y velocidad que se realiza en ejercicio físico como actividad física moderada requiere aumento de la frecuencia cardiaca como puede ser la deambulacion, el bailar las tareas de la casa realizar algunos juegos, la actividad física intensa es la que se necesita mayor esfuerzo por ello el aumento de a frecuencia respiratoria cambios hemodinámicos por el ejercicio intenso como subir gradas aceleradamente, esfuerzos físicos aeróbicos (20).

2.2.1.2. Los beneficios de la actividad física

La (AF) es beneficioso para la salud y los diferentes sistemas del cuerpo como musculo esquelético, cardiopulmonar y digestivo entre otros la (AF) ayuda a tener un peso adecuado previene diferentes afecciones y enfermedades la práctica de la (AF), tiene diferentes beneficios físicos y sobre todo en la salud mental (), reduce el tiempo de sedentarismo y sobrepeso en adolescentes (21).

2.2.1.3. Tipos de actividad física

Existe 4 tipos principales de (AF) que beneficia el estado de salud de los adolescentes de esta manera se previene las afecciones que podría presentar en el futuro (22)

- actividades cardiovasculares aeróbico y anaeróbico
- Actividades de resistencia de fortalecimiento
- Actividades de flexibilidad
- Actividades de coordinación y equilibrio
- Actividad física en adolescente

La (AF) en adolescentes es una suma de intensidad fuerza, muscular y ejercicio aeróbico potenciado a esta edad y ala madures del sistema musculoesquelético y madures hormonal, por ello es de importancia el ejercicio en la adolescencia ya que contribuye a su desarrollo físico y sea un habito saludable la práctica de la (AF), ellos deben realizar no menos de 1 hora la actividad física de manera diaria y sobre todo disminuir el uso de los aparatos digitales tales como el televisor y celulares,(23) hoy en día hay más interés en la

práctica de ejercicio físico por todos los beneficios que trae para la salud y la prevención de diferentes afecciones médicas, (24). Por lo consiguiente la práctica de (AF), tiene efectos de manera positiva de la salud tanto físico como mental, (25).

2.2.1.4. Cuestionario internacional de actividad física para adolescentes (IPAQ-A)

El cuestionario IPAQ-A en los que mide los niveles de la actividad física adolescentes de muy baja y muy intensa en los últimos 7 días adecuada para 13 a 18 años consta de 9 preguntas frecuencia duración y la intensidad de la actividad que realiza en los últimos 7 días y en diferentes periodos del día, como por ejemplo el caminar, juegos, correr la pregunta 9 nos indica si el adolescentes se enfermó y el cuestionario se realiza de 10 a 15 minutos, (26).

2.2.2. Estilos de vida

Existe diferentes conceptos en cuanto a los estilos de vida son las condiciones económicas, sociales, tradiciones, particularidades, cultura, alimentación, grupos sociales la familia y las diferentes particularidades que cada persona tiene como sus conocimientos sus posibilidades económicas su estado de ánimo influye muchos factores sociodemográficos su conducta y motivación las particularidades y condiciones que cada persona tiene diferentes particularidades. (27).

2.2.2.1. Estilos de vida en el Perú

Reportaron que en el 2015 en el Perú con más de 5 millones son adolescentes que representa el 20% de la población a nivel nacional, y en las zonas urbanas vienen un

alrededor de 70% y un 30% viven en zonas rurales, y aproximadamente un 50% son de pobreza según el Instituto Nacional de Estadística e Informática, y un 15 % son de extrema pobreza (28).

Algunos jóvenes mantienen patrones de conducta y diferentes actitudes que se fueron marcando según van creciendo y sobre todo es variable su desarrollo emocional y van produciendo cambios gradualmente según van afrontando las diferentes etapas, (28).

2.2.2.2. Factores que influyen los estilos de vida

Son múltiples factores los que influye en los estilos de vida sus diferentes características, contexto cultural en los adolescentes como son: La edad, el sexo, hábitos en cuanto a su alimentación, discapacidad, alcohol, tabaco, rendimiento escolar, la actividad física y su socialización y esto se va modificando conforme va creciendo los adolescentes, (29).

2.2.2.3. Estilos de vida no saludable

Algunos estilos de vida que adoptan los adolescentes no siempre son saludables pueden y esto puede afectar su salud ya que consumen alimentos no saludables y consumen alcohol y tabaco más la inactividad física lo que conlleva a tener en el futuro enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, dislipidemia y sobre todo la obesidad que se presentara en la adultez sin embargo también hay factores de riesgo modificables que se puede cambiar con estilos de vida saludables, (30).

2.2.2.4. Estilos de vida en los adolescentes

El adolescente en los últimos años según el estudio se deja llevar por el comportamiento de cómo se mueve la sociedad en estos tiempos, se observa que la población más joven usa aparatos tecnológicos en los que limita a realizar actividad física por ello se realiza y crea programas para mejorar sus estilos de vida saludables en la población más joven en los que se puede modificar algunos patrones que perjudicarían su salud en años más adelante, (30)

2.2.2.5. Actividades que realizan los adolescentes en los tiempos libres

Entre ellas es la actividad física, que es muy importante empieza en la niñez, pero se va perdiendo durante la adolescencia, las actividades culturales en lo general lo realizan con otros adolescentes como son la danza, música el teatro entre otros, en estos tiempos las redes sociales el internet cambio las actividades que antes se realizan, la actividad social es uno de los puntos más importante que los jóvenes lo practican, (31).

2.2.2.6. Estilos de descanso y sueño en adolescentes

En el sueño es beneficioso para el cerebro y se evidencio importantes funciones en el organismo y las diferentes actividades cerebrales por ello los adolescentes deberían descansar de 6 – 8 horas, se observa en estos últimos tiempos que hay un índice alto que los adolescentes sufren de trastornos del sueño y estos afectan sus estilos de vida, (31).

2.2.2.7. Cuestionario fantástico

El cuestionario es de uso sencillo y corto tiene un número reducido de preguntas, con interrogante de manera sencilla para entender se ajusta a la investigación que uno desee hacer tiene diez dimensiones familiares y amigos, actividad física, nutrición, toxicidad, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad y actividades, imagen interior, control de la salud y sexualidad y orden, (32).

2.3. Formulación de la hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

- (Hi): Existe relación entre la actividad física y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chíncha Alta – 2022
- (Ho): No existe relación entre la actividad física estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chíncha Alta – 2022

2.3.2. Hipótesis específicas

- (Hi): Existe relación entre el tipo de actividad física y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chíncha Alta – 2022
- (Ho): No existe relación entre el tipo de actividad física y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chíncha Alta – 2022
- (Hi): Existe relación entre la actividad física según la frecuencia y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chíncha Alta – 2022

- (Ho): Existe relación entre la actividad física según la frecuencia y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chíncha Alta – 2022
- (Hi): Existe relación entre la actividad física según la duración y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chíncha Alta- 2022
- (Ho): No existe relación entre la actividad física según la duración y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa privada, Chíncha Alta-2022
- (Hi): Existe relación entre la actividad física según la intensidad y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chíncha Alta – 2022
- (Ho): No existe relación entre la actividad física según la intensidad y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chíncha Alta – 2022

3. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El presente proyecto de estudio será de método hipotético deductivo, ya que buscamos aseveraciones de las hipótesis afirmando o falseando dicha hipótesis, infiriendo de estas conclusiones que en lo posterior se debatirá los hechos, conceptos que son aplicados para luego validarlos. (33)

3.2. Enfoque de la investigación

El presente proyecto de investigación tendrá un enfoque que será cuantitativo, porque se va a buscar la correlación de datos a través de uno o más instrumentos los cuales serán analizados en forma estadística, donde se realiza la medición a través de la

cuantificación y de esta manera se utiliza lo estadístico como una herramienta para el enfoque de esta manera se lleva a verificación de una hipótesis, (34).

3.3. Tipo de investigación

El tipo de investigación será aplicada, ya que buscará identificar nuevos conocimientos con la finalidad de enriquecer los conocimientos científicos, tecnológicos estos nos ayudan a solucionar en lo práctico está enfocado en los problemas actuales y de esta manera se da una propuesta de soluciones, (34).

3.4. Diseño de la investigación

El presente proyecto de investigación según el alcance o nivel será descriptivo-correlacional y a la vez busca la relación o asociación de dos o más variables, será de diseño será no experimental, porque no se tocan las variables los fenómenos serán observados de forma natural, para luego ser analizados ya que es útil en las variables de estudio, se observa las situaciones que ya existe, con este diseño de investigación se trabajara el estudio cuantitativo de este proyecto, (35).

3.4.1. Nivel de alcance de la investigación

El nivel será descriptivo correlacional, ya describimos las dimensiones de las variables, asimismo, desde el punto de vista correlacional, ya que se buscará la relación de las dos variables del estudio (34).

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

El presente proyecto de investigación está conformado de 150 escolares de una Institución Educativa Privada, de ambos sexos turno mañana no se podrá analizar a toda esta población por muchos factores como el tiempo y recursos por ello se debe trabajar con la muestra, la investigación contará con el total de 150 escolares la investigación se llevará a cabo en los meses de mayo, junio, julio y agosto, del 2022, (37).

3.5.2. Muestra

La muestra es como un sub grupo de casos de una determinada población de estudio y está ahora tiempo y la reducción de costos y nos ayuda a precisar nuestro estudio de investigación, la muestra estará conformada por 109 escolares de una Institución Educativa Privada que superen en cuanto al criterio de inclusión y exclusión y a los que acepten colaborar con el estudio de investigación mediante la firma de asentamiento informado, (33).

Para obtener la muestra se utiliza la siguiente formula:

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

Donde:

n = tamaño de la muestra

Z^2 = Nivel de confianza $(1.96)^2$ igual a 95%

$p = \text{Proporcion de exito } 0.5$

$p = \text{Proporcion de error } 0.5$

$e^2 = \text{Margen de error o presion que se busca } a = \text{igual } 5\%$

$N = \text{tamaño de la población}$

Reemplazando valores:

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 150}{(0.05)^2(150 - 1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = 109 \text{ escolares}$$

Criterios de inclusión

- Escolares de la Institución Educativa Privada matriculados en el año académico 2022.
- Escolares de la Institución Educativa Privada que deseen participar en el estudio de investigación.
- Escolares de la Institución Educativa Privada que oscilen entre las edades de 15 años a 18 años.
- Escolares de la Institución Educativa Privada que completen los cuestionarios de forma correcta.
- Escolares que acepten voluntariamente y firmen el asentimiento informado

Criterios de exclusión

- Escolares que estén con prescripción médica y tomen algún medicamento.

- Escolares que no realicen ningún tipo de actividad deportivas.
- Escolares que presenten alguna discapacidad física y mental.
- Escolares que presenten comorbilidad como HTA, diabetes o enfermedades cardiovasculares.
- Escolares que no asistan regularmente a la Institución Educativa.

3.5.3. Muestreo

En cuanto al muestreo será no probabilístico por conveniencia, porque será seleccionada según las características de la investigación además los participantes serán de manera voluntaria y será decisión del investigador, (36).

3.6. VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala de valorativa (niveles o rangos)
Actividad física	Para evaluar la actividad física se usará el Cuestionario de actividad física para adolescentes (IPAQ-A)	Definición operacional: La actividad física previene enfermedades y reduce los factores de riesgo que conlleva a la inactividad física, por lo tanto, la actividad física se considera como movimiento del cuerpo en la que se realiza la actividad muscular, y requiere más energía que en estado de reposo, será medida por IPAQ-A.	Tipo de actividad física	Deporte Laboral (mecánica, agrícola) Recreativa Artística Ninguno	Ordinal	Inactivo Bajo Moderado Alto
			Frecuencia	Diaria Semanal Mensual		
			Duración	Menos de 10 minutos Entre 10 y 30 minutos Mas de 30 minutos		
			Intensidad	Vigoroso Moderada Leve Baja		
Estilos de vida	Los estilos de vida se definen como un conjunto de diferentes comportamientos y hábitos de cada ser humano. De una forma	En los cuales se pueden medir los estilos de vida a través de un cuestionario que agrupa 10 dimensiones con un puntaje de 0 a 2 (0=casi nunca; 1= a veces; 2= siempre) y	Familia y amigos	Sentirse escuchado Dar cariño Recibir cariño		Si la puntuación es de 130 a 120 felicitaciones tienes buen estilo de vida fantástico. Si es de 85 a 102 buen trabajo estas en el camino correcto.
			Actividad física y social	Interactuar con otros grupos sociales. Realizo ejercicio físico		
			Nutrición	Tipo de alimentación Medicación responsable Consumo de alimentos poco saludables Control de peso		

	cociente y voluntaria.	tendrá un puntaje de 0 a 120.	Toxicidad	Consumo de tabaco Consumo de medicina Consumo de bebidas altas en cafeína	Ordinal	De 73 a 84 es adecuado estas bien. De 47 a 72 es bajo podrías mejorar. De 0 a 46 estas en la zona de peligro, pero eres honesto y es tu real valor.
			Alcohol	Consumo de alcohol Daño que le causa Familiares cercanos que lo consume		
			Sueño y estrés	Duerme lo suficiente Manejo de situaciones estresantes Paso tiempo libre		
			Tipos de personalidad satisfacción escolar	Enojarse con facilidad Humor Satisfacción académica Agresión física/verbal por mis compañeros		
			Imagen interior	Pensamientos positivos Tensión/estrés Tristeza		
			Control de salud y sexualidad	Asistencia medica Información sobre sexualidad Aceptación personal		
			Orden	Orden Normas de transito		

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Las técnicas son aquellas acciones que realizará el investigador para la recolección de información y de esa manera lograr los objetivos de la investigación y así contrastación de hipótesis, para el siguiente proyecto de investigación se usará la recolección de datos a través de la técnica de encuesta ya que se recolectará los datos de la muestra de estudio. Ya que se brindará a cada participante dos encuestas las cuales son el cuestionario IPAQ-A (International Physical Activity Questionnaire for Adolescents), que medirá la actividad física en escolares, y la recolección de datos de los estilos de vida se utiliza el cuestionario fantástico de estilos de vida en escolares, (33).

3.7.2. Descripción del instrumento

El cuestionario originalmente se le denominó Physical Activity questionnaire for Adolescents (IPAQ-A) se utiliza internacionalmente para ver la comparación de la actividad física, ya que es muy fácil de utilizarlo y medir la actividad física en este grupo de edad, donde se valora la (AF), el IPAQ-A está compuesto por 9 preguntas las que valora diferentes aspectos de la actividad física y se realiza por una escala de Likert de 5 puntos; las que se utilizan 8 preguntas para lograr alcanzar la puntuación final el cuestionario de actividad física en adolescentes valora la (AF) que realizó el adolescente en los últimos 7 días en su tiempo libre, durante el curso de educación física y en diferentes momentos de su día durante los días clase incluyendo los fines de semana, en cuanto a las dos últimas preguntas de este cuestionario donde valora el nivel de actividad física con 5 propuestas describe mejor la actividad física en la semana y con qué frecuencia lo realizó, en cuanto a la puntuación final se mediante cálculo matemático la puntuación que se obtuvo en las 8 preguntas en cuanto a la pregunta 9 permite conocer si el

adolescente estuvo enfermo o tuvo inconveniente para realizar actividad física, se puede administrar durante la clase escolar se realiza de 10 a 15 minutos, la traducción original al castellano fue dada por un grupo de investigadores, Ítem 1 “Actividad de tiempo libre” Tome la media de todas las actividades no actividad es un valor de 1, 7 veces o más es un valor de 5, se verifica las actividades conformadas por el Ítem 1, 2 en cuanto al Ítem del 2 al 7 que se refiere a la educación física, el almuerzo después de la escuela, tarde los fines de semana, en los que lo describe mucho mejor concerniente a las respuestas de cada Ítem comienza de menos a más es decir en cuanto a la actividad física más baja progresivamente a la respuesta de actividad física más alta, en cuanto al Ítem 8 se toma la media de todos los días el valor que se le da es ninguno es 1 muy a menudo es 5, el Ítem 9. (26). se podría utilizar para identificar a estudiantes adolescentes que tuvieron actividad inusual durante la semana pasada pero no se utiliza parte del resumen de la puntuación de actividad física, por otra parte en cuanto a la puntuación de la actividad física del cuestionario IPAQ-A una vez que se valore de 1 a 5 para cada elemento se considera la media de estos elementos lo que da el resultado final del resumen, la puntuación de 1 indica actividad física baja y 5 actividad física alta, (40).

Cuestionario Internacional de Actividad Física para Adolescentes IPAQ-A

Ficha técnica Cuestionario internacional de Actividad Física	
Nombre	Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (IPAQ-A) versión inglesa traducido al español
Autor	Martínez D, et al 2009
Aplicación	De forma de cuestionario
Tiempo de duración	10 – 15 minutos
Dirigido	Adolescentes Españoles entre las edades 12 – 17 años y otra de 232 adolescentes españoles con edades 13 – 17 años
Valor	Preguntas relacionado al tiempo y días que realiza actividad física
Descripción del instrumento	Son 9 preguntas, al tiempo que realizamos actividad física vigorosa 8.0 Mets, actividad física moderada 4.0 Mets y caminar de 3.3 Mets, para luego indicar el nivel que se encuentra el evaluado.

- **Cuestionario fantástico:**

Es un instrumento diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster (Canadá), es un apoyo de los profesionales para la promoción y prevención de enfermedades, el instrumento puede ser aplicado en la población joven es una encuesta breve a la vez fue traducido y adaptado en 4 países de Suramérica demostraron su utilidad compuesto originalmente por 9 dimensiones y 25 ítems, pero la propuesta chilena está compuesta de 10 dimensiones con 30 preguntas que las respuesta es con el valor numérico de 0 a 2 para cada dimensión se clasifica por la Likert, con una calificación de 0 a 120 puntos si la calificación es mayor será de manera positiva y se clasificara en rangos cuantitativos, (32).

Ficha técnica Cuestionario Fantástico	
Nombre	Cuestionario Fantástico
Autor	Betancurth D, Vélez C, Jurado L. 2015
Aplicación	De forma individual
Tiempo de duración	Aproximado 5 min.
Dirigido	A estudiantes de una institución Educativa Privada
Valor	Preguntas de selección única
Descripción del instrumento	Consta 30 preguntas dimensionadas en 10 que son familia y amigos, asociatividad y actividad física, nutrición, toxicidad,

	alcohol sueño, estrés, tipo de personalidad y actividades, imagen interior, control de la salud, sexualidad y orden.
--	--

3.7.3. Validación

La validez se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir” existen tres tipos de validez, primero se tiene a la validez de contenido se refiere al grado del instrumento que logra reflejar el dominio del contenido se refiere al grado de instrumento reflejar dominio del contenido de lo se va medir, la validez de criterio, se encarga de comparar los resultados con otras variables llamadas de criterio pretenden medir lo mismo se tiene a la validez requiere una conceptualización de lo que se estudia, (33).

Cuestionario Internacional de Actividad Física para Adolescentes (IPAQ-A):

En cuanto a la validez a nivel internacional del IPAQ-A se pudo evaluar este estudio comparativo y los resultados del cuestionario con un resultado por acelerómetro ActiGraph en lo que evaluaron la versión original, donde se obtuvo valores de correlación $\rho = 0,47 - 0,49$ comparado con una actividad física total, (26).

En Perú se realizó la validez con un estudio Nacional de Veliz (2020), se realizó una validez con 5 expertos de un estudio que se realizó en la ciudad de Lima en una población de adolescentes de nivel secundario del colegio María Alvarado, con una valoración por juicio de expertos 32 puntos total, con un grado de concordancia de 0.88. excelente validez, (38).

Cuestionario fantástico:

Al inicio fue diseñado en la Universidad de Canadá y se adaptó por el ministerio de Salud de Chile internacionalmente Betancurth, Velez y Jurado (2015) se realizó una validez de 12 expertos se obtuvo un Alpha de Cronbach $>0,08$ con un valor óptimo para la fiabilidad, (32).

Para esta investigación se realizará la validación mediante juicio de expertos.

3.7.4. Confiabilidad

Se trata de la aplicación a un solo individuo donde se producen los resultados iguales, de la misma manera hay factores que pueden perjudicar el resultado de la confiabilidad y también la validez de los instrumentos entre ellos se tiene a la improvisación que genera el instrumento poco válidos y confiables, se requiere de un tiempo adecuado para crear un instrumento de medición, (33).

- **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-A):** Para el análisis de la fiabilidad del Cuestionario de Actividad física para Adolescentes (IPAQ-A) en un estudio en el país donde se realizó la prueba piloto se aplicó el instrumento a 15 personas de esta forma se determinó el nivel de consistencia interna mediante en coeficiente Alfa de Cronbach, obtenido con una fiabilidad de 0.8 lo que indica el instrumento es bueno y aplicable a nuestra población, (38).
- **Cuestionario fantástico:** En el estudio de investigación por Sicha S, Zevallos E. en el año 2017 la confiabilidad el coeficiente alfa de Cronbach la administración del instrumento se valora entre 0 y 2, el valor de $\alpha > 0.8$ se determinó nivel alto del instrumento que se administró, (39).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Los datos de la investigación fueron procesados de manera informática con el uso del programa Microsoft Excel 2013. Luego de realizar la recolección de datos se utilizará el programa SPSS versión 22.0 con la elaboración de tabla de códigos para poder utilizar los análisis estadísticos. El método de análisis de la investigación será cuantitativo. Las variables del estudio son ordinal, para la cual se empleará la prueba de Rho Spearman, la confiabilidad de los instrumentos se realizará a través del coeficiente del alfa del Cronbach, (34)

3.9. Aspectos éticos

El presente trabajo tendrá los principios bioéticos de la declaración de Helsinki y Nuremberg con principios anatómicos, principios beneficencia el principio de no maleficencia y principio de justicia y solidaridad se aplicará a las mediciones, en cuanto a Nuremberg nos refiere como base de las normas que se dan a nivel internacional, y este describe diez principios y los más resaltantes son los deberes de los principales es el consentimiento informado y evitar cualquier sufrimiento o alguna otra lesión que puede tanto física y mental entre otros, (34). con los que se conformaran a los padres de los escolares acerca del estudio con sus objetivos, cuya participación del estudio será confirmada a mediante la aceptación y firma del consentimiento informado el que se presenta el cuestionario. Ya que los datos recopilados serán de manera anónima y no se utilizará este estudio con otro fin que no sean este proyecto de investigación, y se conoce tres principios básicos aceptados en nuestras culturas que son respeto a las personas justicia y beneficio, en cuanto al consentimiento informado en los que contiene tres elementos importantes información, voluntad y comprensión, (36).

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1. Cronograma de actividades

N°	ACTIVIDAD	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SETIEMBRE	OCTUBRE
1	Tema de elección	X					
2	Planteamiento del problema	X					
3	Justificación		X				
4	Objetivo		X				
5	Bases teóricas			X			
6	Hipótesis			X			
7	Metodología de la investigación			X			
8	Operacionalización de variables			x			
9	Población muestra				x		
10	Presupuesto					X	
11	Aprobación de proyecto						X
12	Recolección de datos						X

4.2. Presupuesto

N°	Especificación	Cantidad	Costo unitario	Costo total
1	Hojas Bond	1 millar	20.00	20.00
2	Lapiceros	2 cajas	25.00	15.00
3	Grapas	1 caja	3.00	3.00
4	Engrapador	1	15.00	15.00
5	Impresiones	1000	0.20	200.00
6	Copias	700	0.10	50.00
7	Sobres manila	15	0.50	7.50
8	Cuadernillo	1	15.00	15.00
	Subtotal			323.00
N°	Especificación	Calidad	Costo Unitario	Costo total
1	Llamadas celular		50.00	50.00
2	Pasajes		300.00	300.00
3	Refrigerio		100.00	100.00
4	Horas de internet	100 horas	1.00	100.00
5	Empastados	3	15.00	45.00
6	Otros		200.00	200.00
	Subtotal			323.00

5. REFERENCIAS

1. Moral J, et al. el papel de la actividad física y la educación física escolar en la mejora de la satisfacción escolar y la satisfacción con la vida. Res. Salud publica [Internet] 2021; 18 (1). <https://doi.org/10.3390/ijerph18041689>
2. Sudevan E, et al. Prevalencia de acantosis nigricans y su asociación con la actividad física en adolescentes: estudio transversal analítico basado en escuelas de Kichi Kerala. Revista de Medicina Familiar y Atención Primaria [Internet] 2021; 10(11): 4218-22. Disponible en: http://0.4103/jfmpe.jfmpe_953_21
3. Jiménez R, et al. Hábitos y calidad de vida relacionada con la salud: diferencias entre adolescentes de entornos rurales y urbanos. Anales de Pediatría [Internet] 2020; 33(45): 7. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.11.022>
4. Jiménez R, et al. Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). Anales Pediatría. [Internet] 2021; 31(09): 8. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>
5. Regaieguna S, et al. Confiabilidad y validez simultanea de una versión modificada del Cuestionario internacional de actividad física para adolescentes (IPAQ-A) en jóvenes tunecinos con sobrepeso y obesidad. Med Princ Pract [Internet] 2016; 25(1): 227-232. disponible en: <https://DOI: 10.1159/000442752>
6. Guerrero H, Contreras A. Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. [Internet] Rev. Cienc. cuidad. 2020;17(1):85–98. Disponible en: <https://doi.org/10.22463/17949831.163>

7. Santos R. Dieta mediterránea en adolescentes: relación con género, localidad de residencia, nivel de actividad física y salud autopercebida. *Nutr. Clín. Diet. Hosp.* [Internet] 2018; 38(2): 86-91. Disponible en: <http://DOI: 10.12873/382santos>
8. Peña A. Influencia del nivel económico en el estilo de vida y la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en adolescente. Amecame, 2018. [Para optar el Título en Maestría en sociología de la salud]. México: Universidad Autónoma del estado de México. 2021. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.11799/108771>
9. Campos NF. Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del Bio-Bio y factores relacionados. Chile, 2022. [Tesis presentada a la Facultad de Enfermería para optar al grado académico de Magister en Enfermería]. Universidad de Concepción Chile: Universidad de Concepción Disponible: <http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/6049>
10. Morales J, et al. Nivel de actividad física en adolescentes de un Distrito de la Región Callao. *Rev Perú Med Exp Salud Publica* [Internet] 2016; 33(3): 471-7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.333. 2312>
11. Belanger M, et al. Mantenimiento y disminución de la actividad física durante la adolescencia: percepciones de un estudio. *Revista internacional de nutrición conductual y actividad física* [Internet] 2011; 8; 117 Disponible en: <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/117>
12. Helechoandez J, et al. Insatisfacción corporal en adolescentes: Diferencias por Sexo, IMS Tipo y Organización de Actividad física. *Res. Salud Publica* [Internet] 2019; 17(1): 3109. Disponible en: <doi:10.3390/ijerph16173109>

13. Mirez M, et al. Relación entre autoconcepto Físico, Actividad Física y Dieta Mediterránea en adolescentes de la provincia de Granada. [Internet] Tonia Vassilaou 2021; (1); 8-901 Disponible en: <https://doi.org/10.22463/17949831.1630>
14. Guerrero H, Contreras A. Estilos de vida y características sociodemográficos de adolescentes de cinco instituciones educativas. Rev. Cienc. Cuidad. [Internet] 2020; 17(1); 85 – 98 Disponible en: www.mdpi.com/journal/nutrients
15. Figueiredo M, et al. Factores asociados al estilo de vida de los estudiantes de Educación Secundaria Pública. Rev Gaucha Enferm. [Internet] 2019; (1); 40 Disponible en : doi: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20180168>
16. Moral J, et al. Práctica de actividad física según adherencia a la dieta mediterránea, consumo de alcohol y motivación en adolescentes. Nutr Hosp [Internet] 2019; 36 (2); 420-427 Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2181>
17. Grao A, et al. Influencia de los padres y amigos sobre la actividad física de tiempo libre en estudiantes españoles de 12 – 16 años diferencias por sexo e intensidad. Nutr Hosp [Internet] 2016; 33 (4): 790-793. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.371>
18. Montoya A, et al. Nivel de actividad física según el cuestionario IPAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres-Lima. Rev Hered Rehab.[Internet] 2016; 1(1): 21-31. Disponible en: Faltaaaa
19. OMS, sobre la actividad física y hábitos de sedentarismo de un vistazo 2020 [Internet] Disponible en: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>.
20. Jiménez R, Gargallo E, Dalmau J. Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja. Elsevier España [Internet] 2021; 8(1). Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>.

21. Zurita F, et al. niveles de actividad física en alumnado de educación primaria de la provincia de granada. Retos [Internet] 2018; 34 (1):218-221. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736350>
22. UNICEF. La actividad física en niños y adolescentes practicas necesarias para la vida. [Internet] Panamá 2019 Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es>
23. Secretaria Nacional del Deporte. [Internet] Uruguay 2015 Disponible: www.deporte.gub.uy
24. Ortiz R, Gomez J. La actividad física el entrenamiento continuo e intervalo una solución para la salud. Barranquilla Colombia. Salud uninorte 2017; 33(2); 252 – 258 Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81753189017>
25. Barbosa S, Urrea A. influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental una revisión bibliográfica. Revista Katharsis Brasil [Internet] 2018;25(1) 141 – 159 Disponible en: <https://orcid.org/0000-0001-9198-8592>
26. Martínez D, et al. Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. Rev. Esp Salud Publica [Internet] 2009; 83 (3): 427-439. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/4949>
27. Juan de Dios S. Programa educativo somos felices y su efecto en el estilo de vida en los estudiantes de la Institución Educativa Señor de Unidad Dos de Mayo. Huánuco, 2019. [Tesis para optar el Grado de Maestro en sistema de protección de los derechos de niño, niña y adolescente frente a la violencia]. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizan; 2019. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13080/6403>
28. Burga D, Sandoval J, Campos Bravo. Estilos de vida de las adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo. ACC CIENA [Internet] 2016; 3(2); 29 – 39 Disponible en: <https://doi.org/10.35383/cietna.v3i2.44>

29. Serrano M, et al. Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. Gac Sanit. España [Internet] 2018; 32(1); 68 – 71 Disponible en: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>
30. Morales R, Lastre G, Pardo A. estilos de vida relacionados en factores de riesgo cardiovascular. Redalyc.org Colombia [Internet] 2018; 50(2); 50 – 62 Disponible en:
31. Cardozo G, Jorge E. Incidencia de factores sociales en los estilos de vida saludables de adolescentes codo beses. MERCOSUR [Internet] 2018; 6(1); 30 – 62 Disponible en:
32. Bentancurth D, Velez C, Jurado L. Validacion del contenido y adaptación del cuestionario Fantástico por el técnico Delphi. Saud Uninorte Colombia [Internet]2015; 31 (2); 214 – 227 Disponible en: <https://doi.org/10.14482/sun.31.2.5583>
33. Arispe C, et al. La investigación científica una aproximación para los estudios de post grados [Internet]. Guayaquil Ecuador: Universidad Nacional de Ecuador; 2020 [Revisado 2020; consultado] Disponible en: <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>
34. Sampieri R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación [Internet]. México; McGRAW-HILL/INTERAMERICANAEDITORESS.A DE C.V; 2014 [Revisado 2014; consultado 2022 abril 04]. Disponible en: WWW.elosooanda.com
35. Bernal C. Método de la investigación administración economía, humanidades y ciencias sociales [Internet]. Universidad de la Sabana Colombia; Pearson Educación de Colombia Ltda tercera edición; 2010 [Revisado 2010; consultado 2022 abril 06]. Disponible en: www.pearsoneducacion.net
36. Supo J. Como empezar una tesis [Internet]. BIOESTADISTICO EIRL Primera edición: Enero del 2015 [Revisado 2015; consultado 2022 abril 06] Disponible en: www.bioestadistico.com

37. Baena G. Metodología de la investigación [Internet]Grupo Editorial Patria. All rights reserved. Tercera edición; 2017[Revisado 2018; consultado 2022 abril 07] Disponible en: <http://ebookcentral.proquest.com>
38. Veliz R, Actividad física y su relación con el índice de masa corporal en escolares de 3RO, 4TO Y 5TO año del nivel secundaria del Colegio María Alvarado Lima High School, Cercado de Lima 2020. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Tecnología Medica en Terapia Física y Rehabilitación]. Lima Universidad Privada Norbert Wiener; 2020. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/4781>
39. Sicha S, Zeballos E. Actividad física y patrones de consumo, relacionado con el sobrepeso y obesidad en adolescentes de la Institución Educativa Publica San Ramon Ayacucho 2017. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Ayacucho: Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga;2017. Disponible en: <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/2679>
40. Gomez R, et al. Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad fisca en escolares adolescentes. An Fac med. [Internet] 2012; 73(4): 307-13. Disponible en; <https://hdl.handle.net/20.500.12672/4949>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ESCOLARES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA, CHINCHA ALTA - 2022

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y estilos de vida en los escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta – 2022?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la relación entre el tipo de actividad física y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física según la frecuencia y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta – 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física según la duración y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta – 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física según la intensidad y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada Chincha Alta – 2022?</p> <p>¿Cuál es la actividad física en escolares de una Institución Educativa Privada, Chicha Alta – 2022?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre la actividad física y los estilos de vida en escolares</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Evaluar la relación entre el tipo de actividad física según y estilos de vida en escolares</p> <p>Evaluar la relación entre la actividad física según la frecuencia y estilos de vida en escolares</p> <p>Evaluar la relación entre la actividad física según la duración y estilos de vida en escolares</p> <p>Evaluar la relación entre la actividad física según la intensidad y estilos de vida</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>(Hi) Existe relación entre actividad física y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chica Alta – 2022</p> <p>(Ho) No existe relación entre a actividad física y estilos de vida en escolares de una Institución educativa Privada, Chincha Alta -2022</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>(Hi) Existe relación entre el tipo de actividad física y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta – 2022</p> <p>(Ho) No existe relación entre el tipo de actividad física y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta – 2022</p> <p>(Hi); Existe relación entre la actividad física según la frecuencia y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chancha Alta – 2022</p> <p>(Ho) No existe relación entre la actividad física según la frecuencia y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta – 2022</p> <p>(Hi) Existe relación entre la actividad física según la duración y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta – 2022</p> <p>(Ho) No existe relación entre la actividad física según la duración y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Primaria, Chincha Alta – 2022</p>	<p>Variable 1</p> <p>Actividad física</p> <p>Tipo de actividad física</p> <p>Frecuencia</p> <p>Duración</p> <p>Intensidad</p> <p>Variable 2</p> <p>Estilos de vida</p> <p>Familia y amigos</p> <p>Actividad física y social</p> <p>Nutrición</p> <p>Toxicidad</p> <p>Alcohol</p> <p>Sueño y estrés</p> <p>Tipo de personalidad y satisfacción escolar</p> <p>Imagen interior</p> <p>Control de salud y sexualidad</p> <p>Orden</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>aplicada</p> <p>Método y diseño de investigación</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Descriptivo</p> <p>correlacional</p> <p>Trasversal</p> <p>Población</p> <p>Estará conformada de 150 escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta – 2022</p> <p>Muestra</p> <p>Estará conformada de 109 escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta - 2022.</p>

<p>¿Cuáles son los estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta -2022?</p>	<p>Evaluar la actividad física en escolares Evaluar cuales son los estilos de vida en escolares</p>	<p>(Hi) Existe relación entre la actividad física según la intensidad y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta – 2022 (Ho) No existe relación entre la actividad física según la intensidad y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada Chincha Alta - 2022</p>		
---	---	--	--	--

Anexo 2: Instrumentos

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FISICA PARA ADOLESCENTS (IPAQ-A)

Fecha

edad

sexo: F () M ()

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

Recuerda: no hay preguntas nuevas o malas esto no es examen.

1. Sobre la actividad física en tu tiempo libre ¿has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? ¿Si tu respuesta es sí? cuantas veces lo has hecho? Marque con una x solo una vez una 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?
- No hice/hago educación física
 - casi nunca
 - Alguna veces
 - A menudo
 - Siempre
3. En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?
- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
 - Estar o pensar por los alrededores
 - Correr o jugar un poco
 - Correr o 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?
- Ninguna
 - 1 vez en la última semana
 - 2 – 3 veces en la última semana
 - 5 veces en la última semana
5. En los últimos 7 días ¿Cuántos días a partir de las 6pm y 10 pm hiciste deportes, bailes o jugaste en los que estuvieras muy activo?
- Ninguna
 - 1 vez en la última semana
 - 2 – 3 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 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

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco alternativas

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dedique a actividades que suponen poco esfuerzo físico.
- Algunas veces (1 – 2 veces) hice actividad física en mi tiempo libre (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

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Nombre del colegio: Edad: Género: Grado escolar:

...

Barrio donde vive:Nombre de la entidad que los atiende en salud:

Religión: Estudios del Padre: Estudios de la madre:

Contesta el cuestionario, recordando como ha sido tu vida este último mes luego suma los puntos y anótalos al final de cada columna

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
Familia, amigos	Actividad física Asociabilidad	Nutrición y alimentación	Tabaco Dependencia	Alcohol	Sueño, Estrés	Trabajo y personalidad	Introspección	Control de salud Sexualidad	Otros
¿Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí?	Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales yo participo:	Como 2 porciones de frutas y 3 de verduras:	Yo fumo Cigarrillos	Mi número de tragos a la semana es:	Duermo bien y me siento descansado:	Parece que ando acelerado/a	Yo soy un pensador positivo	Me realizo controles de forma periódica	Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas
2 casi siempre 1 a veces 0 casi nunca	2 casi siempre 1 a veces 0 casi nunca	2 casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	2 ninguno los últimos 5 años 1 no el último año 0 si este año	2 de 0 a 7 1 de 9 a 12 0 Mas de 12	2 casi siempre 1 A veces 0 casi nunca	2 casi nunca 1ª veces 0 casi siempre	2 casi siempre 1 A veces 2 casi nunca	2 siempre 1 A veces 0 casi nunca	2 siempre 1 A veces 0 casi siempre
Yo doy y recibo cariño	Yo realizo actividad física por 30 minutos cada vez	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o grasa	Generalmente fumo...cigarrillos por día	Bebo 8 vasos con agua cada día	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida:	Me siento enojado o agresivo	Me siento tenso o abrumado	Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad	Uso cinturón de seguridad
Casi siempre 1 A veces 0 casi nunca	2 tres o más veces por semana 1 a veces 0 casi nunca	2 ninguno de este consumo 1 alguna de estas 0 todas estas	2 ninguno 1 de 0 a 10 0 más de 10	2 casi siempre 1 a menudo 0 ocasional	2 casi siempre 1 a veces 0 casi nunca	2 casi nunca 1 algunas veces 0 a menudo	2 casi nunca 1 a veces 0 casi siempre	2 siempre 1 a veces 0 casi nunca	2 siempre 1 a veces 0 casi nunca
Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias, lo siento	Yo camino al menos 30 minutos diariamente	Estoy pesando mi peso ideal en:	Usa excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me automedico:	Bebo te, café, cola, gaseosa	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	Yo me siento contento con mi trabajo y actividades	Me siento deprimido o triste	En mi conducta sexual me preocupa del autocuidado y del cuidado de mi pareja	Tengo claro el objetivo de mi vida
2 casi nunca 1 a veces 0 casi siempre	2 casi siempre 1 a veces 0 casi siempre	2 de 0 a 4 k demás 1 de 5 a 8 k mas 0 mas de 8 k	2 nunca 1 ocasional 0 a menudo	2 menos de 3/día 1 de 3 a 6/día 0 más de 6/día	2 casi siempre 1 a veces 0 casi nunca	2 casi siempre 1 a veces 0 casi nunca	2 casi nunca 1 algunas veces 0 casi siempre	2 caso siempre 1 a veces 0 casi nunca	2 casi siempre 1 a veces 0 casi nunca
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Puntaje final suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos **mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones**

De 103 a 120 Felicidades tienes un estilo de vida Fantástico	De 0 a 46 estas en la zona de peligro, Nota. El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira las áreas donde has tenido 0 ó 1 punto y decide por donde quieres empezar a cambiar. Buena suerte
De 85 a 102 buen trabajo estas en el camino correcto	
De 73 a 84 Adecuado, esta bien	
De 47 a 72 Algo bajo, podrías mejorar	

Anexo 3: Validez de instrumento

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mgtr: David Carbajal Diestra

Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa segunda especialidad de fisioterapia en cardiorrespiratorio requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de especialista en cardiorrespiratorio.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: "Actividad física y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chíncha Alta - 2022" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante connotada experiencia en temas de TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

YANETH TITO MAMANI
DNI: 41267381

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mgtr: Olga Carcasi Parisaca

Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa segunda especialidad de fisioterapia en cardiorrespiratorio requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de especialista en cardiorrespiratorio.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: "Actividad física y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chíncha Alta - 2022" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante connotada experiencia en temas de TERAPIA FISICA Y REHABILITACIÓN

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



YANETH TITO MAMANI

DNI: 41267381

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mgtr: David Martin Muñoz Ybañez

Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa segunda especialidad de fisioterapia en cardiorrespiratorio requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de especialista en cardiorrespiratorio.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: "Actividad física y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chíncha Alta - 2022" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante connotada experiencia en temas de TERAPIA FISICA Y REHABILITACIÓN

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



YANETH TITO MAMANI

DNI: 41267381

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable 1: Actividad física

Para la valoración de la actividad física se obtendrá por medio del cuestionario para a valoración del nivel de actividad física, relacionado con la actividad física en adolescentes.

Dimensiones de las variables:

Tipo de actividad física: se define como las distancias formas de entrenamiento que implica el uso del movimiento del cuerpo como rutina de fortalecimiento muscular, cardiaco y pulmonar los tipos de actividad física son aeróbica, anaeróbica de resistencia y flexibilidad.

Frecuencia: es la cantidad de veces que una persona realiza actividad entendido como el número de días a la semana que realizan actividad física.

Duración: es entendida como el número de veces que se realiza cualquier tipo de actividad física con una duración mínima de minutos o bien como un tiempo invertido cada vez que se realice actividad física.

Intensidad: Se definida en términos de números de horas a la semana de practica que le haga al sujeto sudar y jadear, o bien el nivel de esfuerzo que se realizó durante la práctica física para lograr efecto y beneficioso sobre el organismo.

Variable 2: Estilos de vida

Según la OMS el estilo de vida es el resultado de un conjunto de hábitos que nos permiten disfrutar un equilibrio entre bienestar físico, mental y social es decir la definición esta formada por tres componentes que juegan un papel clave para el desarrollo de nuestro día a día.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 1: Actividad física							
	DIMENSIÓN 1: Tipo de actividad física	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Deportiva	X		X		X		
2	Laboral	X		X		X		
3	Recreativa	X		X		X		
4	Artística	X		X		X		
5	Ninguna	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Frecuencia	Si	No	Si	No	Si	No	
6	Diaria	X		X		X		
7	Semanal	X		X		X		
8	Mensual	X		X		X		
	DIMENSION 3: Duración	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Menos de 10 minutos	X		X		X		
10	Entre 10 y 30 minutos	X		X		X		
11	Mas de 30 minutos	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Intensidad	X		X		X		
12	Vigoroso	X		X		X		

13	Moderado	X		X		X		
14	Leve	X		X		X		
15	Baja	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia) _____ -

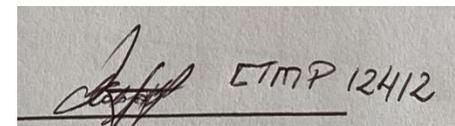
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: David Carbajal Diestra

DNI: 10204123

Especialidad del validador: Fisioterapeuta / Maestría en Gestión de los Servicios de la Salud

.....de.....del 20.....



Firma del Experto Informante

Observaciones (precisar si hay suficiencia) _____ -

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Olga Carcasi Paricasa

DNI: 02028036

Especialidad del validador: Maestro en administración con mención en gerencia de servicios de salud

.....de.....del 20.....

z



The image shows a handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Olga Carcasi Paricasa', written over a circular official stamp. The stamp contains the text 'Mg. Olga Carcasi Paricasa', 'Licenciada en Medicina', and 'C.T.M.R. 9743'.

Firma del Experto Informante

Observaciones (precisar si hay suficiencia) _____ -

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: David Martin Muñoz Ybanez

DNI:41664196

Especialidad del validador: Fisioterapeuta cardiorrespiratorio / Maestría en Gestión servicios de la salud

.....de.....del 20.....



J.C. DAVID MARTIN MUÑOZ YBANEZ
Tecnólogo Médico- Terapeuta Físico y Rehabilitación
GTRMP. 5095
Departamento de Transplante
RED ASISTENCIAL AL MENARA

Firma del Experto Informante

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mgtr: David Carbajal Diestra

Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa segunda especialidad de fisioterapia en cardiorrespiratorio requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de especialista en cardiorrespiratorio.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: "Actividad física y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chíncha Alta - 2022" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante connotada experiencia en temas de TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



YANETH TITO MAMANI
DNI: 41267381

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mgtr: Olga Carcasi Parisaca

Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa segunda especialidad de fisioterapia en cardiorrespiratorio requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de especialista en cardiorrespiratorio.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: "Actividad física y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta - 2022" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante connotada experiencia en temas de TERAPIA FISICA Y REHABILITACIÓN

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



YANETH TITO MAMANI

DNI: 41267381

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mgtr: David Martin Muñoz Ybañez

Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa segunda especialidad de fisioterapia en cardiorrespiratorio requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de especialista en cardiorrespiratorio.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: "Actividad física y estilos de vida en escolares de una Institución Educativa Privada, Chincha Alta - 2022" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante connotada experiencia en temas de TERAPIA FISICA Y REHABILITACIÓN

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



YANETH TITO MAMANI
DNI: 41267381

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable 1: Actividad física

Para la valoración de la actividad física se obtendrá por medio del cuestionario para a valoración del nivel de actividad física, relacionado con la actividad física en adolescentes.

Variable 2: Estilos de vida

Según la OMS el estilo de vida es el resultado de un conjunto de hábitos que nos permiten disfrutar un equilibrio entre bienestar físico, mental y social es decir la definición esta formada por tres componentes que juegan un papel clave para el desarrollo de nuestro día a día.

Dimensión 2:

Familia y amigos: se define como la familia es el lazo que tiene un grupo de personas por su condición de parentesco ya sea sangre o político, en cuanto a amigos es la relación que se basa en la confianza hacia otra persona cuando el lo personal nos va bien o no el cuanto los amigos nos acompañan y transmite confianza apoyo.

Actividad física y social: se define a la actividad física cualquier movimiento que realiza un individuo tiene importantes beneficios para la salud, y en el social un grupo de personas que interactúan entre sí.

Nutrición: se define como a los nutrientes que están en los alimentos, es el consumo de los alimentos en relación a las necesidades dietéticas e cada organismo una buena nutrición se basa en alimentación saludable y realizar ejercicio físico.

Toxicidad: Se define a al medio para identificar el nivel de toxicidad cuerpo humano puede provocar efectos dañinos sobre el cuerpo humano.

Alcohol: Se define como una dependencia emocional y a veces orgánica del alcohol con los que con los años producida daño cerebral en la cual en muchos adolescentes tienen esa incapacidad de abstenerse o detenerse.

Sueño y estrés: Se define como el estado de reposo que permite durante este al cuerpo y mente descansar para lo posterior restablecerse, y por otro lado el estrés se define como el agotamiento mental por una sobre exigencia tanto físico como mental.

Tipo de personalidad y satisfacción escolar: Se define como la forma de actuar de una personal ante una situación correcta, existe diferentes tipos de personalidad, y en cuanto a la definición de satisfacción escolar como un bienestar que experimentan los alumnos y están satisfechos expectativas académicas.

Imagen interior: Se define como como un concepto de sí mismo, la identidad de la persona, y esta refleja el amor por nosotros mismos, de nuestras virtudes, fortalezas, educación y personalidad.

Control de salud y sexualidad: Se define como una revisión periódica que se realiza por lo menos anualmente para prevenir enfermedades en lo posterior, y en cuanto a sexualidad es el desarrollo físico en los que se activan las hormonas en la mujeres y hombres desarrollo y pensamientos maduros.

Orden: Se define colocar las cosas en su lugar correspondientemente también se define

VARIABLE 2 Estilos de vida								
DIMENSIÓN 1: Familia y amigo		Si	No	Si	No	Si	No	
16	Sentirse escuchado	X		X		X		
17	Aportar cariño	X		X		X		
18	Recibir cariño	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Actividad física y social		Si	No	Si	No	Si	No	
19	Interacción con grupos sociales	X		X		X		
20	Ejercicio físico	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Nutrición		Si	No	Si	No	Si	No	
21	Tipo de alimentación	X		X		X		
22	Medicación responsable	Si	No	Si	No	Si	No	
23	Consume de alimentos poco saludables	X		X		X		
24	Control de peso	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: Toxicidad		Si	No	Si	No	Si	No	
25	Consume de tabaco	X		X		X		
26	Consume de medicinas	X		X		X		
27	Consume de bebidas alta en cafeína	X		X		X		
DIMENSIÓN 5: Alcohol		Si	No	Si	No	Si	No	
28	Consume de alcohol	X		X		X		

29	Daños que causa	X		X		X		
30	Familiares cercanos que lo consumen	X		X		X		
	DIMENSIONES 6: Sueño y estrés	Si	No	Si	No	Si	No	
31	Duerme lo suficiente	X		X		X		
32	Manejo de situaciones estresantes	X		X		X		
33	Paso tiempo libre	X		X		X		
	DIMENSIÓN 7: Tipo de personalidad y satisfacción escolar	Si	No	SI	No	Si	No	
34	Enojarse con facilidad	X		X		X		
35	Humor	X		X		X		
36	Satisfacción académica	X		X		X		
37	Agresión física/verbal por mis compañeros	X		X		X		
	DIMENSIÓN 8: Imagen interior	Si	No	Si	No	Si	No	
38	Pensamiento positivo	X		X		X		
39	Tensión/estrés	X		X		X		
40	Tristeza	X		X		X		
	DIMENSIÓN 9: Control de salud y sexualidad	Si	No	Si	No	Si	No	
41	Asistencia medica	X		X		X		
42	Información sobre sexualidad	X		X		X		
43	Aceptación personal	X		X		X		

	DIMENSIÓN 10: Orden	Si	No	Si	No	Si	No	
44	Orden	X		X		X		
45	Normas de transito	X		X		X		
	DIMENSIÓN 5: Alcohol	Si	No	Si	No	Si	No	
28	Consume de alcohol	X		X		X		
29	Daños que causa	X		X		X		
30	Familiares cercanos que lo consumen	X		X		X		
	DIMENSIÓN 6: Sueño y estrés	Si	No	Si	No	Si	No	
31	Duerme lo suficiente	X		X		X		
32	Manejo de situaciones estresantes	X		X		X		
33	Paso tiempo libre	X		X		X		
	DIMENSIÓN 7: Tipo de personalidad y satisfacción escolar	Si	No	SI	No	Si	No	
34	Enojarse con facilidad	X		X		X		
35	Humor	X		X		X		
36	Satisfacción académica	X		X		X		
37	Agresión física/verbal por mis compañeros	X		X		X		
	DIMENSIÓN 8: Imagen interior	Si	No	Si	No	Si	No	
38	Pensamiento positivo	X		X		X		
39	Tensión/estrés	X		X		X		

40	Tristeza							
	DIMENSIÓN 9: Control de salud y sexualidad	Si	No	Si	No	Si	No	
41	Asistencia medica	X		X		X		
42	Información sobre sexualidad	X		X		X		
43	Aceptación personal	X		X		X		
	DIMENSIÓN 10: Orden	Si	No	Si	No	Si	No	
44	Orden	X		X		X		
45	Normas de transito	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia) _____ -

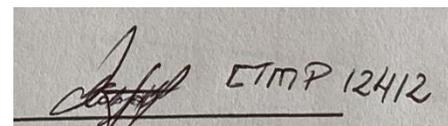
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: David Carbajal Diestra

DNI: 10204123

Especialidad del validador: Fisioterapeuta / Maestría en Gestión de los Servicios de la Salud

.....de.....del 20.....



ETP 12412

Firma del Experto Informante

Observaciones (precisar si hay suficiencia) _____ -

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Olga Carcasi Paricasa

DNI: 02028036

Especialidad del validador: Maestro en administración con mención en gerencia de servicios de salud

.....de.....del 20.....



Handwritten signature in blue ink above an official stamp. The stamp contains the text: 'Dra. Olga Carcasi Paricasa', 'Tecnólogo Médico', and 'C.T.M.R. 9743'.

Firma del Experto Informante

Observaciones (precisar si hay suficiencia) _____ -

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: David Martin Muñoz Ybanez

DNI:41664196

Especialidad del validador: Fisioterapeuta cardiorrespiratorio / Maestría en Gestión servicios de la salud

.....de.....del 20.....



Firma del Experto Informane

Anexo 4: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACION DEL CIE-VRI

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores : Yaneth Tito Mamani

Título : Actividad física y estilo de vida en estudiantes de una Instituto Educativo Privado, Chíncha Alta – 2022

Propósito del Estudio: estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: Actividad física y estilos de vida en estudiantes de una institución Educativa Privada, Chíncha Alta – 2022. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, El propósito de este estudio es su ejecución ayudara/permitirá ver la relación que existe entre la actividad física u estilos de vida en escolares, Su ejecución ayudara/permitirá a realizar prevención tratamiento de algunas alteraciones que se puede dar durante esta etapa de crecimiento.

Procedimientos:

Si usted decide participar en este estudio se le realizara en este estudio se le realizara lo siguiente:

- Los instrumentos de estudio de investigaran será mediante encuesta mediante la encuesta o mediante internet Google Works pace
- se entregará el consentimiento informado si en caso acepten se les hará llenar la encuesta, en cuanto a las preguntas serán de manera sencilla y entendible cada pregunta.
- Se realiza a un grupo de alumnos de 120 escolares que serán elegidos de manera que quieran ser parte de la investigación.

La entrevista/encuesta puede demorar unos 30 minutos y (según corresponda añadir a detalle) los resultados de la/ los resultados de la encuesta y procedimiento, se le entregaran a Usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos: (Detallar los riesgos de participación, 100 palabras)

Su participación en el estudio el riesgo de la encuesta es mínimo ya que solo responderán de manera virtual cuestionario, por lo que el riesgo es mínimo.

Beneficios:(Detallar los riesgos de participación, mínimo 150 palabras) el escolar que participara en el cuestionario se beneficiara que es importante la actividad física ya que relaciona con los estilos de vida que lleva

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante la encuesta podrá retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal al personal del estudio. Puede comunicarse con el (detallar el nombre del investigador principal, sin usar grados académicos) (indicar número de teléfono: 952018487) o (número de teléfono: 9673646427) si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos de estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, teléfono 01 – 7065555 anexo 3286

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante:

Nombre

DNI:

Investigador:

Nombre

DNI:

Fecha 26/04/202

Asentimiento informado

TITUTO: ACTIVIDAD FISICA Y ESTILOS DE VIDA EN ESCOLARES DE UN INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA CHINCHA ALTA, - 2022

Hola mi nombre es Yaneth Tito soy estudiante de la Segunda Especialidad de Fisioterapia Cardiorrespiratoria de la Universidad Privada Norbert Wiener. En la actualidad estoy realizando un estudio para identificar la relación entre la actividad física con el instrumento IPAQ-A y los estilos de vida con el cuestionario fantástico, en escolares de una institución Educativa Privada de Chincha Alta, -2022

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir aun cuando tu papa o mama hayan dicho que puedas participar, si no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema toda la información que nos proporciones nos ayudara a medir el nivel de actividad física que estas y los estilos de vida que llevas.

La información ser confidencial. Eso quiere decir que no dirás a nadie tus respuestas, solo lo sabrán las personas que forman parte de este equipo de estudio.

Si aceptas participar te pido que pongas una (X) en el cuadrado de abajo que dice que “Si quiero participar y escribe tu nombre

	Si quiero participar
--	----------------------

Nombre:

Firma de la persona que obtiene el asentimiento:.....

Fecha: _____ de _____ del _____

Reporte de similitud TURNITIN

● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 8% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	1%
2	bolsa-trabajo.upads.edu.pe Internet	1%
3	uwiener on 2023-04-17 Submitted works	1%
4	Universidad Wiener on 2023-01-05 Submitted works	<1%
5	hdl.handle.net Internet	<1%
6	repositorio.autonoma.edu.co Internet	<1%
7	uwiener on 2023-04-02 Submitted works	<1%
8	Universidad Wiener on 2022-11-19 Submitted works	<1%