



**Universidad  
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA  
MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

**Tesis**

Nivel de actividad física en adultos mayores durante la pandemia del centro de  
terapia física RK rehab 2022

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

**Presentado por:**

**Autora:** Piaggio Espinoza, Karla Veri

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0001-5339-8695>

**Asesor:** Mg. Arrieta Cordova, Andy Freud

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-8822-3318>

**Lima – Perú**

**2024**

 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, Karla Veri Piaggio Espinoza egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES DURANTE LA PANDEMIA DEL CENTRO DE TERAPIA FISICA RK REHAB 2022" Asesorado por el docente: MG. ARRIETA CORDOVA, ANDY FREUD DNI 10697600 ORCID 0000-0002-8822-3318 tiene un índice de similitud de 2 (dos) % 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  
 Karla Veri Piaggio Espinoza  
 DNI: 44761520



.....  
 Firma  
 Andy Freud Arrieta Cordova  
 DNI: 10697600

Lima, 29 de mayo de 2024

## **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**

La presente tesis la dedico en primer lugar a mis padres VERI y MANUEL, porque nunca olvidaré el día en que por circunstancias de la vida decidía dar un paso al costado en mis sueños y mi madre me dijo “dice tu papá que, si nosotros que somos tus papás, no te apoyamos ¿Quién más lo hará?”, ese día empezó mi camino en esta hermosa carrera y fue maravilloso ver lo orgullosos que pudieron llegar a sentirse de mí

También se la dedico a mis 3 hijos que han sido la pieza fundamental que me hizo avanzar a toda máquina, sin importar las horas de estudio, trabajo e interminables responsabilidades que esto me sumaba, el cansancio, los malestares físicos, emocionales, los días grises, ya que ellos con un abrazo, un beso y un te amo mamá me reiniciaban y me daban la fuerza para seguir avanzando y lograr mis objetivos.

Por último, pero no menos importante, a mis tías Zoila y Rosa, por el apoyo y motivación que siempre me brindaron, por las palabras de aliento que llegaban justo cuando más las necesitaba y también porque sin ellas no hubiera podido completar el último paso, que me llevaba a lograr mi gran objetivo.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar mi agradecimiento va dirigido a Dios por hacer este trayecto especial, ya que en este caminar me he encontrado con gente especial; además porque sus tiempos son perfectos, a mis familiares por todo el apoyo ilimitado, a los profesores que fueron afianzando mis conocimientos con sus enseñanzas; también a mis grandiosas amistades cultivadas en la universidad, porque compartí el día a día del que hacer universitario y a mi asesor el Mg. Andy Arrieta, que con paciencia y profesionalismo supo guiarme en este difícil camino para lograr mi tan anhelada titulación

**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 aprobacion del comité de etica

## INDICE DE TABLAS

1. **Tabla No 1 Características demográficas según la edad de los pacientes adultos mayores .....pág. 38**
2. **Tabla No 2 Características demográficas según el sexo de los pacientes adultos mayores .....pág. 39**
3. **Tabla No 3 Índice de masa corporal (IMC), de los pacientes adultos mayores .....pág. 40**
4. **Tabla No 4 Cuestionario IPAQ: 1er Ítem: Días de realización de actividades intensas .....pág. 41**
5. **Tabla No 5 Cuestionario IPAQ: 1er Ítem: Tiempo de realización de actividades intensas en 1 día .....pág. 42**
6. **Tabla No 6 Cuestionario IPAQ: 2do Ítem: Días de realización de actividades moderadas.....pág. 43**
7. **Tabla No 7 Cuestionario IPAQ: 2do Ítem: Tiempo de realización de actividades moderadas en 1 día .....pág. 45**
8. **Tabla No 8 Cuestionario IPAQ: 3er Ítem: Días de caminar más de 10 min seguidos .....pág. 46**
9. **Tabla No 9 Cuestionario IPAQ: 3er Ítem: Tiempo de caminar más de 10 min seguidos .....Pág. 48**
10. **Tabla No 10 Cuestionario IPAQ: 4to Ítem: Tiempo sentado .....pág. 49**
11. **Tabla No 11 Clasificación de actividades según Mets .....pág. 50**



## Índice de Figuras

1. Figura No 1 Características demográficas según la edad de los pacientes adultos mayores .....pág. 39
2. Figura No 2 Características demográficas según el sexo de los pacientes adultos mayores .....pág. 40
3. Figura No 3 Índice de masa corporal (IMC), de los pacientes adultos mayores .....pág. 41
4. Figura No 4 Cuestionario IPAQ: 1er Ítem: Días de realización de actividades intensas .....pág. 42
5. Figura No 5 Cuestionario IPAQ: 1er Ítem: Tiempo de realización de actividades intensas en 1 día .....Pag.43
6. Figura No 6 Cuestionario IPAQ: 2do Ítem: Días de realización de actividades moderadas .....pág. 44
7. Figura No 7 Cuestionario IPAQ: 2do Ítem: Tiempo de realización de actividades moderadas en 1 día .....pág. 45
8. Figura No 8 Cuestionario IPAQ: 3er Ítem: Días de caminar más de 10 min seguidos .....pág. 46
9. Figura No 9 Cuestionario IPAQ: 3er Ítem: Tiempo de caminar más de 10 min seguidos .....pág. 48
10. Figura No 10 Cuestionario IPAQ: 4to Ítem: Tiempo sentado .....pág. 49
11. Figura No 11 Clasificación de actividades según Mets .....pág. 51

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar el nivel de actividad física en adultos mayores durante la pandemia del centro de terapia Física Rk Rehab 2022. **Materiales y Métodos:** De acuerdo con la naturaleza cuantitativa del diseño de la investigación, 150 personas mayores del centro de fisioterapia Rk Rehab constituyeron la población del estudio. Utilizando un método de muestreo probabilístico aleatorio básico, 108 pacientes adultos mayores conformaron la muestra. **Resultados:** el 59% de la población de estudio se ubicó en edades que oscilaron de 60 a 69 años; los que presentaron de 70 a 79 años se ubicaron en el 33% y los de 80 a 89 años representaron el 8%; el 61% estuvo representado por mujeres y el 39% de los participantes fueron hombres. El IMC fue Bajo peso 16%, Normal 39%, Sobre peso 35%, Obeso 10%, el 63% de adultos mayores estudiados, realiza actividad física de baja intensidad, solo el 25% de adultos mayores estudiados realiza actividad física moderada, el 70% de adultos mayores estudiados, camina menos de 1 hora y el 67% de adultos mayores estudiados, pasa más de 5 horas sentados.

### Conclusiones:

Según la proporción de la población estudiada, la mayoría de los pacientes tenían entre 60 y 69 años, y sus niveles de actividad física eran en general de moderados a bajos. Según el sexo, las mujeres constituían la mayoría de los participantes. Sólo el 39% de las personas mayores evaluadas tenían un IMC normal, y el 63% de ellas no realizaban ningún ejercicio físico vigoroso, según las conclusiones del estudio actual.

**Palabras Claves:** adulto mayor, pandemia, actividad física, Cuestionario IPAQ.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the level of physical activity in older adults during the pandemic of the Rk Rehab Physical Therapy Center 2022. **Materials and Methods:** In accordance with the quantitative nature of the research design, 150 older people from the Rk Rehab Physical Therapy Center constituted the study population. Using a basic random probabilistic sampling method, 108 older adult patients made up the sample. **Results:** 59% of the study population was located in ages ranging from 60 to 69 years; those who presented from 70 to 79 years old were located in 33% and those from 80 to 89 years old represented 8%; 61% were represented by women and 39% of the participants were men. The BMI was Underweight 16%, Normal 39%, Overweight 35%, Obese 10%, 63% of older adults studied, perform low-intensity physical activity, only 25% of older adults studied perform moderate physical activity, the 70% of older adults studied walk less than 1 hour and 67% of older adults studied spend more than 5 hours sitting.

### Conclusions:

Based on the proportion of the population studied, most patients were between the ages of 60 and 69, and their levels of physical activity were generally moderate to low. By sex, women made up the majority of participants. Only 39% of the older people tested had a normal BMI, and 63% of them did not engage in any vigorous physical exercise, according to the findings of the current study.

**Keywords:** older adult, pandemic, physical activity, IPAQ questionnaire.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

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

En relación a la tercera edad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) presenta cifras del desarrollo exponencial de las personas al llegar a esa etapa, y lo que es más importante, demuestra cómo, entre 2015 y 2050, casi se cuadruplicará la cantidad de adultos que se encuentren en la tercera edad en la Tierra. (1) Existen pruebas sólidas donde se apoyan la noción de que las personas que se encuentran en este sector poblacional y que realizan actividad física a mayor escala tienen menores tasas de mortalidad, menores tasas de cáncer, menores tasas de enfermedades cardio-metabólicas y un mayor rendimiento cognitivo, así como menos restricciones funcionales. Además, el comportamiento sedentario (SB), muy común en esta etapa que en cualquier otra, se ha relacionado recientemente con pocas proyecciones positivas de salud en los adultos mayores, independientemente si efectúan la AF.

El bienestar subjetivo y social son componentes esenciales de lo que las personas mayores consideran un envejecimiento exitoso. Estudios previos indicados que los niveles más altos de bienestar subjetivo y social son afines con bajos riesgos de padecimientos cardiovasculares, deterioro cognitivo, fragilidad y mortalidad. (2) Se realizaron ejercicios aeróbicos acuáticos en un grupo, entrenamiento tradicional de reducción de peso (culturismo) en otro, y actividades físicas típicas de las academias brasileñas de la tercera

edad en el tercer grupo. La fase de prevención y concienciación de tres meses en estudio incluyó la práctica de ejercicio dos veces por semana. (3)

Por lo tanto, este trabajo indagatorio con fines académicos se planteó analizar el nivel de actividad física realizada por los adultos mayores durante la pandemia del centro de terapia Física Rk Rehab..

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es el nivel de actividad física en adultos mayores del centro de terapia Física Rk Rehab 2022?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas en adultos mayores durante la pandemia en el centro de terapia Física Rk Rehab 2022?
- ¿Cuál es el nivel de actividad física según edad en adultos mayores durante la pandemia en el centro de terapia Física Rk Rehab 2022?
- ¿Cuál es el nivel de actividad física según el género en adultos mayores durante la pandemia en el centro de terapia Física Rk Rehab 2022?
- ¿Cuál es el nivel de actividad física según IMC en adultos mayores durante la pandemia en el centro de terapia Física Rk Rehab 2022?

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

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de actividad física en adultos mayores durante la pandemia del centro de terapia Física Rk Rehab 2022.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

1. Conocer las características sociodemográficas en adultos mayores durante la pandemia del centro de terapia Física Rk Rehab 2022.
2. Identificar el nivel de actividad física según edad en adultos mayores durante la pandemia en el centro de terapia Física Rk Rehab 2022.
3. Identificar el nivel de actividad física según género en adultos mayores durante la pandemia en el centro de terapia Física Rk Rehab 2022.
4. Identificar el nivel de actividad física según IMC en adultos mayores durante la pandemia en el centro de terapia Física Rk Rehab 2022

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

#### **1.4.1. Justificación Teórica**

La actividad física (AF) es un determinante importante para la salud humana ya que refleja la disminución del PA en los cambios que se relacionan con la edad y la enfermedad a través de múltiples sistemas biológicos y procesos fisiológicos (4). Por esta razón, la actividad física se destaca en este estudio debido a que se busca crear conciencia además de acercar su relación con otras variables en próximos estudios.

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

“Debido a las numerosas ventajas del ejercicio físico, así como a los efectos negativos de la inactividad física, que se considera el cuarto factor de riesgo de muerte a nivel mundial, la actividad física se ha convertido recientemente en una piedra angular de las iniciativas y programas de salud pública. Por este motivo, utilizaremos un formulario de recogida de datos y el cuestionario autoadministrado IPAQ, establecido y fiable”. (5)

### **1.4.3. Justificación Práctica**

Es crucial que las personas mayores gocen de la salud física y mental necesaria para mantener su sensación de independencia. "Dado que el cuidado de estas afecciones es importante para esta población y sus familias, nuestro objetivo es determinar si, en las circunstancias adecuadas, la actividad física mejora la calidad de vida de los adultos mayores". (6)

### **1.5. Limitaciones**

Tuvimos las siguientes limitaciones:

- Demora en el tiempo de respuesta de nuestra solicitud para obtener la credencial para dar inicio de la recogida de información.
- Completar el número total de población requerida, ya que algunos no calificaban al no estar relacionados con los criterios tomados para su inclusión y exclusión en el mismo.
- Hubo varios casos de personas que resolvieron el cuestionario auto administrado y no completaban datos o dejaban casillas sin responder, lo que nos hizo tomar de nuevo los cuestionarios y nos tomó más tiempo.

#### **1.5.1. Temporal**

El trabajo de investigación se efectuó dentro del lapso de MAYO – DICIEMBRE del 2022

#### **1.5.2. Espacial**

La recolección de datos se efectuará en el Centro de Terapia física RK REHAB ubicado en la Av. 1ro de mayo 264, Carmen de la Legua, Callao.

#### **1.5.3. Recursos**

El cuestionario IPAQ y el formulario de recogida de datos, ambos verificados, serán los recursos utilizados en este estudio.

## **CAPITULO 2: MARCO TEÓRICO**

### 2.1 Antecedentes

#### 2.1.1 Antecedentes internacionales

Vicentini et al., (2021) en su estudio tienen como objetivo “Analizar las relaciones entre la actividad física vigorosa y la composición corporal en personas mayores que asistían a centros de atención primaria”. Este estudio se clasifica como un estudio epidemiológico descriptivo transversal de 654 personas mayores (288 hombres y 366 mujeres), la mayoría de los cuales (59%), tenían entre 60 y 69 años de edad, que visitaron los centros de atención primaria en la ciudad brasileña de Maringá, datos antropométricos, un cuestionario sociodemográfico, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), y las evaluaciones de los participantes se utilizaron para definir la muestra. En los centros de atención primaria, los pacientes de edad avanzada que realizaban actividad física vigorosa tenían medidas más pequeñas de cintura, caderas, cuádriceps y pantorrillas que los que realizaban ejercicio de intensidad baja a moderada. En los adultos mayores atendidos en centros de atención primaria, la práctica de actividad física vigorosa se asocia con circunferencias corporales bajas (abdominal, cadera, cintura, cuádriceps y pantorrilla). (7)

Aranda, (2018) en su estudio tuvo como objetivo “Identificar el papel del ejercicio físico como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores”. Se analizaron las publicaciones de los últimos 5 años. Ejercicio en ancianos, en personas mayores y en ancianos; actividad física en ancianos, en personas mayores y en ancianos fueron los adjetivos empleados. Como resultado, se eligieron y examinaron 8 artículos en total. Debido a sus efectos fisiológicos y psicológicos (mayores marcadores de salud física, alta autoestima, energía e interacción social agradable), todas las publicaciones evaluadas



coinciden en que el ejercicio físico es un factor clave para determinar la calidad de vida en las personas mayores. La capacidad funcional, la capacidad cognitiva, las actividades productivas, la autonomía funcional, la autoestima, la salud física, la salud mental, el optimismo, la participación e inclusión social, la vitalidad, el envejecimiento activo, el envejecimiento saludable y la concentración mental parecen estar relacionados con la actividad física. (3)

García, et al., (2017) en su estudio tuvieron como objetivo “Determinar la condición física (fuerza, flexibilidad y equilibrio) de adultos mayores con una diferencia significativa en su rango etario y su nivel de actividad física”. Se estudiaron dos muestras independientes (Grupo 1: 6 adultos mayores, 82,5 años, y Grupo 2: 4 adultos mayores, 66,5 años; Diferencia:  $\pm 16$  años), “Se administraron a ambos grupos diferentes pruebas de evaluación del rendimiento, como la "Prueba de sentarse en una silla y estirarse", la "Prueba de rascarse la espalda", la "Prueba de ponerse de pie en una silla", la "Prueba de curvatura de brazos" y la "Prueba de equilibrio estático", y se utilizó la prueba U de Mann-Whitney ( $p < 0,05$ ) para comparar los resultados entre los grupos. Las pruebas de flexión del brazo derecho (D) e izquierdo (I) determinaron mejores rangos medios para el Grupo 1 (PR: D 6,17, y PR: I: 6,25), al igual que la prueba de bipedestación en silla (PR: 6,67), la prueba de rascarse la espalda (PR: 4,50), y la prueba de sentarse y alcanzar en silla derecha e izquierda (PR: D 5,83, y PR: I: 5,83). Por otro lado, se estudian dos grupos adicionales de los mismos centros de mayores que las muestras anteriores (Grupo 3: 7 mayores: 85: I 6,83), con excepción del Static Balance Test derecho e izquierdo que determinó mejores rangos promedios en el Grupo 2 (RP: D 7,75, y RP: I 6,50), existiéndose en la mayoría de las pruebas una diferencia no significativa. Por otra parte, el Grupo 3 presentó mejores indicadores teóricos de potencialidad física (Moderado) que el Grupo 4 (Baja)”. Demuestra que,

independientemente del rango de edad, un grupo puede ser físicamente mayor y tener mejores indicadores si realiza actividad física especializada que un grupo físicamente más joven pero que no practica actividad física, inspirando incluso a otros sujetos que no realizan actividad controlada a tener mejores indicadores. (8)

Chimbo, et al., (2016) "Determinar el nivel de actividad física a través del IPAQ (versión corta) en adultos mayores de parroquias urbanas de la ciudad de Cuenca, 2015" fue el objetivo de su estudio. Se administró el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta mediante entrevista a 387 personas mayores una vez satisfechos los criterios de inclusión: hombres y mujeres de 65 años o más que desearon participar y dieron su permiso informado. Para evaluar e interpretar los datos se utilizó la distribución de frecuencias, medidas de tendencia central (media) y medidas de dispersión (desviación estándar) en el SPSS versión 15. Se investigó a un total de 387 personas mayores; el 64,6% de ellas tenían entre 65 y 74 años; la edad media era de 72,77 años, con una desviación típica de 7,47 años; el 63,6% de los participantes eran mujeres; el 55,8% estaban casadas; el 53,4% habían completado la educación primaria; y el 73,9% no trabajaban. De los adultos mayores, el 45% realizaba una actividad física vigorosa, el 37% moderada y el 18% inactiva. La edad, el estado civil, el nivel de estudios y el empleo influían en los niveles de actividad física. El nivel de actividad física de las personas mayores de Cuenca varía en función de diversos factores sociodemográficos. (9)

#### Antecedentes nacionales

Chávez y Sánchez (2021) "Identificar la relación entre el nivel de actividad y el estilo de vida de los adultos mayores que asisten a un centro integral en Huánuco, 2019" fue el objetivo planteado del estudio. Este estudio tiene un diseño no experimental, prospectivo

correlacional. "La muestra estuvo conformada por 135 personas mayores, de ambos sexos, con edades comprendidas entre 60 y 74 años. Para evaluar el grado de actividad física se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ - E) y el Test de Pender modificado. Como consecuencia, el 53,3% de las personas en estudio realizaba ejercicio físico vigoroso, frente al 19,3% que no lo hacía. Según los hallazgos, el 57% de los encuestados llevaba estilos de vida saludables, frente al 43% que los llevaba no saludables. No hubo variaciones apreciables entre los dos grupos en cuanto a sexo, peso o altura. Finalmente, se determinó que entre los adultos mayores matriculados en un centro integral de Huánuco, existe una relación media positiva entre el estilo de vida y el nivel de actividad física. (10) F.A

#### RRIETA.C

Pérez, (2021) "Determinar la relación para determinar el nivel de actividad física y el estado nutricional de los adultos mayores del club Hospital Chancay, 2021" fue el objetivo planteado del estudio. Metodología transversal, descriptiva y cuantitativa. "La población estará conformada por 100 adultos mayores que pertenecen al club de adultos mayores del Hospital de Chancay. 50 adultos mayores conformarán la muestra probabilística. Las dos variables investigadas se evaluarán mediante el método de encuesta. Alfa de 0,901 y se confirma por dictamen profesional, se valorará actividad física. Para evaluar el estado nutricional se utilizará el Mini Nutritional Assessment (MNN), que tiene un Alfa de Cronbach de 0.729 y ha sido verificado en el contexto nacional. La recolección de datos se llevará a cabo en los meses de febrero y marzo de 2021. Cuando los pacientes visiten el "Club de Adultos Mayores" para su evaluación exhaustiva de rutina, se aplicarán las herramientas. Se utilizará estadística descriptiva para el análisis individual de las variables, las cuales se presentarán mediante el uso de una tabla de frecuencia y medidas de tendencia central; Para la contratación de la hipótesis se utilizará la prueba Chi-cuadrado, con

resultados significativos con un valor de  $p < 0,05$ . Los datos serán ingresados a una matriz de base de datos luego de verificar el llenado completo. (11)

Pineda y Gwendolyne (2020) en su estudio tuvieron como objetivo Determinar el impacto del ejercicio físico en el riesgo de caídas entre los adultos mayores asegurados que visitan y los adultos mayores asegurados que no asisten al establecimiento CAM ESSALUD de Tacna, México en el año 2019. Esta investigación fue transversal, prospectiva, observacional y correlativa. Un total de 80 participantes, entre adultos mayores asegurados que visitaron y no visitaron el Centro del Adulto Mayor de Essalud en Tacna, fueron evaluados mediante la Escala de Equilibrio de Berg y el Cuestionario Internacional de Actividad Física. El nivel de actividad física es alto en los asegurados que asisten y no asisten al Centro del Adulto Mayor CAM ESSALUD Tacna, con un porcentaje del 56,3%, siendo predominante los asegurados que asisten al CAM. Le sigue un nivel de actividad física inactiva o baja, con un porcentaje del 23,8%, y en menor medida, un nivel de actividad moderada con un porcentaje del 20%, predominando los asegurados que no asisten a la CAM. “El nivel de riesgo de caídas es bajo con un porcentaje de 58.8% siendo predominantes los asegurados asistentes al CAM, seguido de un 41.3% en el nivel de riesgo de caída moderado siendo predominantes los asegurados no asistentes al CAM. Existió relación significativa entre la actividad física sobre el riesgo de caídas entre los adultos mayores asegurados que asisten y no asisten al centro del adulto mayor CAM de ESSALUD en la ciudad de Tacna en el año 2019”. (12)

## 2.2. Base teórica

### Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física (AF) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo

de energía”. Todo movimiento se considera actividad física, incluido el que se realiza para el transporte hacia y desde lugares específicos o como parte del trabajo.” (27)

#### Datos generales (27)

A nivel mundial, más de una cuarta parte de la población adulta, que sería aproximadamente 1400 millones, no presentan el nivel suficiente de actividad física, la proporción es de casi 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 4 varones, y esta inactividad física aumentó en un 5% entre los años del 2001 y 2016; además, es una de las causas principales de cánceres de mama y de colon (aprox. 21 a 25%), diabetes (27%) y cardiopatías isquémicas (aprox. 30%).

El aumento de los niveles de inactividad física tiene efectos perjudiciales sobre el medio ambiente, la economía, la calidad de vida y el bienestar comunitario. (13)

En 2016, el 28 % de los adultos de todo el mundo, incluidos el 23 % de los hombres y el 32 % de las mujeres, no eran lo suficientemente activos. Por lo tanto, no se cumplieron las recomendaciones globales de 75 minutos de actividad física vigorosa o 150 minutos de actividad física moderada a la semana.

En comparación con el 12 % de los hombres y el 24 % de las mujeres en los países de bajos ingresos, el 26 % de los hombres y el 35 % de las mujeres en los países de altos ingresos no realizaban ejercicio físico adecuado. La inactividad física está disminuyendo o reduciéndose con frecuencia en países con productos nacionales brutos altos o crecientes.

Los hábitos sedentarios en el trabajo y el hogar, así como la inactividad durante el tiempo libre, son factores que contribuyen a la disminución de la actividad física. El mayor uso de medios de transporte "pasivos" también reduce los niveles de actividad física.

#### Beneficios (14, 27)

El ejercicio regular, ya sea caminar, andar en bicicleta, practicar deportes o participar en actividades de ocio, es muy bueno para la salud. Es preferible realizar algún tipo de ejercicio

que ninguno en absoluto. Las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad sugeridos aumentando gradualmente su actividad física a lo largo del día.

Uno de los principales factores de riesgo de muerte por enfermedades no transmisibles es la inactividad física. En comparación con aquellos que alcanzan un nivel suficiente de actividad física, aquellos con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20 % y un 30 % mayor. (15)

El ejercicio regular tiene los siguientes beneficios: • "Mejora la aptitud muscular y cardiorrespiratoria" • "Mejora la salud ósea y funcional" • "Reduce el riesgo de presión arterial alta, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, varios tipos de cáncer (incluido el de mama y colon cáncer) y depresión"

Ayuda a mantener un peso corporal saludable. • "Reducir el peligro de caídas, así como de fracturas de cadera o de columna.

Beneficios en el adulto mayor (16, 17, 30)

La actividad física mejora la salud de los adultos mayores de las siguientes maneras: reduce el riesgo de hipertensión, diabetes tipo 2 y factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular; reduce la incidencia de neoplasias específicas de órganos; previene caídas; y reduce la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares, insuficiencia cardíaca y accidentes cerebrovasculares. disminuye la mortalidad por cualquier enfermedad cardiovascular y aumenta la función cardiorrespiratoria. (18)

Recomendaciones (28, 16)

Las directrices y recomendaciones de la publicación establecida por la OMS, proporciona información detallada que pueden ser aplicados por personas mayores de 65 años a más sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud. Las actividades ocupacionales (cuando la persona todavía está trabajando), las tareas domésticas, los juegos,

los deportes organizados o los ejercicios en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias son ejemplos de actividad física para adultos en este grupo de edad.

Se recomienda que para "mejorar la salud funcional y ósea, así como las funciones cardiorrespiratorias y musculares, y para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, depresión y deterioro cognitivo". (19):

“Para lograr beneficios significativos para la salud, las personas mayores deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa”. “Las personas mayores también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud”.

“Para mejorar su capacidad funcional y prevenir caídas, las personas mayores deben realizar actividades físicas variadas y multicomponentes que prioricen el equilibrio funcional y el entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o alta tres o más días a la semana”. “Las personas mayores pueden superar los 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien los 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa cada semana, con el fin de obtener mayores beneficios para la salud”.

“Las personas mayores deben minimizar la cantidad de tiempo que dedican a realizar actividades sedentarias. Una actividad física de cualquier intensidad, incluso pequeña, puede reemplazar el tiempo que pasan sentados y ser beneficiosa para su salud. "Las personas mayores deben aspirar a participar en una actividad física de intensidad más moderada a

vigorosa que la recomendada para reducir los efectos perjudiciales para la salud de un alto nivel de estilo de vida sedentario".

Afirmaciones de buenas experiencias (16)

"Hacer algo de ejercicio es preferible a permanecer completamente sedentario

".Si las personas mayores hacen caso omiso de los consejos, la práctica de algún ejercicio físico será buena para su salud.

El ejercicio físico para adultos mayores debe introducirse en dosis moderadas y aumentarse gradualmente en duración, frecuencia e intensidad.

"Las personas mayores deben ser tan activas como su capacidad funcional les permita y ajustarán su nivel de esfuerzo en el marco de la actividad a su condición física".



## **CAPITULO 3: METODOLOGÍA**

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

En la presente investigación se utilizará el razonamiento deductivo ya que comienza con generalizaciones y conduce a explicaciones específicas. (20) Las teorías válidas que pueden usarse para aplicar los principios y encontrar soluciones para hechos específicos son un componente del análisis de los principios

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

De igual manera, se aplicó un enfoque cuantitativo porque se busca ser lo más objetivo posible a lo largo de todo el proceso o recorrido al momento de estimar las magnitudes u ocurrencia de los fenómenos. Su objetivo es describir, explicar y predecir los fenómenos que se investigan buscando patrones y relaciones causales entre los elementos (variables). (21)

### **3.3 Tipo y nivel de investigación**

El estudio también fue del tipo Básico ya que se enfoca en crear nuevos conocimientos más amplios al comprender las características básicas de los fenómenos y hechos verificables. Se compone principalmente de trabajos teóricos. (22)

Alcance: esta investigación presentó un alcance Descriptivo porque su objetivo es describir los rasgos y cualidades de diferentes ideas, fenómenos y eventos en un entorno determinado.

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

Este estudio utilizó un diseño no experimental porque no cambió intencionalmente ninguna de las variables. En otras palabras, son estudios en los que las variables independientes no se cambian a propósito para observar su impacto en otras variables. (23) De manera similar, fue de corte transversal, estas investigaciones miran el nivel o condición de una o más variables en una población, en este caso, a lo largo de un solo período. Según Ben Martin (1995), la investigación prospectiva implica examinar metódicamente las tendencias a largo

plazo en ciencia, tecnología, economía y sociedad con el objetivo de identificar temas de estudio clave y desarrollar tecnologías genéricas.

### 3.5 Población, muestra y muestreo

#### Población

En la presente publicación se utilizó toda la población de adultos mayores del centro de terapias física Rk Rehab, los cuales suman un promedio de 108 adultos mayores.

#### Muestra

Es la que conforma una porción representativa de la población estudiada; por lo tanto en este trabajo la muestra se calculó a través de la siguiente fórmula.

Cálculo del tamaño de muestra:

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

Dónde:

“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 (95% = 1.96)”

“N = tamaño de la población (en este caso 150)”

Entonces:

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

M = 108

## Muestreo

De acuerdo con los criterios de selección, el tipo fue "probabilístico de tipo aleatorio simple" porque se desea una mejor representación de la población. (24)

### **Criterios de selección:**

### **Criterios de Inclusión:**

- Adultos Mayores del centro de terapia Física RK Rehab
- Adultos Mayores de ambos géneros
- Adultos Mayores de 60 hasta 90 años
- Adultos Mayores que firmen el consentimiento informado
- Adultos Mayores hemodinámicamente estables

### Criterios de exclusión:

- Adultos mayores con debilidad crónica
- Adultos Mayores con problemas cognitivos
- Adultos Mayores postrados en cama
- Adultos mayores con problemas ortopédicos
- Adultos Mayores con problemas cardiorrespiratorios
- Adultos Mayores con secuelas neurológicas
- Adultos mayores con secuelas traumatológicas en órganos inferiores

## **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	ESCALA DE MEDICIÓN	INDICADOR	VALOR
<p><b>Variable 1:</b> Actividad Física</p>	<p>"El Cuestionario de Actividad Física para Adultos Mayores (IPAQ) se utiliza para evaluar la actividad física.)"(25)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física vigorosa</li> <li>• Actividad física moderada</li> <li>• Caminar</li> </ul>	Cualitativa	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. "¿Cuántos días durante la última semana realizó ejercicio intenso, como levantamiento de objetos pesados, excavación, ejercicios aeróbicos o ciclismo rápido? Días de la semana Sin ejercicio intenso (pase a la pregunta 3). "En promedio, ¿cuánto tiempo hizo ejercicio extenuante en uno de esos días? (Por ejemplo, ingrese 0 h y 20 min si practicó durante 20 minutos). tiempo cada día No está seguro de la cantidad de minutos cada día .</li> <li>2. "¿Cuántos días en la última semana realizó actividad física moderada, como levantar pesas livianas, andar en bicicleta a un ritmo constante o jugar tenis de dobles? Deje de caminar. Días de la semana Sin actividades físicamente exigentes (ver cuestión 5"</li> <li>3. ¿Cuánto tiempo dedicaste típicamente a hacer ejercicio físico moderado en uno de esos días? (Por ejemplo, si practicó durante 20 minutos, ingrese 0 horas 20 minutos). Horas y minutos cada día cuando "No, no estoy seguro o no lo sé". ¿Cuántos días caminó durante al menos 10 minutos? a la vez durante la última semana? Días de la semana nada</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baja Categoría <ul style="list-style-type: none"> <li>- &lt; 600 METS</li> </ul> </li> <li>• Moderada Categoría <ul style="list-style-type: none"> <li>- ≥600 METS</li> <li>- &lt;1500 METS</li> </ul> </li> <li>• Alta Categoría <ul style="list-style-type: none"> <li>- ≥1500 METS</li> <li>- 3000 METS</li> </ul> </li> </ul>

					<p>exigente físicamente (ver pregunta 7)"</p> <p>4. "Por lo general, en uno de esos días, ¿cuánto tiempo caminó en total? tiempo cada día tiempo cada día No estoy seguro/no estoy seguro de"</p> <p>5. "En promedio, ¿cuánto tiempo de su jornada laboral pasó sentado? Horas diarias, minutos diarios No estoy seguro/no estoy seguro de"</p>	
<b>Variable interveniente</b> Demográfica	Ficha de Recolección de datos	Nivel Biológico	Cuantitativa	Ordinal	Edad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 - 69</li> <li>• 70 - 79</li> <li>• 80 - 90</li> </ul>
			Cualitativa	Nominal	Sexo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masculino</li> <li>• Femenino</li> </ul>
			Cualitativa	Ordinal	IMC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo peso</li> <li>• Normal</li> <li>• Sobre peso</li> <li>• Obeso</li> </ul>

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO	ESCALA DE MEDICIÓN	INDICADOR	VALOR
Variable 1: Actividad Física	"El Cuestionario de Actividad Física para Adultos Mayores (IPAQ) se utiliza para evaluar la actividad física."(25)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad física vigorosa</li> <li>Actividad física moderada</li> <li>Caminar</li> </ul>	Cualitativa	Ordinal	<p>6. "¿Cuántos días durante la última semana realizó ejercicio intenso, como levantamiento de objetos pesados, excavación, ejercicios aeróbicos o ciclismo rápido? Días de la semana Sin ejercicio intenso (pase a la pregunta 3). "En promedio, ¿cuánto tiempo hizo ejercicio extenuante en uno de esos días? (Por ejemplo, ingrese 0 h y 20 min si practicó durante 20 minutos). tiempo cada día No está seguro de la cantidad de minutos cada día .</p> <p>7. "¿Cuántos días en la última semana realizó actividad física moderada, como levantar pesas livianas, andar en bicicleta a un ritmo constante o jugar tenis de dobles? Deje de caminar. Días de la semana Sin actividades físicamente exigentes (ver cuestión 5"</p> <p>8. ¿Cuánto tiempo dedicaste típicamente a hacer ejercicio físico moderado en uno de esos días? (Por ejemplo, si practicó durante 20 minutos, ingrese 0 horas 20 minutos). Horas y minutos cada día cuando "No, no estoy seguro o no lo sé". ¿Cuántos días caminó durante al menos 10 minutos? a la vez durante la última semana? Días de la semana nada exigente físicamente (ver pregunta 7)"</p> <p>9. "Por lo general, en uno de esos días, ¿cuánto tiempo caminó en total? tiempo cada día tiempo cada día No estoy seguro/no estoy seguro de"</p> <p>10. "En promedio, ¿cuánto tiempo de su jornada laboral pasó sentado? Horas diarias, minutos diarios No estoy seguro/no estoy seguro de"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baja Categoría <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 600 METS</li> </ul> </li> <li>Moderada Categoría <ul style="list-style-type: none"> <li>≥600 METS</li> <li>&lt;1500 METS</li> </ul> </li> <li>Alta Categoría <ul style="list-style-type: none"> <li>≥1500 METS</li> <li>3000 METS</li> </ul> </li> </ul>
			Cuantitativa	29 Ordinal	Edad	<ul style="list-style-type: none"> <li>60 - 69</li> <li>70 - 79</li> <li>80 - 90</li> </ul>

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

#### **3.7.1. Técnica**

Para la realización de la encuesta se utilizará la versión abreviada del “Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)” y una ficha de recogida de datos.

Como parte del procedimiento de recolección de datos, se realizarán las siguientes tareas: Se solicitará la autorización correspondiente a la institución (Anexo No. 4) por parte del gerente del Centro de Terapia RK REHAB para llevar a cabo el proyecto de investigación y reportar los hallazgos en formatos de tesis y artículos científicos entre mayo y junio de 2022. Adicionalmente, se establecerá una línea directa de comunicación con las partes interesadas para que puedan brindar a los participantes los instrumentos convertidos a formatos digitales. La información se mantendrá en una carpeta de recopilación de datos de formatos de Google.

Los pacientes serán seleccionados de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión establecidos por la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener. Tras el consentimiento informado (del cual se le proporcionará una copia), se entregará a los pacientes un cuestionario de actividad física y una hoja de recogida de datos, que tardará unos 20 minutos en completarse.

Para asegurar la confidencialidad de la información y que la valoración subjetiva sea la misma, se tendrá en cuenta que toda la información recabada de los Pacientes elegidos será conservada en formato digital y encargada por el titular de esta investigación.

Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) versión corta

Una herramienta llamada "Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)" está destinada principalmente a monitorear a la población adulta. La encuesta consta de 7 preguntas que indagan sobre la frecuencia, la duración y la intensidad (moderada e intensa) de actividades realizadas en los "últimos 7 días" anteriores a la encuesta.

Para la población adulta entre 18 y 65 años, este cuestionario se ofrece mediante entrevista directa, telefónica o encuesta autoadministrada; sus ventajas incluyen un costo económico, un tiempo de aplicación rápido y un riesgo mínimo debido al hecho de que no es una operación intrusiva. (9)

Evalúa principalmente tres formas diferentes de actividad física: frecuencia, duración e intensidad, que se miden en Mets y se informan cómo tiempo en un día.

Para calcular la cantidad Mets debemos obtener los valores de:

La fórmula "Acción de marcha = 3,3 Mets x minutos de marcha x días a la semana"

"Actividad física moderada = 4 Mets x minutos de caminata x días por semana"

"Actividad física vigorosa = 8 Mets x minutos de caminata x días por semana"

Entonces, "el puntaje total de Mets = Acción de caminar + Actividad física moderada + Actividad física vigorosa" (26)

A la luz de los criterios marcados por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), que son los siguientes, hemos clasificado el grado de actividad física:

Nivel bajo

No ejecuto Actividad Física

Efectúan cualquiera AF, pero no lo bastante para ubicarlos dentro del nivel 2 o 3.

Nivel moderado

Cumplen AF intensa durante al menos 20 minutos al día, cinco días a la semana o más.



Haga un mínimo de 30 minutos de caminata diaria o actividad física moderada cinco días a la semana o más.

Que una combinación de caminar, actividad física moderada y actividad física extenuante practicada cinco o más días a la semana sume un mínimo de 600 Mets como mínimo.

Nivel alto

Que realicen al menos 1500 Mets-min de entrenamiento de AF de intensidad vigorosa al menos tres días a la semana.

Que una combinación de caminar, AF moderada y AF vigorosa realizada siete o más días a la semana da como resultado al menos 3000 Mets-min/semana.

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

<b>Nombre:</b>	“Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ)”
<b>Autores:</b>	El Instituto Karolinska, la Universidad de Sydney, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han reunido a especialistas internacionales.
<b>Población:</b>	Sin Detallar
<b>Tiempo:</b>	3 a 7 días
<b>Momento:</b>	Sin detallar
<b>Lugar:</b>	El proyecto comenzó en Ginebra en 1998 y se completó en 12 países (14 ubicaciones) en 2000.
<b>Validez:</b>	“En 2000 se encontró un coeficiente de correlación de Spearman mediocre en 12 países (14 ubicaciones) y 6 continentes ( $r = 0,30$ ; IC del 95 %: 0,23-0,36).” <sup>29</sup>  Médicos, enfermeras y un experto en ciencias del deporte en Perú (2018) lo examinaron y los resultados mostraron una

	evaluación cuantitativa y cualitativa de Kendal W de: 0,760 (p= 0,004); 0,614 (p= 0,004), respectivamente. <sup>30</sup>
<b>Confiabilidad:</b>	<p>“El setenta y cinco por ciento de los coeficientes de correlación observados en 12 naciones (14 ubicaciones) y seis continentes en 2000 estaban por encima de 0,65 y oscilaban entre 0,88 y 0,32 (r = 0,76; IC del 95 %: 0,73-0,77).<sup>29</sup></p> <p>En Perú (2018), se determinó la confiabilidad a partir de una muestra de 10 individuos que participaron en una prueba piloto, y se registró un valor de Alfa de Cronbach de 0,903, lo que indica que el instrumento tiene un nivel de confiabilidad muy alto..<sup>30</sup></p>
<b>Tiempo de llenado:</b>	10 min.
<b>Número de ítems:</b>	7 preguntas
<b>Dimensiones:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física vigorosa</li> <li>• Actividad física moderada</li> <li>• Caminar</li> </ul>
<b>Alternativas de respuesta:</b>	Días de la semana, nada de esfuerzo físico, Minutos por día, horas por día No estoy seguro/no sé, sin ejercicio moderado, No pasear
<b>Baremos:</b>	<p><b>Nivel de actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo = Menos 600 Mets-min/semana</li> <li>• Moderado = Mínimo 600 Mets-min/semana</li> <li>• Alto = Al menos 1500 Mets-min/semana (3 días) o al menos 3000 Mets-min/semana (7 días)</li> </ul>

Elaboración propia

- **Validez**

Fue fundamental realizar la validez de contenido por juicio pericial de tres jueces expertos para validar las pruebas de evaluación del Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ). (26).

**Validez del instrumento**

N°	Jueces expertos	Calificación
----	-----------------	--------------

1	Miriam Juvit Bejarano Ambrosio	Aplicable
2	Christian Vílchez Galindo	Aplicable
3	Mg. Jorge Eloy Puma Chombo	Aplicable

- Fuente: Certificado de Validez de Expertos

Se utilizó la prueba estadística Alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad del “Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (IPAQ)” en 20 pacientes adultos mayores del centro de terapia RK Rehab. La prueba piloto arrojó una puntuación de 0,7144, lo que indica una buena fiabilidad de nuestro instrumento.

### 3.1. Plan de procesamiento y análisis de datos

Para analizar la base de datos y crear tablas y gráficos, los datos recopilados de las variables de investigación se almacenarán utilizando los programas Microsoft Word y Excel. En el procesamiento y análisis de datos se utilizará la distribución de frecuencias y medidas de tendencia central, fines descriptivos y estadísticos descriptivos.

### 3.2. Aspectos éticos

Este estudio seguirá todas las normas de bioseguridad nacionales e internacionales aplicables, incluidas Helsinki II y las normas de ensayos clínicos del INS, al realizar investigaciones con sujetos humanos. La "Universidad Norbert Wiener" y el "Campus Saco Oliveros - Pisco" obtendrán los documentos correspondientes cuando se haya elaborado.

Se utilizará el proceso adecuado, junto con el uso de una herramienta de recolección de datos con niveles aceptables de validez y confiabilidad, con el fin de alcanzar los objetivos de la investigación. Tal y como establece la “Ley de Protección de Datos Personales”, “Se garantizará el anonimato de los participantes del estudio, así como se resguardarán sus Datos Personales”. Por último, pero no menos importante, los

participantes de la investigación obtendrán evidencia de su permiso informado y sentimiento informado, preservando la voluntariedad de su participación

#### **CAPITULO 4: PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS**

En el estudio posterior participaron 150 adultos mayores de ambos sexos, entre 60 y 90 años, que asisten regularmente al Centro de Fisioterapia RK Rehab. Todos cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. A continuación, se mostrarán los datos recopilados.

##### **4.1 Análisis de los resultados**

**Tabla No 1**

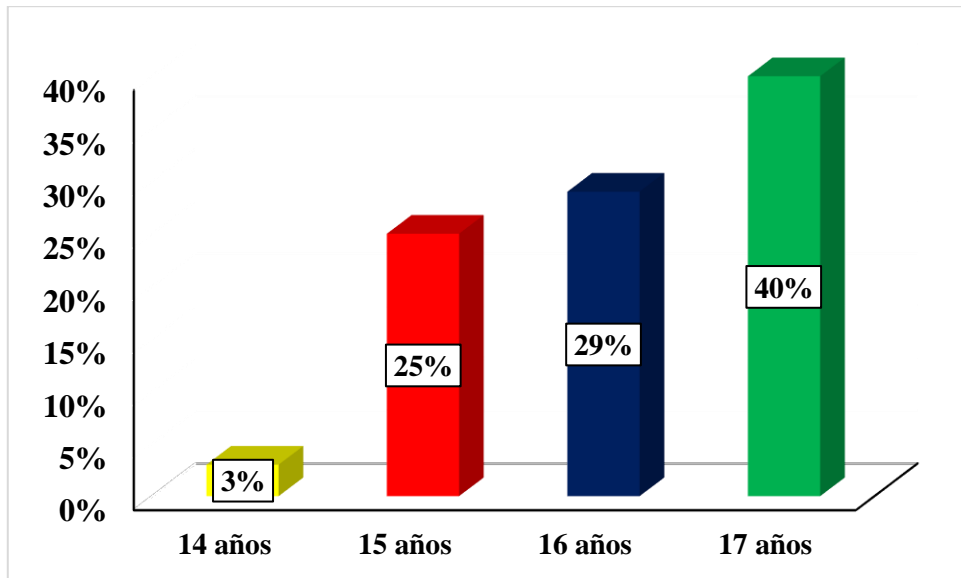
Características demográficas según la edad de los pacientes adultos mayores.

<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%

**Total**                      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%.

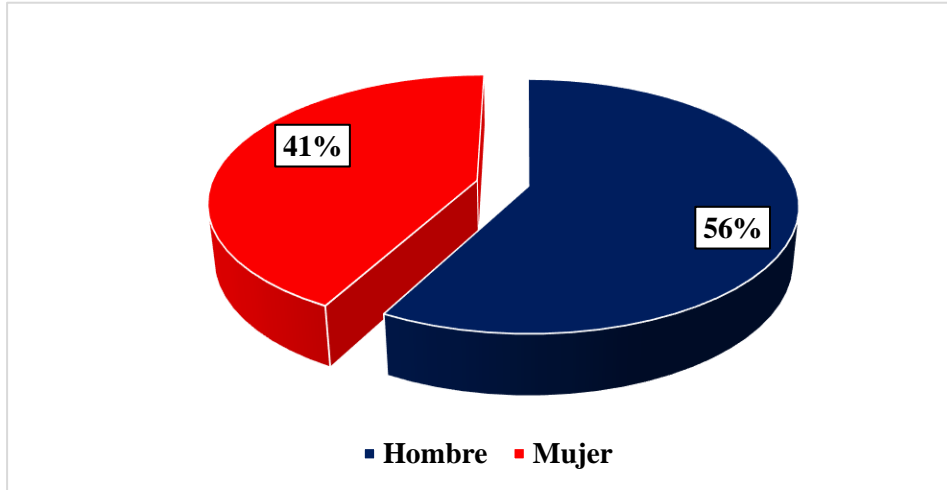
**Tabla No 2:** Género de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros

<b>SEXO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE VÁLIDO</b>
<b>Hombre</b>	56	57.7%

<b>Mujer</b>	41	42.3%
<b>Total</b>	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%.

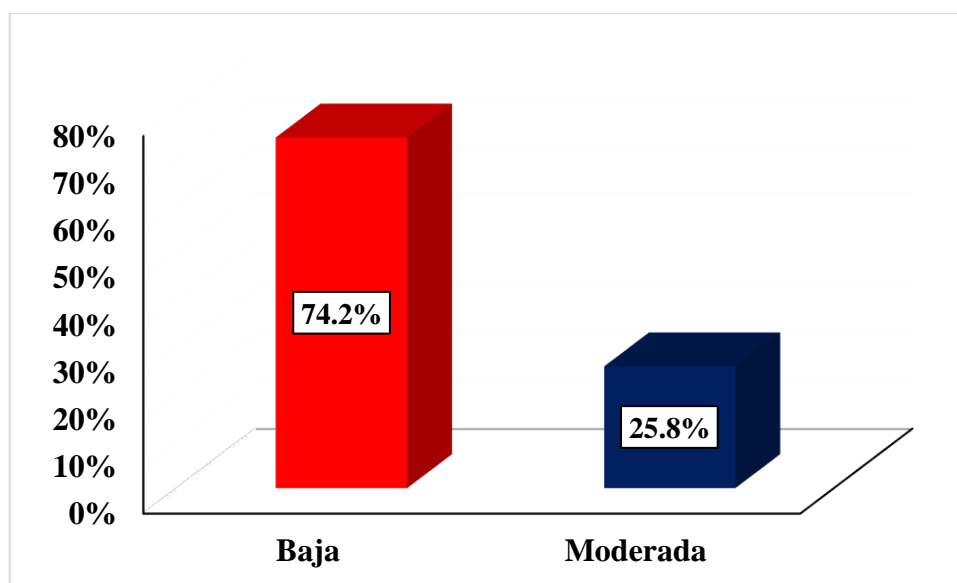
**Tabla No 3:** Nivel de actividad física durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco

<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

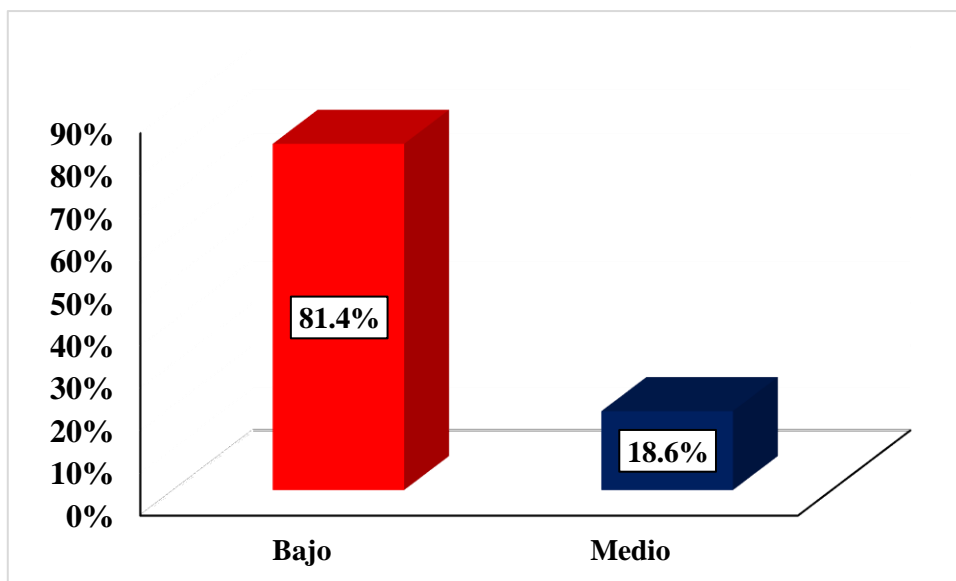
**Tabla No 4:** Nivel de Calidad de Vida durante la pandemia de los estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros - sede Pisco

<b>CALIDAD DE VIDA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE VÁLIDO</b>
------------------------	-------------------	--------------------------

<b>Bajo</b>	79	81.4%
<b>Medio</b>	18	18.6%
<b>Total</b>	97	100%

**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:

- **H<sub>0</sub>:** 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

			<b>IPAQ A</b>	<b>CALIDAD DE VIDA</b>
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Ipaq A</b>	Coefficiente de correlación	1.000	,372**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	97	97
	<b>Calidad de Vida</b>	Coefficiente 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 Sig. (bilateral)	,302**
		N	97
	<b>Bienestar Psicológico</b>	Coefficiente de correlación 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 presente estudio fue determinar el nivel de actividad física en adultos mayores durante la pandemia del centro de terapia Física Rk Rehab 2022.

Cabe mencionar que se empleó el cuestionario IPAQ, que nos permitió conocer el grado de actividad física de las personas mayores a lo largo de la pandemia y fue sencillo y fácil de completar para los pacientes.

Los hallazgos obtenidos en relación a la edad, se asemejan a los de Chimbo, et al., (2016) en su estudio donde el 64.6% estuvo entre los 65-74 años, la media de edad se ubicó en 72 años con una desviación estándar de  $\pm 7.47$  años, comparados con nuestro estudio en el cual la media fue de 75 años.

Con respecto al peso e IMC coincidimos con Vicentini, et al., (2021) ya que podemos observar que los adultos mayores que realizan actividad física vigorosa tienen menores medidas de peso e IMC que los adultos mayores que realizan actividad física de baja a moderada intensidad.

Con respecto al nivel de actividad física, discrepamos con Pineda y Gwendolyne (2020) y con Chávez y Sánchez (2021), ya que ellos obtuvieron como resultado que el nivel de actividad física alto, en los adultos mayores es considerable, con un porcentaje de 56.3% lo cual contrasta grandemente con nuestro estudio ya que observamos que un 63% de adultos mayores no realiza actividades físicas intensas, lo cual evidencia que hay una disminución considerable en el nivel de actividad física en los adultos mayores, debido a la pandemia.

Por último, tal como menciona Aranda, (2018) en su estudio y análisis de un total de 8 artículos relacionados a la actividad física y el adulto mayor, concordamos en la siguiente afirmación. Todas las publicaciones evaluadas coinciden en que el ejercicio físico es un factor clave en la determinación de la calidad de vida en la vejez por los beneficios psicológicos y físicos que tiene (mejora de los indicadores de salud física, autoestima alta, energía y contacto social agradable). Las categorías de capacidad funcional, capacidad cognitiva, actividades productivas, autonomía funcional, autoestima, salud física, salud mental, optimismo, participación e inclusión social, vitalidad, envejecimiento activo, envejecimiento saludable y enfoque mental parecen estar asociadas con la salud física. actividad. En las personas mayores, el ejercicio físico tiene una influencia significativa en la determinación de la calidad de vida. (3)

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

### **5.1 Conclusiones**

- El mayor porcentaje de la población de estudio estuvo conformado por pacientes de 60 a 69 años.
- El mayor porcentaje de participantes fue del sexo femenino.
- Según el IMC solo el 39% de adultos mayores estudiados, presenta un IMC normal.
- Según resultados del presente estudio solo el 12% de adultos mayores estudiados realiza actividad física de alta intensidad.

- Según resultados del presente estudio el 63% de adultos mayores estudiados, no realiza ninguna actividad física vigorosa y las que realiza son moderadas y de baja intensidad.
- Según resultados del presente estudio el 70% de adultos mayores estudiados, camina menos de 1 hora.
- Según resultados del presente estudio el 67% de adultos mayores estudiados, pasa más de 5 horas sentados.

## **5.2 Recomendaciones**

- Se recomienda dar charlas informativas sobre la importancia de realizar actividades y ejercicio físico en especial en el adulto mayor.
- Educación a los adultos mayores sobre método para obtener el IMC y ellos puedan llevar fácilmente un control de su peso con relación a su talla.
- Se recomienda realizar programas de ejercicios ya sean virtuales o presenciales para mejorar las capacidades físicas de los adultos mayores.
- Se recomienda realizar otros estudios en el cual se pueda comparar los niveles de actividad física durante la pandemia y post pandemia.
- 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. Felipe D, Díaz S, Andrés J, Prado C. METODOS DE EVALUACION DE LA ACTIVIDAD FISICA EN ADULTOS. Vol. 1. América Latina; 2021. p. 3–11.
2. Chen S, Calderón-Larrañaga A, Saadeh M, Dohrn IM, Welmer AK. Correlations of Subjective and Social Well-Being with Sedentary Behavior and Physical Activity in Older Adults - A Population-Based Study. *Journals Gerontol - Ser A Biol Sci Med Sci*. 2021;76(10):1789–95.
3. Aranda R. Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review. Vol. 17, *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. 2018. p. 813–25.
4. Smirnova E, Leroux A, Cao Q, Tabacu L, Zipunnikov V, Crainiceanu C, et al. The Predictive Performance of Objective Measures of Physical Activity Derived from Accelerometry Data for 5-Year All-Cause Mortality in Older Adults: National Health and Nutritional Examination Survey 2003-2006. *Journals Gerontol - Ser A Biol Sci Med Sci*. 2020;75(9):1779–85.

Barrera R. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Rev Enfermería del Trab*. 2017;7:1–49.

Lorente S. ELABORACIONES SOBRE LA INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS EN LA CALIDAD DE VIDA DE

LOS ADULTOS MAYORES. Vol. 1, Universidad de Córdoba, Facultad de Educación y Ciencias Humanas, Especialización en Actividad Física y Salud. Sao Paulo (Brasil); 2020. p. 1–26.

Vicentini D, Magnani B, Costa de Jesus M, Sepulveda-Loyola W, Gonzalez-Caro H, Lucas M, et al. Relación entre la actividad física vigorosa y la composición corporal en adultos mayores. ARAN. 2021;38(1):60–6.

García M, Nicolalde R, Arias F, Pila F, Yalamá S, Zambrano Z. Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: Rango etario vs actividad física. Rev Cuba Investig Biomed. 2017;36(1):1–11.

Yunga J, Chimbo A, Torres L, Wong S. Nivel de actividad física medida a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física, en Adultos Mayores de las parroquias urbanas de Cuenca-Ecuador, 2015 Presentado en el Congreso en Investigación de la Salud: Enfoques, avances y desafíos. Univer. Rev la Fac Ciencias Médicas. 2016;34(2):51–6.

Chávez T, Sánchez N. NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR. Vol. 1 Lima, Perú; 2021. p.5–6.

Pérez L. “Nivel De Actividad Física Y Estado Nutricional De Los Pacientes Del Club De Los Adultos Mayores Del Hospital De Chancay, 2021.” Vol. 4. 2021. p. 1–23.

Pineda L, Gwendolyne C. Influencia de la actividad física en el riesgo de caídas en los adultos mayores asegurados asistentes y no asistentes al centro del adulto mayor CAM de EsSalud en la ciudad de Tacna en el año 2019 [Internet]. Universidad Privada de Tacna. 2020. p. 1–99. Available from: <http://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/UPT/1491/1/Luna-Pineda-Carla.pdf> <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/UPT/1491>



García LAA, Milani J, Celeste LFDN, Chagas LMDO, Caixeta TP, Santos ÁDS. Inactividad física y depresión en los ancianos en Brasil: una revisión sistemática. *Rev Familia, Ciclos Vida e Saúde no Context Soc.* 2017;5(1):66.

Gil P, Ramos P, Marín J, López J. Guía de ejercicio físico para mayores [Internet]. 1RA ed. Madrid, España; 2012. 59 p. Available from: <https://www.segg.es/media/descargas/GUÍA DE EJERCICIO FÍSICO PARA MAYORES.pdf>

Rillamas-Sun E, Lamonte MJ, Evenson KR, Thomson CA, Beresford SA, Coday MC, et al. The influence of physical activity and sedentary behavior on living to age 85 years without disease and disability in older women. *Journals Gerontol - Ser A Biol Sci Med Sci.* 2018;73(11):1525–31.

OMS. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. *Organ Mund la Salud* [Internet]. 2020;1(1):24. Available from: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1318324/retrieve>

López F. Guia De Actividad Fisica Y. *J Sport Heal Res* 101 [Internet]. 2009;(1989–6239):1–16. Available from: <http://medicos.cr/web/documentos/boletines/BOL201112/Ejercicio físico y adulto mayorpdf.pdf>

Sparling PB, Howard BJ, Dunstan DW, Owen N. Recommendations for physical activity in older adults. *BMJ.* 2015;350(January):1–5.

Laddu D, Parimi N, Stone K, Lapidus J, Hoffman A, Stefanick M, et al. Physical activity trajectories and associated changes in physical performance in older men: The mros study. *Journals Gerontol - Ser A Biol Sci Med Sci.* 2020;75(10):1967–73.

Arispe C, Yangali J, Guerrero M, Lozano O, Acuña L, Arellano C. *La Investigación Científica.* 1ra ed. Guayaquil, Ecuador; 2020. 131 p.

Hernández R. metodología de la Investigación. 2014. 2–634 p.

Supo J. Cómo empezar una tesis-Tu proyecto de investigación en un solo día. 2015. 70 p.

Baena G. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN Serie integral por competencias (Libro Online) [Internet]. 2014. 12–14 p. Available from: <http://www.editorialpatria.com.mx/pdf/files/9786074384093.pdf>

Carrasco S. Metodología de la investigación científica. Lima, Perú; 2006. 239 p.

Andalucía J de. CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ). Vol. 1. 2020. p. 2.

Taylor AH, Cable NT, Faulkner G, Hillsdon M, Narici M, Van der Bij AK. Physical activity and older adults: A review of health benefits and the effectiveness of interventions. J Sports Sci. 2004;22(8):703–25.

Actividad física [Internet]. Who.int. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud 2010. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 1386; 1:283.

¿Cuánta actividad física necesitan los adultos mayores? [Internet]. Cdc.gov. 2021. Disponible en: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/cuanta-actividad-fisica-necesitan-los-adultos-mayores.htm>

¿Qué ejercicios fomentar en las personas mayores? [Internet]. Cuideo. Disponible en: <https://cuideo.com/blog-cuideo/que-ejercicios-fomentar-en-las-personas-mayores/>

## **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> <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?

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...

1. ¿Has tenido suficiente dinero para hacer las mismas cosas que tus amigos/as?
2. ¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos personales?

Nunca      Casi nunca      Algunas veces      Casi siempre      Siempre

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Piensa en la última semana...

3. ¿Tienes dinero suficiente para realizar actividades con tus amigos/as?

Nada      Un poco      Moderadamente      Mucho      Muchísimo

<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”

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 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 Córdoba  
DNI:10697600

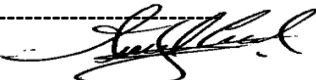
Especialidad del validador: Terapia Manual Ortopédica

<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		
	<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 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>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</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
	<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: 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° 7: 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° 8: Carta de Aprobación de la Institucion



Institución Educativa Privada  
"SAGO OLIVEROS" - SEDE PISCO  
SISTEMA HELICOIDAL



Pisco, 03 de agosto del 2021

Srta.  
RIEGA VELASQUEZ SUJEY

*De mi mayor consideración:*

*Es grato dirigirme a Uds. para hacerles llegar un cordial saludo en nombre de nuestra I.E.P. "Saco Oliveros" y el mío propio.*

*Con el presente manifestarles que, vista la solicitud presentada y como muestra de apoyo en la Educación Superior de la comunidad; se accedió a otorgarle el permiso correspondiente para la Recolección de datos para su Tesis de Post Grado.*

*Siendo conocedora de la excelente labor que realiza y sin otro particular me despido de Uds. Y agradezco la atención al presente.*

*Helicoidalmente.*



  
ANDREA MÚNAYA MOREYRA  
DIRECTORA ACADÉMICA



## Anexo N° 9: Carta de Aprobación del Comité de Ética



### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 18 de febrero de 2022

Investigador(a):  
**RIEGA VELÁSQUEZ, SUJEY LEONOR**  
Exp. N° 2025-2021

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: "ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SACO OLIVEROS - SEDE PISCO 2022", el cual tiene como investigador principal a **RIEGA VELÁSQUEZ, SUJEY LEONOR**.

Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente



Yenny Marisol Bellido Fuentes  
Presidenta del CIEI- UPNW

## ● 2% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 2% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 1% Base de datos de trabajos entregados
- 1% 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	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	<1%
2	<b>dialnet.unirioja.es</b> Internet	<1%
3	<b>slideshare.net</b> Internet	<1%
4	<b>es.slideshare.net</b> Internet	<1%
5	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Internet	<1%
6	<b>docs.google.com</b> Internet	<1%
7	<b>repositorio.unajma.edu.pe</b> Internet	<1%
8	<b>Rosales Villegas Maria del Carmen. "Frecuencia de obesidad y estilos ...</b> Publication	<1%