



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

Actividad física y calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de
secundaria de una institución educativa estatal, Ate Vitarte 2024

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

Presentado por:

Autor: Palomino López Renzo Ronaldo

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5155-8934>

Asesora: Mg. Diaz Mau, Aimee Yajaira

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

Lima – Perú

2024

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

Yo, Renzo Ronaldo Palomino Lopez 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 "ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL, ATE VITARTE 2024" Asesorado por el docente: DIAZ MAU, AIMEE YAJAIRA DNI 40604280 ORCID 0000-0002-5283-0060 tiene un índice de similitud de (14) (catorce) % con código 14912:397851099 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

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



.....
 Firma de autor 1
 Renzo Ronaldo Palomino Lopez
 DNI: 70110639....

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma del asesor
 DIAZ MAU, AIMEE YAJAIRA
 DNI: 40604280

Lima, 24 de octubre de 2024

Dedicatoria

Todo mi esfuerzo está dedicado a mis padres por su apoyo, sacrificio y amor incondicional a lo largo de este camino, a mis hermanos por su compañerismo, consejos y palabras de aliento en los momentos difíciles. Finalmente dedico este esfuerzo a todos aquellos que me acompañaron y creyeron en mí durante este proceso.

Agradecimiento

Agradezco primeramente a dios por ser mi guía constante y fuente inagotable de fortaleza, también agradecer a mi asesora de tesis Mg. Yajaira Aimee Diaz Mau por su paciencia y guía a lo largo de este proceso, su dedicación y compromiso fueron fundamentales para alcanzar la meta.

Agradezco a mis padres Edgar Palomino Huamán y Dolores Lopez Quispe por su amor incondicional y apoyo constante, a mis hermanos y amigos quienes siempre me ofrecieron palabras de ánimo y comprensión en los momentos más desafiantes.

INDICE

CONTENIDO

| | |
|---|--------------------------------------|
| Dedicatoria | 2 |
| Agradecimiento | 3 |
| Resumen..... | 6 |
| Abstract | 7 |
| CAPITULO I: PROBLEMA..... | 9 |
| 1.1 Planteamiento del problema..... | 9 |
| 1.2 Formulación del problema | 11 |
| 1.2.1 Problema general..... | 11 |
| 1.2.2 Problemas específicos | 11 |
| 1.3 Objetivos de la investigación | 12 |
| 1.3.1 Objetivo general | 12 |
| 1.3.2 Objetivos específicos | 12 |
| 1.4 Justificación de la investigación | 13 |
| 1.4.1 Justificación teórica..... | 13 |
| 1.4.2 Justificación Metodológica | 13 |
| 1.4.3 Justificación Práctica..... | 13 |
| 1.5 Limitaciones de la investigación | 14 |
| CAPITULO II: MARCO TEÓRICO..... | 14 |
| 2.1. Antecedentes | 14 |
| 2.1.1. Antecedentes internacionales | 14 |
| 2.1.2. Antecedentes nacionales..... | 16 |
| 2.2. Bases teóricas | 18 |
| 2.2.1. Actividad física | 18 |
| 2.2.2 Mejora los sistemas de los órganos | 20 |
| 2.2.3. Calidad de vida relacionada con la salud | 24 |
| 2.3. Formulación de hipótesis | ¡Error! Marcador no definido. |
| 2.3.1 Hipótesis general | ¡Error! Marcador no definido. |
| 2.3.2 Hipótesis específicas | ¡Error! Marcador no definido. |

| | |
|--|--------------------------------------|
| CAPÍTULO III: METODOLOGÍA | 28 |
| 3.1. Método de la investigación | ¡Error! Marcador no definido. |
| 3.2. Enfoque de la investigación | 28 |
| 3.3. Tipo de investigación | 28 |
| 3.4. Diseño de la investigación | 28 |
| 3.5. Población, muestra y muestreo | ¡Error! Marcador no definido. |
| 3.6. Variables y operacionalización | ¡Error! Marcador no definido. |
| 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 33 |
| 3.7.1 Técnica | 33 |
| 3.7.2 Descripción de instrumentos | 33 |
| 3.7.3 Validación..... | 37 |
| 3.7.4 Confiabilidad..... | 38 |
| 3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos | ¡Error! Marcador no definido. |
| 3.9. Aspectos éticos | 39 |
| CAPÍTULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS | 39 |
| 4.1 Resultados | 39 |
| 4.1.1 Análisis descriptivo de resultados | 40 |
| 4.1.2 Prueba de hipótesis..... | 45 |
| 4.1.3. Discusión de resultados | ¡Error! Marcador no definido. |
| CAPITULO V: CONCLUSION Y RECOMENDACIONES | ¡Error! Marcador no definido. |
| 5.1. Conclusiones | ¡Error! Marcador no definido. |
| 5.2. Recomendaciones..... | 52 |
| REFERENCIAS: | 53 |
| Anexo 1: Matriz de consistencia..... | 59 |
| Anexo 2: Instrumentos..... | 61 |
| Anexo 3: Validez del instrumento..... | 69 |
| Anexo 4: Confiabilidad del instrumento..... | 72 |
| Anexo 6: Formato de consentimiento informado | 76 |
| Anexo 7: carta de aprobación de la institución para la recolección de datos | 80 |
| Anexo 8: informe del asesor del turnitin..... | 81 |

Resumen

Los estudios que exploran la relación entre la actividad física y la calidad de vida en jóvenes están limitados, especialmente en momentos donde estas prácticas no se realizan de manera adecuada y no se cumple las recomendaciones mínimas que indica la OMS, por ello es la siguiente investigación que tiene por título “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL ATE VITARTE 2024”, su objetivo fue determinar si la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes se relacionan . La muestra está conformada por 150 estudiantes de la institución educativa estatal, se aplicó el muestreo no probabilístico por conveniencia.

Metodología de investigación utilizada fue hipotético-deductivo, con un enfoque cuantitativo, el tipo de investigación fue básico, observacional, descriptiva no experimental, con diseño transversal y correlacional, los instrumentos que se utilizo es el cuestionario de PAQ-A para evaluar la actividad física y el cuestionario KIDSCREEN-52 para evaluar calidad de vida.

Resultados: El 48.7% de los estudiantes fueron de 15 años, los hombres representaron el 52% de la población y las mujeres el 48%, referente al nivel de actividad física el 91.3% representaron una actividad física baja y el 96% de los estudiantes representaron una calidad de vida moderada.

Conclusiones: En el estudio, la mayoría de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria tiene 15 años y son del sexo masculino, el nivel de actividad física de los estudiantes fue bajo, mientras que su calidad de vida se ubicó en un nivel moderado. Además, se encontró una relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de dicha institución educativa.

Abstract

Studies exploring the relationship between physical activity and quality of life in young people are limited, especially at times when these practices are not carried out properly, and the minimum recommendations set by the WHO are not met. Therefore, the following research, titled "PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE IN 4TH AND 5TH GRADE HIGH SCHOOL STUDENTS OF A PUBLIC EDUCATIONAL INSTITUTION IN ATE VITARTE 2024", aims to determine whether there is a relationship between physical activity and quality of life in students. The sample consists of 150 students from a public educational institution, selected through non-probability convenience sampling. The research **methodology** used was hypothetical-deductive, with a quantitative approach. The type of research was basic, observational, descriptive, non-experimental, with a cross-sectional and correlational design. The instruments used were the PAQ-A questionnaire to assess physical activity and the KIDSCREEN-52 questionnaire to evaluate quality of life. **Results:** 48.7% of the students were 15 years old, with males representing 52% of the population and females 48%. Regarding the level of physical activity, 91.3% demonstrated low physical activity, and 96% of the students exhibited a moderate quality of life. **Conclusions:** The majority of the 4th and 5th grade students in the study are 15 years old and male. The students' level of physical activity was low, while their quality of life was moderate. Furthermore, a relationship was found between physical activity and quality of life among the 4th and 5th grade students of the educational institution.

Introducción

La presente investigación nos da conocer la importancia que es la actividad física en la actualidad ya que es reconocida como un pilar fundamental en la salud integral de las personas, especialmente en la etapa de la adolescencia, un periodo crucial para el desarrollo físico, emocional y social. Diversos estudios han demostrado que la practica adecuada de ejercicio físico no solo contribuye a la salud cardiovascular y al control del peso corporal, sino que también influye de una manera positiva en la salud mental, mejorando el estado de ánimo, la autoestima, disminuyendo el estrés y la ansiedad.

En el contexto educativo, la actividad física adquiere aun mayor relevancia, ya que puede influir directamente en la calidad de vida d ellos estudiantes, tanto dentro como fuera del aula. La adolescencia es una etapa de cambio significativo y factores como el sedentarios, el uso excesivo de la tecnología y los hábitos alimenticios poco saludables pueden afectar negativamente a su bienestar. Es en este contexto que la promoción de hábitos saludables, incluyendo la actividad física regular, resulta esencial para una mejora en los estudiantes tanto en su calidad de vida como en su rendimiento académico.

El propósito de este estudio es examinar la conexión entra la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria en una institución educativa estatal Ate vitarte lima Perú. Al identificar los niveles de actividad física y su influencia en diversos aspectos de la vida diaria, se pretende ofrecer información útil que favorezca a la creación de programas educativos que se enfoquen en mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes en este entorno.

CAPITULO I: PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la actividad física como cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía. (1) Asimismo estudios recientes de la OMS, afirman que 1800 millones de adultos, que equivalen a un 31% de la población total, no cumplen con la recomendación mínima de actividad física, esto nos da a entender que no se realiza al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, desde el 2010 esta cifra va en aumento en cinco puntos, se estima que podría llegar al 35% para el 2030 si se persiste con la tendencia. (2) Por otro lado, de acuerdo a las recomendaciones establecidas por la OMS los niños y adolescentes deben de realizar por lo menos 60 minutos diarios de actividad física de una intensidad mínima a alta para mantenerse activos y mejorar su salud. No obstante, a nivel mundial, apenas el 19.3% de los escolares logran cumplir estas recomendaciones. (3)

En América latina, los adultos tienen prevalencia más alta de actividad física insuficiente alcanzando el 39.1%, superando a otras áreas del mundo, en particular las mujeres latinoamericanas fueron identificadas como el grupo adulto con el nivel más elevado de actividad física insuficiente en el mundo (43,7%) y la diferencia entre hombres y mujeres es significativa, llegando hasta 9.4 puntos porcentuales. (4) Mientras que los adolescentes de América latina y el Caribe tienen tasas de inactividad superiores al promedio mundial un 84.3% de ellos no realizan suficiente ejercicio físico diario, entre las mujeres adolescentes esta cifra aumenta al 88.9% mientras que en los varones es del 79.9%. (5)

En Perú, según los datos del Minsa, menos del 12% de los habitantes de Perú realizan actividad física con el propósito de mejorar su salud, lo cual es una situación preocupante debido a que la

falta de estas practicas puede desencadenar el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles como hipertensión, obesidad , etc. (6) En 2017 se realizó una investigación para evaluar el porcentaje de actividad física entre personas de 15 a 69 años, concluyendo que únicamente el 14.8% de los jóvenes de 15 a 19 años realizan una actividad física moderada. Esta es una situación alarmante ya que no se alcanza los niveles recomendados de actividad física dictado por la OMS. (7) Según el ministerio de salud del Perú, el 75% de los adolescentes no llevan un estilo de vida saludable, lo que incluye falta de actividad física y problemas alimenticios, poniendo en riesgo su salud, se estima que de cada 3 adolescentes el 50% no realiza actividad física lo que con lleva una reducción a su calidad de vida. (8)

Según Ipsos Perú 2023, el 80% de los ciudadanos de lima realizan alguna forma de actividad física, estas prácticas se dividen en 3 segmentos. En primer lugar, se encuentran los “Active”, 9% de la población total quienes se distinguen por realizar actividad física diariamente, después los “Casual” quienes se ejercitan regularmente representado por el 38% de la población, y por último están los “Passive” 53% los que realizan actividad física ocasional o que no participan en ningún deporte. (9) Por su parte el Minsa nos señala que la práctica de actividad física en adolescentes y jóvenes incrementa la capacidad cardiovascular, muscular, aumenta la resistencia, etc. Contribuye de manera positiva a la autoestima, bienestar emocional y aspectos cognitivos, promueve la cooperación y sociabilidad a su vez mejorando el rendimiento escolar. (10)

Por lo señalado en párrafos anteriores la presente investigación buscara determinar la relación entre la “Actividad física y la calidad de vida a en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte” 2024.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de actividad física en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024
- ¿Cuál es el nivel de calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión tiempo libre y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión último fin de semana y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión últimos 7 días y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024?
- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

- Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, ¿2024?

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar cuál es el nivel de actividad física en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, 2024
- Identificar cuál es el nivel de calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024
- Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión tiempo libre y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024
- Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión último fin de semana y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024
- Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión últimos 7 días y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024
- Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Justificación teórica

El siguiente estudio se justificó en demostrar si existe una relación entre la actividad física y la calidad de vida, por ende, es muy importante que los niños y adolescentes realicen actividad física de intensidad moderada o intensa, ya que esto conlleva a múltiples beneficios. La relación que existe entre la actividad física durante la infancia y adolescencia se relaciona directamente con la salud en la edad adulta. Estudios recientes validan que la práctica regular de ejercicios aeróbicos y de resistencia reduce el riesgo de contraer diabetes tipo 2 en un 95%, también ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad y además de mejorar la sensibilidad en receptores de adrenalina e insulina. (11)

1.4.2 Justificación Metodológica

El presente estudio se justificó de manera metodológica ya que se utilizará instrumentos validados a nivel internacional y a nivel nacional validado por juicio de expertos. Como el Cuestionario de Actividad física para adolescentes (PAQ – A) para evaluar actividad física y el Cuestionario KIDSCREEN 52 para evaluar calidad de vida. Ambos instrumentos de investigación se aplicarán en la población de estudio que son los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024 y así determinar si existe una relación estadística entre las dos variables.

1.4.3 Justificación Práctica

La justificación práctica de esta investigación se enfocó en revelar la relación entre las variables de investigación, Los resultados supondrán una contribución científica al desarrollo

de nuevas investigaciones y permitirán un mejor seguimiento de esta población, además de aplicar a programas que contribuyan a un bienestar físico y mental a los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024.

1.5 Limitaciones de la investigación

Las limitaciones que se presentó en el siguiente trabajo fueron, la demora de la recepción del consentimiento y asentimiento informado para continuar con la evaluación, también el llenado de los cuestionarios ya que algunos estudiantes se distraían o no prestaban atención a los procedimientos

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Ferozi (12). En su estudio tuvo como objetivo “Evaluar el estado nutricional, la aptitud física y la actividad física de los adolescentes”. Donde su material y método: fue 100 escolares adolescentes de manera intencionada, fueron evaluados por el cuestionario FITNESSGRAM® y PAQ-A evaluó la actividad física. El diseño fue hipotético deductivo por ser descriptivo y de diseño transversal. Los resultados determinaron que el 19% de los participantes presentaban sobrepeso además que el 6% eran obesos. El 74% equivalente a la mayoría no realizaba AF, asimismo 15% tenía un alto porcentaje de grasa corporal, también se demostró que existe una relación entre el estado nutricional y la inactividad física donde las puntuaciones de las evaluaciones físicas se asociaron negativamente con el consumo de macronutrientes y la elevación del tronco (fuerza y flexibilidad) [$p < 0,05$]. Los datos mostraron puntuaciones de aptitud física más bajas. El IMC y fuerza de agarre de la mano se correlacionaron positivamente [$p < 0,05$]. Las flexiones de brazos

(resistencia) y el salto de longitud de pie (potencia) mostraron una correlación negativa con el porcentaje de grasa corporal. Se concluyó en que hay un estado nutricional, una actividad y condición física deficientes entre los adolescentes, es muy importante crear estrategias donde se busque intervenir en la mejora de la salud de los adolescentes.

Muhammad (13) tuvieron como objetivo “evaluar y mejorar hábitos poco saludables y patrones de alimentación deficientes en los adolescentes”. Fue un diseño de estudio transversal donde participaron 334 estudiantes de entre 11 a 17 años en Karachi. Se utilizó los datos sociodemográficos, el cuestionario de actividad física (PAQ-A), para el consumo de desayuno se determinó a través un cuestionario y una encuesta de frecuencia alimentaria. Se determinó como resultado que el 82% consumía desayuno todos los días, siendo el chapatti la opción preferida (72,2%). Los niveles de actividad física variaban, pero el 56,6% realizaba actividad física de forma regular. No se encontraron diferencias significativas en el consumo de desayuno según la edad o la educación de los padres. Concluyeron mencionando que es fundamental comprender los hábitos de desayuno de los adolescentes estudiantes. Se recomienda promover opciones de desayuno más saludables y incrementar la actividad física para una buena salud a largo plazo.

Burchartz (14) la siguiente investigación tuvo como objetivo: “Determinar la comparación de la actividad física auto informada y medida mediante dispositivos en niños”. Esto fue un estudio transversal donde se evaluó a 2694 participantes de entre 6 y 17 años participantes, en toda Alemania dentro del estudio Motorik-Modul. Se utilizó el acelerómetro ActiGraph (ACC) y un cuestionario de actividad física (PAQ). Como resultado se obtuvo que solo el 4% ósea que uno de cada 25 encuestados alcanza el estándar de la OMS de 60 minutos de AFMV todos los días si se mide con ACC. La actividad física auto reportada fue ligeramente superior (9%) (PAQ media = 3,82 días; ACC media = 2,34 días; método F = 915,85; $p < .001$; $f \text{ Cohen} = .64$). Las diferencias

entre los métodos son significativamente menores en los niños más pequeños que en los grupos de mayor edad ($F_{\text{edad}} = 264,2$, $p < .001$; $f_{\text{Cohen}} = .48$). Cuanto mayor es el sujeto, menor es la proporción de los que cumplen con la directriz de la OMS cada día, y las niñas cumplen la directriz con menos frecuencia que los niños en su grupo de edad. Se llegó a la conclusión que los niños y adolescentes que viven en Alemania tienen un nivel muy bajo de fijación a las directrices de la OMS relacionado a la actividad física.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Álvarez (15) este estudio tuvo como objetivo “Determinar la asociación entre los hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño en adolescentes mujeres de una Institución Educativa Pública de Lima en 2021”. El estudio fue observacional, descriptivo, de asociación cruzada y de corte transversal en “adolescentes mujeres de 14 a 17 años de la Institución Educativa Pública Miguel Grau”, los instrumentos fueron el Pittsburg, PAQ – A y Adolescent Food Habits Checklist cuestionarios virtuales auto aplicados previamente validados por expertos. Se encontró un 81% de adolescentes con baja actividad física, un 52% con mala alimentación y un 64% con una calidad de sueño inadecuado. También se encontró una relación estadísticamente significativa entre los hábitos de alimentación y la calidad de sueño ($p=0,041$). asimismo, no se encontró relación entre la actividad física y la calidad de sueño ($p=0,778$). Se concluyó que sí se encontró relación entre calidad de sueño y hábitos alimentarios, pero no con la actividad física.

Riega (16) La siguiente investigación tuvo como objetivo “Observar si existe una relación entre la actividad física y la calidad de vida en relación a la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros”. tuvo un enfoque cuantitativo, correlacional donde participaron 130 adolescentes de ambos géneros entre las edades de 14 a 17 años, como instrumentos se utilizó el cuestionario de actividad física PAQ-A traducido de la versión inglesa

para valorar la AF en los estudiantes, también el cuestionario KIDSCREEN-52 (versión en español). En los resultados se obtuvo que el 40% de los estudiantes fueron de 17 años, los varones representados con el 56% y las mujeres representadas con el 41% del total, en base al nivel de actividad física durante la pandemia se correspondió al nivel bajo con un 74.2% y en lo que respecta a la calidad de vida de los alumnos se estima en un 81.4% que corresponde a un nivel inferior. Concluyeron en que los estudiantes de 17 años obtuvieron un porcentaje elevado en su mayoría del género masculino, referente al nivel de actividad física de los estudiantes en la pandemia fue mínima, también se confirmó que si existe una relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada a la salud de los estudiantes.

Bujaico (17) El objetivo de esta investigación fue “Determinar la calidad de vida relacionada a la salud en adolescentes en el Centro de Salud El Progreso de Carabayllo – 2022”. cuantitativo, de diseño no experimental y transversal. La población del estudio estuvo compuesta por 250 adolescentes atendidos en el centro de salud El progreso, para la investigación se utilizó el cuestionario KIDSCREEN-52. Los resultados resaltaron que la edad promedio de los participantes fue de 13.84 años; el 41.2% eran mujeres y el 58.8% hombres. En cuanto al tipo de familia, el 67.3% pertenecía a la familia nucleares, el 17,6% a familias monoparentales, y el 9,2% a familias ampliadas. La calidad de vida relacionada con la salud de los adolescentes fue media en el 54.90%(N=99) un bienestar psicológico alto, 53.59% (N=82) presento un estado de animo alto, el 57,52%(N=94) una percepción media de los recursos económicos. En conclusión, la calidad de vida relacionada con la salud de los adolescentes tendidos en el Centro de salud El progreso de Carabayllo fue predominante media, seguida por alta y en menor medida baja.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

La OMS lo describe como, “Cada movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos con el consiguiente consumo de energía”. (18) La OMS afirma que los beneficios de la actividad física para la salud son un concepto de múltiples aspectos integrales, eficaces en la promoción y prevención de la salud, que también pretende reducir los factores de riesgo en enfermedades cardiovasculares e incrementar la productividad de las personas, mejorar las relaciones interpersonales, dar alternativas saludables en el tiempo libre, cambiando el hábito de actividades sedentarias en el ámbito profesional y de manera intelectual. (19)

Se recomienda que los niños y adolescentes con edades de entre 5 a 17 años deben de realizar mínimo 1 hora de actividad física de intensidad moderada o alta. Esta práctica aportara beneficios adicionales para la salud, se recomienda que se realice al menos tres veces por semana y que la mayor parte de la actividad física sea aeróbica incorporando actividades con intensidad vigorosa, que ayudaran en el fortalecimiento de músculos y huesos (20)

La OMS en su programa de desarrollo “Recomendaciones globales sobre actividad física para la salud” para niños y adolescentes de 5 a 17 años consta de: “Juego, deporte, viajes, actividades de ocio, educación física o programador de ejercicios”., en el contexto de actividades familiares, escolares o comunitarias” (21)

Para mejorar las funciones musculares, cardiorrespiratorias y osteoarticulares, también el reducir el riesgo de presentar patologías no transmisibles, es recomendable para el individuo:

- A. Se debería realizar 60 minutos al día de actividad física moderada o vigorosa como mínimo.
- B. Si se realiza actividad física más de 60 minutos al día, se tendrá un mayor beneficio

para la salud.

C. Se recomienda que la mayor parte de la actividad física debería ser de tipo aeróbica, con un mínimo tres veces por semana y con actividades físicas vigorosas que favorezcan más el desarrollo de los músculos y huesos.

“Dependiendo de la etapa de su vida las personas suelen ser más o menos físicamente activas. Debido a que esto conlleva a varias transformaciones físicas y mentales, como en la adolescencia, que es la etapa de transición entre el niño y el adulto. Es caracterizado por presentar cambios físicos que acompañan a la madurez sexual. Estos cambios físicos se considera signos del inicio de la adolescencia. Sin embargo, esta vez no se trata sólo de cambios físicos, sino también de cambios en el conocimiento”. (22)

Tipos de actividad física

- **Actividad ligera.** Para este tipo de actividad física no se requiere de un gran esfuerzo y el cuerpo sufre modificaciones fisiológicas muy mínimas. Entre estos tenemos ejemplos como realizar tareas domésticas, caminar lentamente, subir escaleras pausadamente, pasear o levantarse de estar sentado.
- **Actividad moderada.** la actividad física provoca una respiración y pulsaciones rápidas en el cuerpo, pero permiten llevar a cabo una conversación entre estas actividades tenemos: jugar, caminar a buen paso, ir en bicicleta en bajo ritmo, trabajo en huertos o jardinería.
- **Actividad vigorosa.** Este tipo de actividad es el más intenso, provoca que las pulsaciones del corazón se incrementen de forma exponencial, la

respiración es lo demasiado elevado como para mantener una conversación
(23)

2.2.2 Mejora los sistemas de los órganos

a) Sistema cardiovascular

Cuando se realiza actividad física de intensidad moderada a alta y de manera frecuente, los músculos del corazón se fortalecen a su vez mejorando la capacidad para bombear sangre hacia los pulmones y el resto del cuerpo. Por lo tanto, esto facilita al aumento de la circulación sanguínea hacia los músculos y los niveles de oxígeno en la sangre aumentan. Además, los capilares tienden a ensancharse permitiendo el mayor transporte de sangre y oxígenos a los tejidos y que se elimine de manera mas eficiente los desechos metabólicos. (24)

b) Sistema Respiratorio

Para la medición de las condiciones cardiorrespiratorias es importante el volumen de oxígeno (VO_2) debido a que es la cantidad máxima de oxígeno que el órgano puede absorber, transportar y consumir por unidad de tiempo específico. Se ha observado que la actividad física específicamente el entrenamiento aeróbico mejora significativamente el nivel de consumo máximo de oxígenos (VO_{2max}) en los niños, pero siempre en menor proporción en comparación a un adulto o adolescente. Debido a que el volumen sistólico (VS) parece ser el limitante principal en los infantes, además que se relaciona el incremento en la capacidad aeróbica con el desarrollo del corazón (25)

c) Sistema Neurológico

Diversos estudios demuestran que el ejercicio físico mejora el trabajo del sistema capilar además de aumentar el suministro de oxígeno en el cerebro, lo que favorece la actividad metabólica y el consumo de oxígeno a nivel neuronal, esto impacta favorablemente en varias funciones cerebrales, como la atención y la memoria en el trabajo. Asimismo, hay evidencia de que la participación en actividades físicas puede mejorar la integridad de la materia blanca y la activación de regiones clave para los procesos cognitivos. (26)

Los jóvenes que realizan actividad física adicional a la prevista en los programas escolares, presentan un mejor funcionamiento cerebral, niveles más elevados de concentración y energía, cambios corporales que mejoran su autoestima, asimismo favorece en su comportamiento en lo que respecta a los procesos de aprendizaje (27)

d) Sistema endocrino y metabólico

La actividad física se ve involucrado en los procesos metabólicos, ya que al realizar ejercicios se aceleran y utilizan más nutrientes, lo que genera una mayor cantidad de productos de desecho. La estimulación adrenérgica que pasa cuando se realiza actividad física activa la mayoría de rutas metabólicas, todo esto va a depender de la duración e intensidad del ejercicio. Asimismo, la actividad física estimula al sistema nervioso autónomo provocando la liberación de varias hormonas. Las catecolaminas reducen la proporción de insulina/glucagón, reduciendo la insulina y favoreciendo la producción del glucagón, provocando múltiples efectos metabólicos como el aumento de la lipólisis, la glucogénesis, producción de glucosa hepática y captación de glucosa. Asimismo, hay una relación positiva entre la

actividad física y una mayor sensibilidad a la insulina en los adolescentes además de mejorar el metabolismo de las lipoproteínas de alta densidad (C-HDL) (28)

e) Sistema musculoesquelético

El músculo es un tejido funcional que está constituido estructuralmente por la mayor reserva de aminoácidos del cuerpo, conteniendo alrededor del 75% de las proteínas del cuerpo. Su adaptación y maleabilidad son muy altos, con una notable capacidad de regeneración a distintos estímulos, como la ingesta de nutrientes, la variación en el consumo de calorías, la actividad física, enfermedades, hormonas, estrés físico y las citoquinas. (29) Respecto a la actividad física en adolescentes jóvenes un adecuado entrenamiento favorece al desarrollo musculoesquelético y brinda beneficios como:

- Aumenta la fuerza y potencia.
- Incrementa la densidad mineral de los huesos.
- Reduce el riesgo de lesiones deportivas.
- Potencia las habilidades motoras (saltar, correr, lanzar)
- Optimiza la capacidad deportiva.
- Potencia la estructura corporal en niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad (30)

2.2.2.1 Cuestionario de PAQ-A

El cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A) es una hermanita sencilla que evalúa la actividad física realizada por el adolescente durante los últimos siete días. El resultado global del test es una puntuación de 1 a 5 puntos que permite establecer una graduación en el nivel de actividad física realizada por cada adolescente. El PAQ-A puede ser aplicado en el aula y proporciona una puntuación resumida de la actividad física basada en 8 ítems, cada uno calificado en una escala de 5 puntos (31)

Procedimiento:

1. Al administrar el PAQ-A, es crucial destacar dos aspectos

- Asegúrese de que los participantes comprendan que no es un examen
- Es importante destacar que el enfoque principal está en la actividad física efectiva realizada en los últimos 7 días.

2. Para evitar alguna pérdida de datos, se debe de realizar una revisión rápida de los cuestionarios por los asistentes, antes de ser recogidos

- Aunque la falta de respuesta en el ítem 1 afecta mínimamente en la puntuación general, es importante evitar que los estudiantes no respondan ítems completos (por ejemplo, no responder el ítem 7)
- Informar a los estudiantes que los asistentes de la investigación no evaluarán sus niveles de actividad física, simplemente verificarán que no se haya omitido ninguna pregunta.

2.2.3. Calidad de vida relacionada con la salud

La calidad de vida en el entorno de la salud se refiere a la percepción física y mental por un individuo o grupos a lo largo del tiempo; es un concepto de múltiples dimensiones con efectos muy marcados en la infancia y la adolescencia. (32).

En el área de la salud la calidad de vida se utiliza para determinar si es eficaz las intervenciones teniendo en cuenta si hay agresividad tanto de padecimiento como de los procedimientos aplicados. El concepto nos puede brindar la información si es que existe un bienestar tanto a nivel grupal como individual. Se puede referir que uno de los aspectos que más deteriora la calidad de vida es la pérdida de la salud porque va a influir de manera negativa en los procesos del funcionamiento humano. (33)

El concepto de la calidad de vida relacionada a la salud abarca en general aspectos de la calidad de vida que se puede demostrar claramente que deterioran la salud tanto física como psicológicamente. (34)

El concepto de la calidad de vida en relación a la salud, de acuerdo a diferentes autores es de “carácter multidimensional “Aunque no existe un consenso absoluto respecto al modelo conceptual y a cómo debe hacerse operativa la medida de la CVRS, casi todos los modelos incorporan la definición de salud de la OMS.” (35). La definición que más se adecua sobre la CVRS en la de Shumaker y Naughton donde dictaron en una revisión: “la evaluación subjetiva de la influencia del estado de salud, los cuidados sanitarios y la promoción de la salud, sobre la capacidad del individuo para mantener un nivel de funcionamiento que le permite realizar las actividades que le son importantes, y que afectan a su estado general de bienestar. Las dimensiones

más importantes que incluye la CVRS son: el funcionamiento social, físico y cognitivo; la movilidad y el cuidado personal, y el bienestar emocional”. (36)

2.2.3.1 Calidad de vida en adolescentes

“ La calidad de vida relacionada a la salud en los adolescentes es un tema de suma importancia para diferentes subespecialidades de la medicina, además de estar presente en muchas regiones del mundo con predominancia en adolescentes con enfermedades crónicas esto a su vez ha permitido detectar los distintos cambio en la calidad de vida que se deriva de una patología, evaluar el efecto de los procedimientos terapéuticos, valorar los resultados de programas para el cuidado de la salud e determinar situaciones de riesgo en los distintos grupos sociales.” (37)

2.2.3.2 Calidad de vida en estudiantes

Esta apreciación sobre la calidad de vida, relacionada con sus propósitos, esperanzas, normas y preocupaciones, se ve modificada de acuerdo con las características de los sistemas socioculturales y ámbitos en que el individuo se desarrolla. Uno de los entornos que influye en la calidad de vida de un individuo corresponde a las instituciones educativas ya que mediante la educación existe una orientación que apoya a la en distintos cambios que contribuyen al desarrollo humano. (38)

2.2.3.1.1 Cuestionario kidscreen-52

El proyecto multicéntrico internacional “KIDSCREEN Screening for and Promotion of Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents" fue desarrollado durante tres años. Donde participaron 13 países europeos. El objetivo principal fue desarrollar una herramienta estandarizada para la medición de la calidad de vida en niños y adolescentes europeos, de manera transcultural. Posteriormente en el año 2007, se evaluó la validez y fiabilidad de la versión española del cuestionario KIDSCREEN-52 en una muestra representativa de la población española de entre 8 y 18 años (39)

Diseñado específicamente para niños de entre 8 y 18 años, contiene 52 ítems que evalúan 10 dimensiones de la calidad de vida en relación a la salud. La dimensión de Bienestar Físico abarca la actividad y la forma físicas, así como la energía (5 ítems). La dimensión bienestar psicológico evalúa la satisfacción con la vida y las emociones (6 ítems). Por último, la dimensión de estado de ánimo y emociones evalúa los estados depresivos, experiencias no positivas y estrés en los niños y adolescentes (7 ítems).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

— **Hi:** Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, 2024.

— **Ho:** No existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, 2024.

2.3.2 Hipótesis específicas

— **Hi:** Existe relación entre la actividad física según su dimensión tiempo libre y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024

— **Ho:** No existe relación entre la actividad física según su dimensión tiempo libre y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024

— **Hi:** Existe relación entre la actividad física según su dimensión último fin de semana y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024

— **Ho:** No existe relación entre la actividad física según su dimensión último fin de semana y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024

— **Hi:** Existe relación entre la actividad física según su dimensión últimos 7 días y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024.

— **Ho:** No existe relación entre la actividad física según su dimensión últimos 7 días y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024.

CAPITULO III: METODOLOGIA

3.1. Método de la investigación

La metodología de esta investigación fue hipotético-deductivo, dado que nuestro objetivo es confirmar o refutar las hipótesis, es importante que estas se contrasten con la realidad para obtener conclusiones. De este modo, se podrá debatir basándose en los hechos. (40)

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque de esta investigación fue cuantitativo porque se utilizará la recolección de datos que permitirá generar una hipótesis que posteriormente se confirmará a través del análisis de datos estadísticos. (40)

3.3. Tipo de investigación

La investigación fue de tipo básica porque a través de la implementación de nuevos conocimientos científicos se explicará los distintos fenómenos, y será correlacional porque se buscará explicar si existe una correlación entre las variables de esta investigación. (40)

3.4. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación fue no experimental u observacional, debido a que el investigador solo se limita a observar sin poder manipular, controlar o alterar a los sujetos o variables de estudio y transversal porque los datos se recolectaran en un tiempo determinado y una población específica. (40)

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

El presente estudio estuvo conformado por una población de 150 estudiantes de ambos sexos, de una institución educativa estatal, Ate vitarte se llevará a cabo entre el mes de julio y diciembre del año 2024.

Muestra

La siguiente investigación fue de tipo censal, estuvo conformado por 150 estudiantes de una institución educativa estatal, Ate vitarte, En los meses de julio a diciembre, es importante destacar que se cumplió con los criterios de inclusión y exclusión.

Muestreo

El muestreo de la investigación fue no probabilístico por conveniencia, lo que conllevó al investigador evaluar los criterios de inclusión y en base a eso seleccionar a los participantes. Asimismo, la participación será voluntaria y decidida por los investigados. (40)

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de ambos sexos
- Estudiantes de la institución educativa estatal, Ate vitarte que acepten participar voluntariamente en la investigación.
- Estudiantes que estén matriculados y recibiendo clases normalmente.
- Estudiantes que oscilen entre las edades 14 años a 17 años
- Estudiantes cuyos padres o apoderados firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes que entiendan y acepten el consentimiento informado.

Criterio de exclusión:

- Estudiantes con alguna discapacidad física.

- Estudiantes que tengan problemas cognitivos.
- Estudiantes que no completen con las encuestas.
- Estudiantes que presenten procesos respiratorios en etapa aguda

3.6. Variables y operacionalización

Variable 1: Actividad física

Definición operacional: es definido como cualquier movimiento del cuerpo que es producido por los músculos esqueléticos que requiere un consumo de energía. En la práctica, esto incluye cualquier movimiento que se haya realizado como desplazarse a diferentes lugares, en el trabajo o en la realización de tareas domésticas. (41)

| Variables | Dimensiones | Tipo de variable | Escala de medición | indicadores | Escala valorativa |
|------------------|--|------------------|--------------------|--|---|
| Actividad física | <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo libre • Ultimo fin de semana • Últimos 7 días | cualitativa | ordinal | <ul style="list-style-type: none"> • Nivel general de actividad física durante la semana. • actividades físicas dentro del entorno escolar • Participación en deportes y actividades recreativas fuera del horario escolar. • Nivel de actividad física durante los fines de semana • Frecuencia diaria de la actividad física. | 1. “Baja” (media entre 1 a 2) 2 “Moderada” (media entre 2 a 4) 3. “Alta” (media entre 4 y 5) |

Fuente: Elaboración propia

Variable 2: Calidad de vida

Definición operacional: es definido como la percepción de una persona sobre su lugar en la vida en relación al contexto cultural y el sistema de valores en que vive, en función a sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones. Es un concepto muy amplio que esta influenciado por la salud física, estado fisiológico, nivel de independencia, conexión con su entorno y relaciones sociales (42)'

| Variables | dimensiones | Tipo de variable | Escala de medición | Indicador | Valor |
|---|---|------------------|--------------------|---|---|
| <p>Variable: Calidad de vida</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Bienestar físico • Bienestar emocional • Estado de animo • Autopercepción • Autonomía • Relación con los padres • Apoyo social y relación con los amigos • Ambiente escolar • Aceptación social (bullying) • Recursos económicos | Cualitativa | Ordinal | <ul style="list-style-type: none"> • Bienestar físico • Bienestar emocional • Estado de ánimo • Autopercepción • Autonomía • Relación con los padres • Apoyo social y relación con los amigos • Ambiente escolar • Aceptación social (bullying) • Recursos económicos | <p>Bienestar Físico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 5 – 12 • Medio 13 - 18 • Alto 19 - 25 <p>Bienestar Emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 6 – 14 • Medio 15 – 22 • Alto 23 – 30 <p>Estado de Ánimo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 7 – 16 • Medio 17 - 26 • Alto 27 - 35 <p>Autopercepción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 5 – 12 • Medio 13 - 18 • Alto 19 – 25 <p>Autonomía</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 5 – 12 • Medio 13 - 18 • Alto 19 – 25 <p>Relación con los padres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 6 – 14 • Medio 15 – 22 • Alto 23 – 30 <p>Apoyo social y relación con los amigos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 6 - 14 • Medio 15 - 22 • Alto 23 - 30 <p>Ambiente escolar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 6 – 30 • Medio 14 - 22 • Alto 23 - 30 <p>Aceptación social (bullying)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 3 – 7 • Medio 8 – 11 • Alto 12 – 15 <p>Recursos económicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 3 – 7 • Medio 8 – 11 • Alto 12 – 15 <p>Puntaje total</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 52 – 121 • Medio 122- 191 • Alto 192 - 260 |

Fuente: Elaboración propia

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Son técnicas o herramientas que permitirán a esta investigación facilitar el desarrollo de sistemas de información. Es importante recalcar que la investigación se realizara conforme al cronograma establecido. Además, las fuentes pueden ser primarias ya sean obtenidas de manera directa o secundarias cuando los datos ya se encuentran disponibles. (40)

3.7.1 Técnica

Para la presente investigación y recolección de datos se utilizó el “Cuestionario de Actividad física para adolescentes (PAQ–A)” (traducido de la versión inglesa) y el “Cuestionario KIDSCREEN-52” (versión en español), Luego se procedió a la recolección de datos.

3.7.2 Descripción de instrumentos

– **Cuestionario de Actividad física para adolescentes (PAQ–A) (traducido de la versión inglesa)**

El cuestionario de actividad para adolescentes PAQ-A9 (Physical Activity Questionnaire for Adolescents). El PAQ-A es un cuestionario sencillo que valora la actividad física que el adolescente realizó en los últimos 7 días. El resultado global del test es una puntuación de 1 a 5 puntos que permite establecer una graduación en el nivel de actividad física realizada por cada adolescente El PAQ-A puede ser aplicado en el aula y proporciona una puntuación resumida de la actividad física basada en 8 ítems, cada uno calificado en una escala de 5 puntos por cada ítem. (31)

| Ficha técnica | |
|----------------------|--|
| Nombre | “Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)” (Traducido de la versión inglesa) |
| Autores | David Martínez- Gómez, Vicente Martínez de Haro, Amara Pozo, Gregory J. Welk, Ariel Villagra, Marisa E. Calle, Ascensión Marcos y Oscar L. Veiga |
| Aplicación | individual |
| Tiempo | 10-15 minutos |
| Dirigido | Estudiante del 4to y 5to de secundaria |
| Valor | <ul style="list-style-type: none"> • Baja (entre 1 a 2) • Moderada (entre 2 a 4) • Alta (entre 4 a 5) |
| Instrumento | Se evaluará la actividad física en el Tiempo libre, Último fin de semana, Últimos 7 días |

Fuente: Elaboración propia

– **Cuestionario KIDSCREEN-52 (versión española)**

El Proyecto internacional multicentrico “KIDSCREEN Screening for and Promotion of Health- Related Quality of Life in Children and Adolescents” se llevo a cabo durante tres años. Cn la participación de 13 países europeos. Su objetivo principal fue crear una herramienta estandarizada para medir la calidad de vida relacionada a la salud (CVRS) en niños adolescentes europeos de manera transcultural. en 2007 se evaluó la validez y confiabilidad de la versión española del cuestionario KIDSCREEN-52 en una muestra representativa de la población española de 8 a 18 años. Este cuestionario, diseñado específicamente para esta franja etaria, incluye 52 items que abarcan 10 dimensiones de la calidad de vida relacionada a la salud. La dimensión de Bienestar físico incluye aspectos como la actividad física, la forma física y la energía (5 items). El bienestar psicológico se centra en las emociones positivas y la satisfacción con la vida (6 items), mientras que la dimensión de estado de animo y emociones evalúa las experiencias negativas, los estados de depresión y las sensaciones de estrés que puedan experimentar los niños y adolescentes (7items). (39)

| Ficha técnica | |
|----------------------|---|
| Nombre | “Cuestionario de calidad de vida para población infantil y adolescente KIDSCREEN-52” |
| Autores | “Marta Aymerich, Silvina Berra, Imma Guillamón, Michael Herdman, Jordi Alonso, Ulrike Ravens-Sieberer, Luis Rajmil” |
| Aplicación | individual |
| Tiempo | 15-20 minutos |
| Dirigido | Estudiante del 4to y 5to de secundaria |
| Valor | <p>Bienestar Físico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 5 - 12 • Medio 13 - 18 • Alto 19 - 25 <p>Bienestar Emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 6 - 14 • Medio 15 - 22 • Alto 23 - 30 <p>Estado de Ánimo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 7 - 16 • Medio 17 - 26 • Alto 27 - 35 <p>Autopercepción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 5 - 12 • Medio 13 - 18 • Alto 19 - 25 <p>Autonomía</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 5 - 12 • Medio 13 - 18 • Alto 19 - 25 <p>Relación con los padres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 6 - 14 • Medio 15 - 22 • Alto 23 - 30 <p>Apoyo social y relación con los amigos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 6 - 14 • Medio 15 - 22 • Alto 23 - 30 <p>Ambiente escolar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 6 - 14 • Medio 14 - 22 • Alto 23 - 30 <p>Aceptación social (bullying)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 3 - 7 • Medio 8 - 11 • Alto 12 - 15 <p>Recursos económicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 3 - 7 • Medio 8 - 11 • Alto 12 - 15 <p>Puntaje total</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo 52 - 121 • Medio 122- 191 • Alto 192 - 260 |
| Instrumento | <p>Se evaluará la calidad de vida en sus dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bienestar físico • Bienestar emocional • Estado de animo • Autopercepción • Autonomía • Relación con los padres • Apoyo social relación con los amigos • Ambiente escolar • Aceptación social (bullying) • Recursos económicos |

Fuente: Elaboración propia

3.7.3 Validación

3.7.3.1 Nacional

- **Cuestionario de Actividad física para adolescentes (PAQ– A):** Se llevo a cabo la validación del instrumento mediante la evaluación de juicio de expertos.
- **KIDSCREEN-52” (versión en español):** Se llevo a cabo la validación del instrumento mediante la evaluación de juicio de expertos

3.7.3.1 Internacional

- **Cuestionario de actividad física par adolescentes (PAQ-A):** se realizó el estudio en una muestra de 82 adolescentes entre 12 y 17 años se evaluó la fiabilidad test-retest de la versión española del cuestionario PAQ-A en una semana. La fiabilidad test-retest del PAQ-A mostró un CCI = 0,71 para la puntuación final del cuestionario. La consistencia interna mostró un coeficiente $\alpha = 0,65$ para el primer cuestionario, $\alpha = 0,67$ para el retest en la muestra de 82 adolescentes, y un coeficiente $\alpha = 0,74$ en la muestra de 232 adolescentes. (43)
- **KIDSCREEN-52” (versión en español):** se realizó un estudio de adolescentes, en población peruana con una muestra de 300 adolescentes donde se determinó la validez del instrumento, donde se tuvo que correlacionar con el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff, obteniéndose una correlación de Pearson de 0.539 ($p < .01$). (44)

3.7.4 Confiabilidad

3.7.4.1 Nacional

Para la confiabilidad del cuestionario de actividad física para adolescentes PAQ-A y del cuestionario KIDSCREEN-52, se realizó a través de una prueba piloto para determinar el alfa de crombrach.

3.7.4.1 Internacional

- **Cuestionario de Actividad física para adolescentes (PAQ– A):** El análisis de fiabilidad se realizó mediante la prueba test retest, mostrando un CCI = 0,71 para la puntuación fina. (43)
- **KIDSCREEN-52” (versión en español):** La confiabilidad del cuestionario se realizó mediante el “Alfa de Cronbach ($\alpha = 0.92$)” y el “Spearman Brown ($\alpha = 0.80$)”. (44)

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Los datos recopilados de las variables del estudio se almacenaron en Microsoft Word y Excel para facilitar el análisis de la base de datos y la creación de gráficos. Para los objetivos descriptivos, se utilizó estadística descriptiva basada en la distribución de frecuencias. Finalmente, para los análisis correlaciones, se aplicó estadística inferencial mediante pruebas de hipótesis, utilizando el coeficiente de correlación rho spearman para relacionar variables cualitativas ordinales, con un nivel de significancia de $\alpha = 0,05$.

3.9. Aspectos éticos

La presente investigación se comprometerá a respetar el código de ética de la institución educativa, también tendrá como base ética los principios de Helsinki como lo son: beneficencia, autonomía, no maleficencia y justicia (45), asimismo a través del consentimiento informado se buscara obtener el permiso de los percipientes para la presente investigación, el cual ha sido redactado con un lenguaje claro y preciso para una adecuada comprensión de los participantes, además los involucrados podrán decidir si participan o no en la investigación y de retirarse si así lo desean, el presente estudio se considera información científica con ética y evitando plagio, interpretando a criterio personal referencias tomadas de varios autores. (46)

Finalmente, en este estudio se protegerá la confidencialidad y el anonimato de los participantes, no serán expuestos a ningún riesgo que pueda comprometer su integridad por lo mismo se les designara un código para su registro en la base de datos. (47) asimismo el investigador será la única persona que tenga acceso a los datos recopilados adquiriendo una clave secreta, después del análisis e interpretación de los resultados se recurrirá a eliminar toda la evidencia a fin de proteger los datos de los participantes según el artículo N° 29733. (48)

CAPÍTULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

Para conocer la actividad física y calidad de vida en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa estatal. Ate vitarte 2024. Se desarrollo a través de

un análisis exhaustivo utilizando los programas de SPSS y Excel en el que se evalúa la autenticidad de los objetivos tanto generales como específicos, encontrando lo siguiente:

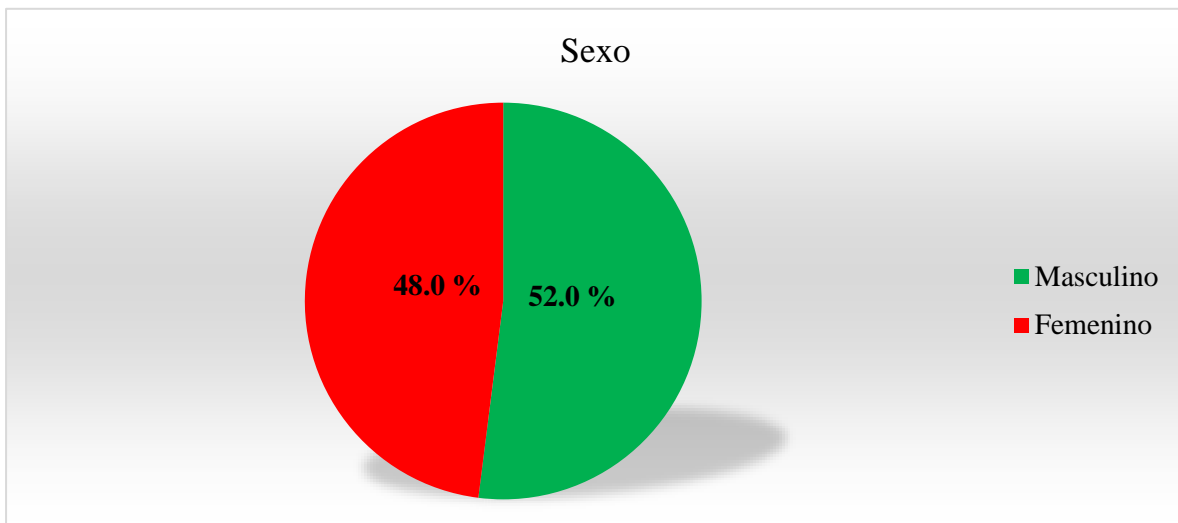
4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

1. Características sociodemográficas

Tabla 1: genero de los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024.

| | | Sexo | |
|--------|-----------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Válido | Masculino | 78 | 52.0 |
| | Femenino | 72 | 48.0 |
| | Total | 150 | 100.0 |

Gráfico 1: frecuencia según genero

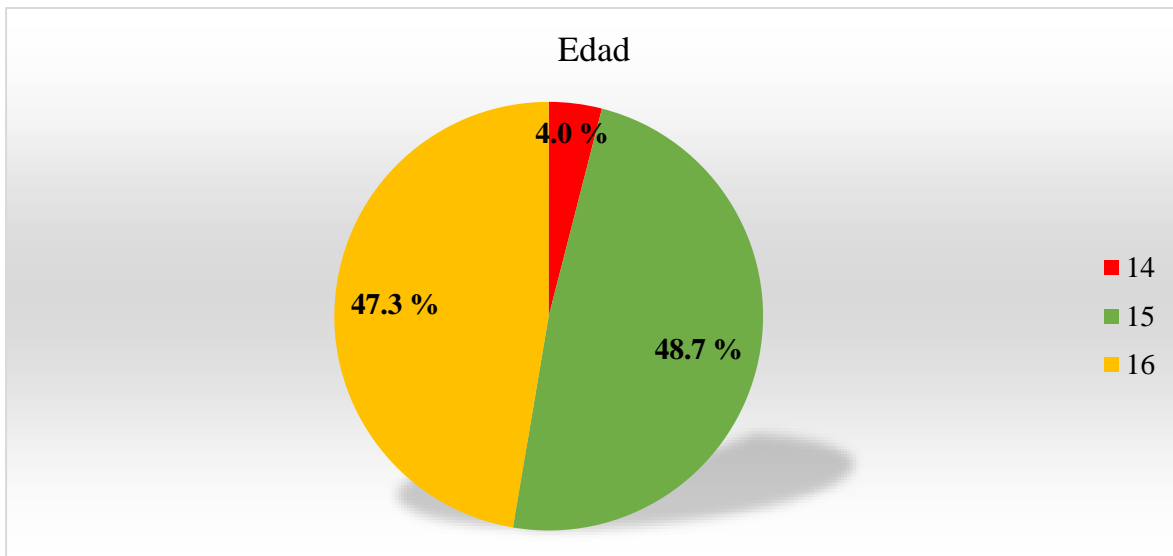


Interpretación: Se constato que en función del genero de los estudiantes de 4to y 5° de secundaria de la institución educativa estatal, los varones constituyeron el 56% de la población, mientras que las mujeres representaron el 41%.

Tabla 2: Edad de los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024.

| | | Edad | |
|--------|---------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Válido | 14 años | 6 | 4.0 |
| | 15 años | 73 | 48.7 |
| | 16 años | 71 | 47.3 |
| | Total | 150 | 100.0 |

Gráfico 2: frecuencia según edad



Interpretación: El resultado promedio de edad de los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, 2024. Es de 15.43 con una desviación estándar de ± 0.572 , donde la mitad de estudiantes tienen 15.00 años, además la edad mínima es de 14 y máximo de 16 años.

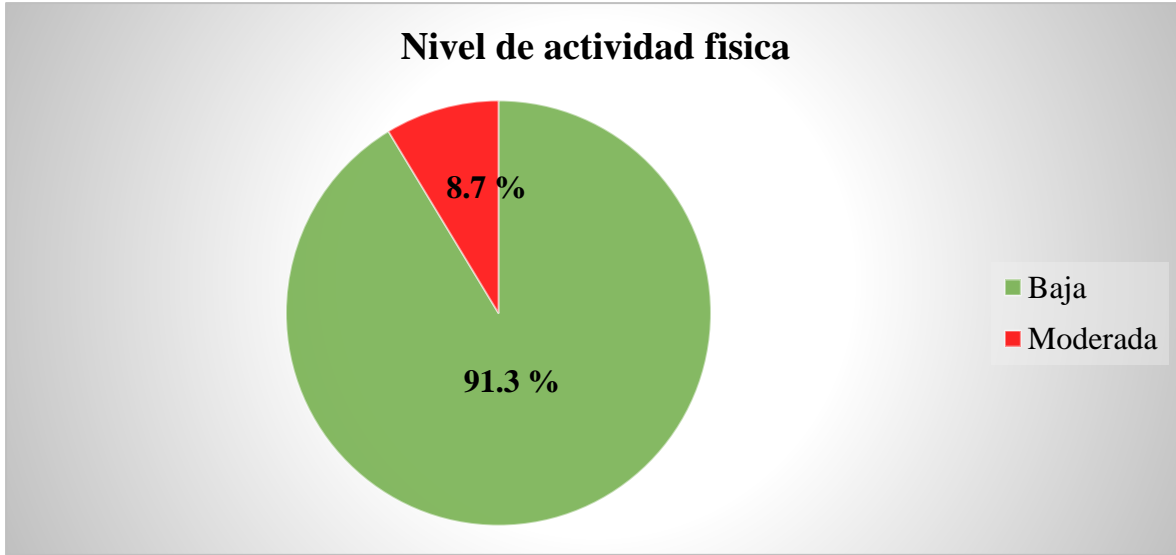
Tabla 3: Nivel de actividad física en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, 2024.

| Estadísticos | | |
|-------------------------|----------|-----------------|
| Actividad física | | |
| N | Válido | 150 |
| | Perdidos | 0 |
| Media | | 72.75 |
| Mediana | | 71.00 |
| Moda | | 71 ^a |
| Desv. Desviación | | 17.674 |
| Mínimo | | 39 |
| Máximo | | 134 |
| Suma | | 10912 |

El resultado promedio de actividad física de los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, 2024. Es de 72.75 con una desviación estándar de \pm 17.674, donde la mitad de estudiantes tienen 71.00 puntos, además el puntaje mínimo es de 39 y el máximo de 134.

| Nivel de actividad física | | | |
|----------------------------------|----------|-------------------|-------------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Válido | Baja | 137 | 91.3 |
| | Moderada | 13 | 8.7 |
| | Total | 150 | 100.0 |

gráfico 3: frecuencia de nivel de actividad física



Interpretación: en la tabla y figura No. 2 se puede observar que en relación con el nivel de actividad física de los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal en Ate vitarte, el 91-3% se clasifica en el nivel bajo, mientras que el 8.7% se encuentra en el nivel moderado.

Tabla 4: Nivel de calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, 2024.

| Estadísticos | | |
|---------------------|----------|--------|
| N | Válido | 150 |
| | Perdidos | 0 |
| Media | | 155.72 |
| Mediana | | 155.00 |
| Moda | | 165 |
| Desv. Desviación | | 17.762 |

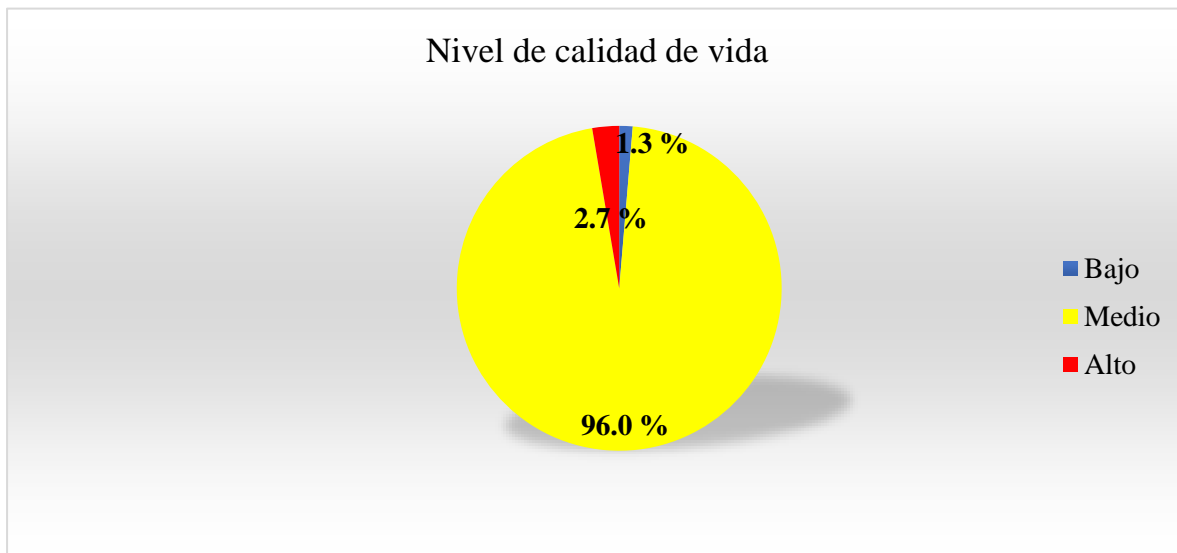
| | |
|--------|-----|
| Mínimo | 115 |
| Máximo | 222 |

El resultado promedio de calidad de vida de los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, 2024. Es de 155.72 con una desviación estándar de ± 17.762 , donde la mitad de estudiantes tienen 155.00 puntos, además el puntaje mínimo es de 115 y el máximo de 222.

Gráfico 3

| Nivel de calidad de vida | | | |
|--------------------------|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Válido | Bajo | 2 | 1.3 |
| | Medio | 144 | 96.0 |
| | Alto | 4 | 2.7 |
| | Total | 150 | 100.0 |

Gráfico 4: frecuencia de nivel de calidad de vida



Interpretación:

En la tabla y figura No.3 se observó que el nivel de calidad de vida de los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, el 96.0% corresponde al nivel medio, 2.7% al nivel alto y 1.3% al nivel bajo.

4.1.2 Prueba de hipótesis

Hipótesis general

H1: Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, 2024

H0: No Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, 2024

Tabla 5:

| Correlaciones | | | |
|------------------|------------------------|------------------|-----------------|
| | | Actividad Física | Calidad de vida |
| Actividad Física | Correlación de Pearson | 1 | ,891** |
| | Sig. (bilateral) | | 0.000 |
| | N | 150 | 150 |
| Calidad de vida | Correlación de Pearson | ,891** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | 0.000 | |
| | N | 150 | 150 |

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

Interpretación: El nivel de significancia bilateral (sig.). Para la actividad física y la calidad de vida es de 0.000, que es inferior a 0.05, lo que lleva al rechazo de la hipótesis nula y permite concluir que existe una relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de

4to y 5º grado de secundaria de una institución educativa estatal ate vitarte, 2024. además, el coeficiente de correlación es de 0.891, lo que indica una alta correlación positiva según criterio de Rho de Spearman.

Hipótesis específica 01:

H1: Existe relación entre la actividad física según su dimensión tiempo libre y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024.

H0: no existe relación entre la actividad física según su dimensión tiempo libre y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024.

Tabla 6:

| Correlaciones | | | | |
|----------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------|
| | | | Dimensión Tiempo libre | Calidad de vida |
| Rho de Spearman | Dimensión Tiempo libre | Coeficiente de correlación | 1.000 | ,695** |
| | | Sig. (bilateral) | | 0.000 |
| | | N | 150 | 150 |
| | Calidad de vida | Coeficiente de correlación | ,695** | 1.000 |
| | | Sig. (bilateral) | 0.000 | |
| | | N | 150 | 150 |

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

Interpretación: El nivel de significación bilateral (sig.) para la actividad física en su dimensión tiempo libre y la calidad de vida es de 0.000 que es menor a 0.05. por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que hay relación entre la actividad física y su dimensión de tiempo libre y la calidad de vida en los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal en Ate vitarte, 2024. Además, el coeficiente de correlación es de 0.695, lo que indica una correlación positiva moderada según criterio de Rho Spearman.

Hipótesis específica 02:

H1: Existe relación entre la actividad física según su dimensión ultimo fin de semana y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024.

H0: No existe relación entre la actividad física según su dimensión ultimo fin de semana y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024.

Tabla 7:

| Correlaciones | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------|
| | | | Dimensión último fin de semana | Calidad de vida |
| Rho de Spearman | Dimensión último fin de semana | Coefficiente de correlación | 1.000 | ,732** |
| | | Sig. (bilateral) | | 0.000 |
| | | N | 150 | 150 |
| | Calidad de vida | Coefficiente de correlación | ,732** | 1.000 |
| | | Sig. (bilateral) | 0.000 | |
| | | N | 150 | 150 |

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

Interpretación: El nivel de significación bilateral (sig.) para la actividad física en su dimensión del ultimo fin de semana y la calidad de vida es de 0.000, lo cual es menor que 0.05. por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe una relación entre la actividad física en la dimensión del ultimo fin de semana y la calidad de vida de los estudiantes de 4to y 5º grado de secundaria de una institución educativa estatal Ate vitarte, 2024. Además, el coeficiente de correlación es 0,732 lo que indica una alta correlación positiva según criterio de Rho de Spearman.

Hipótesis específica 03:

H1: Existe relación entre la actividad física según su dimensión últimos 7 días y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, 2024.

H0: No existe relación entre la actividad física según su dimensión últimos 7 días y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, 2024.

Tabla 8:

| Correlaciones | | | | |
|--------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------|
| | | | Dimensión últimos 7 días | Calidad de vida |
| Rho de Spearman | Dimensión últimos 7 días | Coefficiente de correlación | 1.000 | ,758** |
| | | Sig. (bilateral) | | 0.000 |
| | | N | 150 | 150 |
| | Calidad de vida | Coefficiente de correlación | ,758** | 1.000 |
| | | Sig. (bilateral) | 0.000 | |
| | | N | 150 | 150 |

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

Interpretación: El nivel de significancia bilateral (sig.) para la actividad física en su dimensión de los últimos 7 días y la calidad de vida es de 0.000, lo cual es inferior a 0.05. por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe una relación entre la actividad física en su dimensión de los últimos 7 días y la calidad de vida de los estudiantes de 4to y 5to grados de secundaria de una institución educativa estatal en Ate Vitarte, 2024 además el coeficiente de correlación es 0.758, lo que indica una alta correlación positiva según criterio de Rho de Spearman.

4.1.3. Discusión de resultados

El propósito de este estudio fue establecer la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal en Ate Vitarte, 2024. En lo que se refiere a los niveles de actividad física y calidad de vida, se obtuvo un resultado promedio de actividad física, donde el 91.3% correspondiente al nivel bajo, 8.7% al nivel moderado, esto concuerda con los estudios de **Burchartz** (14) donde tuvo como objetivo “Determinar la comparación de la actividad física auto informada y medida mediante dispositivos en niños” en el cual obtuvo como resultado la actividad física auto reportada fue ligeramente superior (9%) (PAQ media = 3,82 días llegando a la conclusión que los niños y adolescentes que viven en Alemania tienen un nivel muy bajo de fijación a las directrices de la OMS relacionado a la actividad física. De igual manera **Ferozi** (12) determina una actividad y condición física deficientes entre los adolescentes.

Respecto a los niveles de calidad de vida de los en los estudiantes de 4to y 5to grado secundaria Es de 155.72 con una desviación estándar de ± 17.762 , donde la mitad de estudiantes tienen 155.00 puntos, además el puntaje mínimo es de 115 y el máximo de 222, donde se interpreta que el 96.0% corresponde al nivel medio, 2.7% al nivel alto y el 1.3% al nivel bajo, Coincidiendo con el estudio realizado por **Bujaico** (17) donde concluye que la calidad de vida en relación a la salud en adolescentes en el Centro de Salud El Progreso de Carabayllo fue en porcentaje elevado media, seguida de alta y finalizando con baja.

Por otro lado se halló que el nivel de significancia bilateral (sig.) para actividad física y calidad de vida es de 0,000 menor a 0,05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se determina que existe

relación entre la actividad física y la calidad de vida, Además, el coeficiente de correlación es 0.891 emitiendo una correlación positiva alta según criterio de Rho Spearman, esto contrasta con la investigación de **Riega** (16) donde tuvo como objetivo “Observar si existe una relación entre la actividad física y la calidad de vida en relación a la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros” por lo cual concluye en que los estudiantes de 17 años obtuvieron un elevado porcentaje en su mayoría del sexo masculino, el nivel de actividad física de los alumnos en la pandemia fue mínima y confirma que si hay una relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada a la salud de los estudiantes.

Respecto a la determinación de la correlación de la actividad física en sus dimensiones de tiempo libre, último fin de semana y últimos 7 días, el nivel de significancia bilateral (sig.) es de 0.000 menor a 0.05 para las 3 dimensiones por lo tanto rechazando la hipótesis nula y aceptando que existe relación en las dimensiones tiempo libre, último fin de semana y últimos 7 días con la calidad de vida en los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal Atevitarte, 2024. Además, el coeficiente de correlación de RHO Spearman es de 0.695 para la dimensión tiempo libre, 0.732 para la dimensión último fin de semana y 0.758 para la dimensión últimos 7 días, emitiendo una correlación positiva para cada una estas.

CAPITULO V: CONCLUSION Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Los estudiantes de 15 años de secundaria de la institución educativa estatal lograron el porcentaje mas alto en el estudio.
- La mayoría de los estudiantes de secundaria de la institución educativa estatal Ate Vitarte 2024, fueron del sexo masculino.
- El nivel de actividad física de los estudiantes de 4to y 5to grado secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024 fue considerado bajo.
- El nivel de calidad de vida de los estudiantes de 4to y 5to grado secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024 fue considerado medio.
- Hay una relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal Ate vitarte, 2024.
- Se observa una relación entre la actividad física en sus dimensiones de tiempo libre, ultimo fin de semana y últimos 7 días, y la calidad de vida de los estudiantes de 5to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal Ate vitarte, 2024.

5.2. Recomendaciones

- Se sugiere iniciar con programas de fisioterapia para los estudiantes de la institución educativa estatal Ate vitarte, para priorizar la actividad física y de la misma manera se mejore su estado emocional evitando problemas a futuro de índole físico o psicológico.
- Se recomienda un trabajo multidisciplinario entre los docentes de la institución, fisioterapeutas, psicólogos hacia los estudiantes
- Se sugiere que se realicen charlas y capacitaciones para los padres de familia sobre higiene postural y la ergonomía escolar, impartidas por un tecnólogo medico en terapia física y rehabilitación. También se recomienda charlas informativas sobre el estado de ánimo relación con la actividad física.
- Se recomienda una evaluación una evaluación fisioterapéutica a los estudiantes, para detectar problemas de mala posturas y trastornos musculo esqueléticos.
- Se recomienda realizar evaluaciones semestrales a los estudiantes para supervisar su progreso físico y mental.
- Se propone abordar un trabajo desde una perspectiva terapéutica, donde se trabaje las musculaturas, equilibrándolo y tonificándolos, para evitar futuras lesiones musculoesqueléticas, además de promover más la actividad física de esta manera evitemos enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión, etc.

REFERENCIAS:

1. Organización mundial de la salud. Organización mundial de la salud. [Online].; 2024 [cited 2024. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
2. OMS. Organización mundial de la salud. [Online].; 2024 [cited 2024 julio 19. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
3. OMS. Organización mundial de la salud. [Online].; 2019 [cited 2024 julio 20. Available from: <https://apps.who.int/gho/data/view.main.2463ADO?lang=en>.
4. Brazo Sayavera J, Salomé Aubert j, Gonzále S, S. Tremblay M. Diferencias de género en la actividad física y el sedentarismo: resultados de más de 200.000 niños y adolescentes latinoamericanos. Plos one. 2021 agosto.
5. ONU. Organización naciones Unidas. [Online].; 2019 [cited 2024 julio 20. Available from: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>.
6. Salud Md. Gobierno del Perú. [Online].; 2005 [cited 2024 julio 20. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/43091-menos-del-12-de-peruanos-realiza-actividad-fisica-exclusiva-para-beneficio-de-la-salud>.
7. tadeo csj. Clínica san judas Tadeo. [Online].; 2017 [cited 2024 julio 20. Available from: <https://www.clinicasanjudastadeo.com.pe/consejos-de-salud/consejo-2>.
8. Gonzales Ramírez F. SITUACIÓN DE SALUD / ADOLESCENTES / JÓVENES / PERÚ. primera ed. Lima: SINCO Diseño E.I.R.L; 2017.
9. Ipsos. Ipsos Peru. [Online].; 2024 [cited 2024 julio 20. Available from: <https://www.ipsos.com/es-pe/lima-activa>.

10.Minsa. Gestión para la promoción de la actividad física para la Salud. primera ed. Pérez RG, editor. Lima: MIRZA editores e impresores S.A.C.; 2015.

11.amargo Lemos DM, Ortiz Dallos CJ. Actividad física en niños y adolescentes: determinantes y medición. Rev. Univ. Ind. Santander. 2010 mayo; 42(2).

12.Ferozi s, Gupta TA, Neha B. Evaluación del estado nutricional, la aptitud física y la actividad física de adolescentes en edad escolar (12 a 15 años) en Delhi. Pediatría BMC. 2024 mayo; 24(331).

13.Muhammad Ashfaq M, Ahmed Bhutto A, Fatimi Safdar N, Nida Jaww. Patrones de desayuno en relación con la actividad física entre adolescentes escolares en Karachi, Pakistán. Revista de Salud, Población y Nutrición. 2023 octubre; 42(116).

14.Alejandro Woll , Niessner C, Manz K, Wunsch K, CE Schmidt S, Kolb S, et al. Comparación de la actividad física autoinformada y medida mediante dispositivos en niños de Alemania. Salud pública de BMC. 2021 junio; 21(1081).

15.Alvarez Cano Fernández JC. asociación entre hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño en adolescentes mujeres de una institución educativa pública de Lima, 2021. tesis. Lima: Universidad científica, Lima; 2021.

16.Riega Velasquez SL. Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia en estudiantes de secundaria del colegio Saco Oliveros. PDF. Lima: Universidad Norbert Wiener, Lima; 2022. Report No.: si.

17.Bujaico Huamán L, Palomino Hurtado MC. Calidad de vida relacionada con la salud, en adolescentes que se atienden en el Centro de Salud el Progreso de Carabayllo, 2022. tesis. Lima: Universidad ciencia y humanidades, Lima; 2022.

18.salud OMS. Organización mundial de la salud. [Online].; 2024 [cited 2024 mayo 9]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

- 19.salud OMS. PDF. [Online].; 2010 [cited 2024 mayo 9. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44441/978924;jsessionid=8F5DFA2D30A160593231C4D816B17B5D?sequence=1>.
- 20.UNICEF. Guía actividad física_ UNICEF. [Online]. Panamá; 2019 [cited 2024 Julio 22. Available from: <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>.
- 21.salud OMS. PDF. [Online].; 2010 [cited 2024 Julio 22. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44441/978924;jsessionid=8F5DFA2D30A160593231C4D816B17B5D?sequence=1>.
- 22.Lopez Mirraño PA. LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MARCO DE LA SOCIEDAD MODERNA. [Online].; 2009 [cited 2024 Julio 22. Available from: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>.
- 23.Barcelona C. Clinic barcelona. [Online].; 2024 [cited 2024 julio 22. Available from: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/actividad-fisica-y-salud>.
- 24.Natonal Heart LABI. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CORAZÓN. beneficios. Natonal Heart, Lung, And Blood Institute. 2022 marzo; 1(1).
- 25.Salas Parede A, Loreto Montaña I, Pérez Narváez A, Buela Salazar L, Canelón Vivas , Cortés Matheus. Hábito deportivo: efecto en la aptitud físico-motora y cardiorespiratoria en escolares. Rev. Venez. Endocrinol. Metab. 2016 jun; vol.14(no.2).
- 26.Pedro Fuentes J, Ramirez Campillo R, Garzon M, Antonia Castro M. Actividad física: ¿un optimizador del sistema neurofisiológico? 1st ed. Juan Pedro Fuentes RRC, editor.: Frontiers in Psychology; 2022.

27. Ramón Suárez G, Vinaccia , Ramírez W. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *rev.estud.soc.* 2004 mayo; 1(18).
28. Paredes AS, Montaña IL, Narváez AP, Salazar LB, Vivas EC, Matheus KC. Hábito deportivo: efecto en la aptitud físico-motora y cardiorrespiratoria en escolares. *Rev. Venez. Endocrinol. Metab.* 2016 junio; 14(2).
29. Correa-López AVPLE. El ejercicio como protagonista en la plasticidad muscular y en el músculo como un órgano endocrino: Implicaciones en las enfermedades crónicas. *Rev. Fac. Med. Hum.* 2022 ene./mar; 22(1).
30. Infantojuvenil* CNdMdD. Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes. Sociedad Argentina de Pediatría Subcomisiones, Comités y Grupos de Trabajo. 2018 julio.
31. Martínez-Gómez D, Martínez-de-Haro V, Pozo T, Welk GJ, Villagra A. FIABILIDAD Y VALIDEZ DEL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PAQ-A EN ADOLESCENTES. *Revista Española de Salud Pública.* 2009, mayo-junio; 83(3).
32. Cecilia Chau PV. Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit.* 2017 enero; 23(1).
33. Urzua M A, Caqueo Urizar A. Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *terapia psicologica.* 2012 noviembre- enero; 30(1).
34. Botero de Mejía E, Pico Merchán ME. CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD (CVRS) EN ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS: UNA APROXIMACIÓN TEÓRICA. *Hacia la Promoción de la Salud.* 2007 junio; 12(1).
35. Urzua M A. Calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales. *Rev. méd. Chile.* 2010 marzo; 138(3).

- 36.Higuita-Gutiérrez F, Cardona-Arias JA. Calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes. *Medicas UIS*. 2015 abril; 28(1).
- 37.Higuita-Gutiérrez F, Cardona-Arias JA. Calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes. *Medicas UIS*. 2015 abril; 28(1).
- 38.Palacio Sañudo J, Brito Jiménez IT. Calidad de vida, desempeño académico y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Santa Marta-Colombia. *DUAZARY*. 2016 junio; 13(2).
- 39.Rajmila MASBIGMHJA/URS/L. Desarrollo de la versión en español del KIDSCREEN, un cuestionario de calidad de vida para la población infantil y adolescente. *Gaceta Sanitaria*. 2005 mar./abr.; 19 (2).
- 40.Hernandez Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio MdP. Metodología de la investigación. sexta edición ed. Castellanos MÁT, editor. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.; 2014.
- 41.OMS. Organización mundial de la salud. [Online].; 2024. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- 42.Beatriz Eugenia Botero de Mejía MEPM. CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD (CVRS) EN ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS: UNA APROXIMACIÓN TEÓRICA. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2007 enero - Diciembre; 12(1).
43. (43)
- 44.Jhair Hernández Gutiérrez. Validez y confiabilidad del KIDSSCREEN-52 en una muestra de adolescentes de Lima y Callao. *CÁTEDRA VILLARREAL*. 2013 ENERO -JUNIO; 1(1).
45. Arguedas-Arguedas O. elementos básicos de bioética en investigación. *Acta Médica Costarricense*. 2010 Apr./Jun; 52(2).

46.MSc María Belén Salazar Raymond. La importancia de la ética en la investigación. Revista Universidad y Sociedad. 2018 ene.-mar; 10 (1).

47.CONCYTEC. CONCYTEC CONSEJO NACIONAL DE CIENCIA TECNOLOGIA E INNOVACION TECNOLOGICA. [Online]. [cited 2024 julio 23. Available from: <https://portal.concytec.gob.pe/images/publicaciones/Codigo-integridad-cientifica.pdf>.

48.PERU GD. GOB.PE. [Online].; 2011 [cited 2024 JULIO 23. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/243470-29733>.

Anexo 1: Matriz de consistencia

“actividad física y calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, ate vitarte, 2024”

| PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPÓTESIS | VARIABLES | DIMENSIONES | METODOLOGÍA |
|--|---|--|--|---|---|
| <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024?</p> <p>Problemas específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el nivel de actividad física en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, 2024 ¿Cuál es el nivel de calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, 2024? ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión tiempo libre y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024? ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión último fin de semana y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024? | <p>Objetivo General: Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> identificar el nivel de actividad física en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, 2024 Identificar el nivel de calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, 2024 Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión tiempo libre y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024 Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión último fin de semana y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024 | <ul style="list-style-type: none"> H1: Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, 2024 H0: No Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte, 2024 <p>Hipótesis Específico</p> <ul style="list-style-type: none"> H1: existe relación entre la actividad física según su dimensión tiempo libre y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024 H0: no existe relación entre la actividad física según su dimensión tiempo libre y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024 H1: existe relación entre la actividad física según su dimensión último fin de semana y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024 | <p>Variable 1: Actividad física</p> <p>Variable 2: Calidad de vida</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tiempo libre Último fin de semana Últimos 7 días <ul style="list-style-type: none"> Bienestar físico Bienestar emocional Estado de ánimo Autopercepción Autonomía Relación con los padres Apoyo social y relación con los amigos Ambiente escolar Aceptación social (bullying) | <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Alcance: Correlacional</p> <p>Diseño: No Experimental prospectivo y de corte transversal</p> <p>Población: 150 escolares del nivel secundario</p> <p>Muestra: 150 estudiantes de secundaria de ambos sexos entre edades de 14 y 17 años institución educativa estatal, Ate vitarte, 2024</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> |

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión últimos 7 días y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024? • ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024? | <p>dimensión último fin de semana y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión últimos 7 días y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024 • Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, Ate vitarte 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • H0: No existe relación entre la actividad física según su dimensión último fin de semana y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024 • H1: existe relación entre la actividad física según su dimensión últimos 7 días y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024 • H0: no existe relación entre la actividad física según su dimensión últimos 7 días y la calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal 2024 | | <ul style="list-style-type: none"> • Recursos económicos | <p>El Cuestionario de Actividad física para (PAQ-A) traducido de la versión inglesa y el Cuestionario KIDSCREEN-52 (versión en español).</p> |
|---|--|--|--|---|--|

Anexo 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

CUESTIONARIO KIDSCREEN-52 (VERSIÓN EN ESPAÑOL)

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?

Actividad física y salud

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

- Excelente
- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

| Pienso en la última semana... | Nada | Un poco | Moderadamente | 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? | | | | | |

| Pienso en la última semana... | Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|--|-------|------------|---------------|--------------|---------|
| 5. ¿Te has sentido lleno/a de energía? | | | | | |

2. Tus sentimientos

| Pienso en la última semana... | Nada | Un poco | Moderadamente | Mucho | Muchísimo |
|--|------|---------|---------------|-------|-----------|
| 1. ¿Has disfrutado de la vida? | | | | | |
| 2. ¿Te has sentido contento/a de estar vivo/a? | | | | | |
| 3. ¿Te has sentido satisfecho con tu vida? | | | | | |

| Pienso en la última semana... | Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|-------------------------------|-------|------------|---------------|--------------|---------|
| 4. ¿Has estado de buen humor? | | | | | |
| 5. ¿Te has sentido alegre? | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|
| 6. ¿Lo has pasado bien? | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|

3. Estado de ánimo

| Pienso en la última semana... | Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|---|-------|------------|---------------|--------------|---------|
| 1. ¿Has tenido la sensación de hacerlo todo mal? | | | | | |
| 2. ¿Te has sentido triste? | | | | | |
| 3. ¿Te has sentido tan mal que no querías hacer nada? | | | | | |
| 4. ¿Has sentido que en tu vida todo sale mal? | | | | | |
| 5. ¿Te has sentido hart/a? | | | | | |
| 6. ¿Te has sentido solo/a? | | | | | |
| 7. ¿Te has sentido bajo presión (presionado/a)? | | | | | |

4. Sobre ti

| Pienso en la última semana... | Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|--|-------|------------|---------------|--------------|---------|
| 1. ¿Has estado contento/a con tu forma de ser? | | | | | |
| 2. ¿Has estado contento/a con la ropa que usas? | | | | | |
| 3. ¿Has estado incomodo/a por cómo te ves físicamente? | | | | | |
| 4. ¿Has tenido envidia de cómo se ven otros/as niños/as? | | | | | |
| 5. ¿Te gustaría cambiar alguna parte de tu cuerpo? | | | | | |

5. Tu tiempo libre

| Pienso en la última semana... | Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|--|-------|------------|---------------|--------------|---------|
| 1. ¿Has tenido suficiente tiempo para ti? | | | | | |
| 2. ¿Has podido hacer las cosas que has querido en tu tiempo libre? | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 3. ¿Has tenido suficientes oportunidades para salir al aire libre? | | | | | |
| 4. ¿Has tenido suficiente tiempo para juntarte con amigos/as? | | | | | |
| 5. ¿Has podido elegir que hacer en tu tiempo libre? | | | | | |

6. Tu vida familiar

| Pienso en la última semana... | Nada | Un poco | Moderadamente | Mucho | Muchísimo |
|--|------|---------|---------------|-------|-----------|
| 1. ¿Te han entendido tus padres? | | | | | |
| 2. ¿Te has sentido querido/a por tus padres? | | | | | |

| Pienso en la última semana... | Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|---|-------|------------|---------------|--------------|---------|
| 3. ¿Te has sentido feliz en casa? | | | | | |
| 4. ¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti? | | | | | |
| 5. ¿Tus padres te han tratado de forma justa? | | | | | |
| 6. ¿Has podido hablar con tus padres cuando lo has querido? | | | | | |

7. Tus amigos/as

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

8. El colegio

| Pienso en la última semana... | Nada | Un poco | Moderadamente | Mucho | Muchísimo |
|--|------|---------|---------------|-------|-----------|
| 1. ¿Te has sentido feliz en el colegio? | | | | | |
| 2. ¿Te ha ido bien en el colegio? | | | | | |
| 3. ¿Te has sentido satisfecho/a con tus profesores/as? | | | | | |

| Pienso en la última semana... | Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|---|-------|------------|---------------|--------------|---------|
| 4. ¿Has sido capaz de poner atención? | | | | | |
| 5. ¿Te ha gustado ir al colegio? | | | | | |
| 6. ¿Te has llevado bien con tus profesores? | | | | | |

9. Clima escolar

| Pienso en la última semana... | Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|--|-------|------------|---------------|--------------|---------|
| 1. ¿Has tenido miedo de otros niños/as? | | | | | |
| 2. ¿Se han burlado de ti otros/as niños/as? | | | | | |
| 3. ¿Te han amenazado o maltratado (física o psicológicamente) otros/as niños/as? | | | | | |

10. Asuntos económicos

| Pienso en la última semana... | Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|---|-------|------------|---------------|--------------|---------|
| 1. ¿Has tenido suficiente dinero para hacer las mismas cosas que tus amigos/as? | | | | | |
| 2. ¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos personales? | | | | | |

| Pienso en la última semana... | Nada | Un poco | Moderadamente | Mucho | Muchísimo |
|---|------|---------|---------------|-------|-----------|
| 3. ¿Tienes dinero suficiente para realizar actividades con tus amigos/as? | | | | | |

Anexo 3: Validez del instrumento

1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

3 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

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg: Rosas Sudario Milagros Nohely

DNI: 45898804

Especialidad del validador: Magister en Docencia Universitaria

06 de octubre del 2024



1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

3 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

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

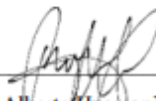
Apellidos y nombres del juez validador.

Mg: Pierre Alberto Huamani Escudero

DNI: 47167011

Especialidad del validador: Segunda Especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria
/ Mg. Docencia Universitaria

06 de octubre del 2024



Mg. Pierre Alberto Huamani Escudero
C.T.M.P: 14179 R.N.E: 00597

1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

3 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

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg: Santos Lucio Chero Pisfil

DNI: 06139258

Especialidad del validador: Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio

28 Septiembre del 2024



Firma del Experto Informante

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Confiabilidad y validez del instrumento

2.1. Actividad física/Calidad de vida

- Se aplicará el coeficiente de Alfa de Cronbach para medir la fiabilidad de una escala de medida

Criterio para la evaluación del Coeficiente Alfa de Cronbach

| | |
|-----------|-----------------|
| 0 a 0.2 | Muy baja |
| 0.2 a 0.4 | Baja |
| 0.4 a 0.6 | Moderado |
| 0.6 a 0.8 | Buena |
| 0.8 a 1.0 | Alta |

- Se evalúa con una muestra de 35 estudiantes.
- El coeficiente de Alfa de Cronbach obtenido fue de 0.823 actividad física, al encontrarse en el rango de consistencia del instrumento es **alta** y 0.871 para calidad de vida, esta se encuentra en el rango del índice de consistencia dando como resultado que el instrumento es **alta**, según criterio de coeficiente de Alfa de Cronbach.

Prueba de normalidad

Resumen de procesamiento de casos

| | Casos | | | | | |
|------------------|--------|------------|----------|------------|-------|------------|
| | Válido | | Perdidos | | Total | |
| | N | Porcentaje | N | Porcentaje | N | Porcentaje |
| Actividad Física | 150 | 100.0% | 0 | 0.0% | 150 | 100.0% |
| Calidad de vida | 150 | 100.0% | 0 | 0.0% | 150 | 100.0% |

Pruebas de normalidad

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|------------------|---------------------------------|-----|-------|--------------|-----|-------|
| | Estadístico | gl | Sig. | Estadístico | gl | Sig. |
| Actividad Física | 0.395 | 150 | 0.000 | 0.679 | 150 | 0.000 |
| Calidad de vida | 0.065 | 150 | ,200* | 0.976 | 150 | 0.011 |

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Prueba de normalidad para variable actividad física: Según resultados de la prueba de normalidad se interpreta que el grado de libertad (gl) es de 150 por lo tanto se empleará la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov^a con un valor de P valor (Sig.) de 0.000 esto determina que la distribución de datos no presenta normalidad.

Prueba de normalidad para variable calidad de vida: Según resultados de la prueba de normalidad se denota que el grado de libertad (gl) es de 150 por lo tanto se empleara la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov^a con un valor de P valor (Sig.) de 0.200 esto determina que la distribución de datos presenta normalidad.

Para ambas pruebas el valor de normalidad aceptada en la prueba Kolmogorov-Smirnov^a con la corrección Lilliefors el valor de Sig. es de $P > 0.05$. gl < 50 por lo tanto se aplica Kolmogorov-Smirnov^a como coeficiente de normalidad.

Valor de rho

-1
-0.9 a 0.99
-0.7 a 0.89
-0.4 a 0.69
-0.2 a 0.39
-0.01 a 0.19
0
0.01 a 0.19
0.2 a 0.39
0.4 a 0.69
0.7 a 0.89
0.9 a 0.99
1

Valor de P: $P < 0.05$

Significado

Correlación negativa grande y perfecta
Correlación negativa muy alta
Correlación negativa alta
Correlación negativa moderada
Correlación negativa baja
Correlación negativa muy baja
Correlación nula
Correlación Positiva muy baja
Correlación Positiva baja
Correlación Positiva moderada
Correlación Positiva alta
Correlación Positiva muy alta
Correlación Positiva grande y perfecta

Anexo 5: Aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 23 de setiembre de 2024

Investigador(a)
Renzo Ronaldo Palomino López
Exp. N°: 0650-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: “**Actividad física y calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, ate vitarte 2024**” Versión 01 con fecha 29/07/2024.
- Formulario de Consentimiento Informado Versión 01 con fecha 29/07/2024.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Renzo Ronaldo Palomino López.

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
UPNW



Anexo 6: Formato de consentimiento informado

Título de proyecto de investigación : Actividad física y calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, ate vitarte 2024

Investigadores : **Renzo Ronaldo Palomino Lopez**

Institución(es) : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “_Actividad física y calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, ate vitarte 2024_____”. de fecha _13 / 09 / 2024_ y versión.02__. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

I. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es determinar si existe relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal de Ate vitarte, Lima. Su ejecución ayudara a futuras investigaciones, ampliando nuestro conocimiento para hallar mecanismos de prevención y ejecución referente a la actividad física y calidad de vida de los estudiantes.

Duración del estudio (meses): 12

Nº esperado de participantes: ____150_____

Criterios de Inclusión:

- **Estudiante de ambos sexos**
- **Estudiantes de 4to y 5to de secundaria**
- **Edad entre 14 y 16 años**

Criterios de exclusión exclusión:

- **Estudiantes que pertenezcan a otros grados**
- **Estudiantes mayores de 18 años**
- **Estudiantes menores de 13 años**

Procedimientos del estudio: Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Cuestionario PAQ-A para medir la actividad física
- Cuestionario KIDSCREEN 52 para medir la calidad de vida

La encuesta puede demorar unos 25 minutos y los resultados se trabajarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

Riesgos:

Su participación en el estudio *no* presenta ningún peligro

Beneficios:

Usted se beneficiará del presente proyecto a través de charlas que se les dará a los estudiantes y presentes de parte del investigador

Costos e incentivos: Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del paciente: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Preguntas/Contacto: Puede comunicarse con el Investigador Principal *Renzo Ronaldo Palomino Lopez*, 955840456, renzopalominolopez@gmail.com

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio,
Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, **Email:** comité.etica@uwiener.edu.pe

II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado(FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

_____ (Firma)

Nombre **participante:**

DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)

_____ (Firma)

Nombre **investigador: Renzo Ronaldo**

Palomino Lopez

DNI: 70110639

Fecha: (dd/mm/aaaa)

_____ (Firma)

Nombre testigo o representante legal:

DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)

Nota: La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir.

Asentimiento informado

Título de proyecto: Actividad física y calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, ate vitarte 2024.

El propósito de este estudio es determinar si existe relación significativa entre la Actividad física y calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal, ate vitarte 2024. Su ejecución ayudará a futuras investigaciones, ampliando el conocimiento para hallar mecanismos de prevención referente a la actividad física y calidad de vida en los estudiantes. Se le otorgará dos cuestionarios las cuales son: "PAQ-A Y KIDSCREEN 52".

Hola, mi nombre es Renzo Ronaldo Palomino López y estudio en el Departamento de Lima-Perú de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Actualmente estoy realizando un estudio de investigación para conocer acerca de actividad física y calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal Ate, Lima, y para ello quiero pedirte tu participación.

Tu participación en el estudio consistiría en responder 2 pruebas.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá y/o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo, puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá ningún inconveniente.

Toda la información que nos proporcione y mediciones que se realicen, ayudarán a futuras investigaciones, ampliando nuestro conocimiento para hallar mecanismos de prevención en lo que refiere a actividad física y calidad de vida en los estudiantes.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), solo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrado de abajo que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Nombre del participante: _____

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentimiento:

Fecha: _____ de _____ de _____.

Anexo 7: carta de aprobación de la institución para la recolección de datos



Lima, 9 de agosto del 2024

Modalidad: TESIS

REQUERIMIENTO DE AUTORIZACIÓN PARA ENCUESTA DE INVESTIGACIÓN

Asunto: Solicito Autorización para la aplicación de los cuestionarios, para determinar si existe relación entre la actividad física y calidad de vida en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de la institución educativa estatal de Ate, María Reiche Newman. Su ejecución ayudara a futuras investigaciones, ampliando nuestro conocimiento para hallar mecanismos de ejecución y prevención en relación con la actividad física y la calidad vida en los estudiantes.

Presente. -

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarme, Yo Renzo Ronaldo Palomino Lopez, identificado con el D.N.I 70110639, soy bachiller de la carrera de tecnología médica en terapia física y rehabilitación, Facultad de Salud, de la Universidad Privada Norbert Wiener, con el fin de hacer de su conocimiento que estoy en proceso de elaboración de tesis para optar el grado de Licenciado en tecnología médica en terapia física y rehabilitación, y como parte del proceso es necesario aplicar dos cuestionarios a los estudiantes de secundaria del colegio María Reiche Newman 1254 del distrito de Ate.

En ese sentido, solicito tenga a bien designar a quien corresponda, proporcionarme las facilidades necesarias y/o Autorización para el cumplimiento de la investigación ya antes mencionada, así mismo me comprometo a respetar la confidencialidad y la ética sobre los datos obtenidos.

Sin otro particular, quedo de Usted.

Atentamente

Director de la institución educativa:

ARTEAGA MATOS MANUEL JESUS

DNI: 19834898

Renzo Ronaldo Palomino Lopez

DNI: 70110639

Anexo 8: informe del asesor del turnitin

● 14% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 13% Internet database
- 2% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 10% Submitted Works database

TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | repositorio.uwiener.edu.pe Internet | 4% |
| 2 | Universidad Wiener on 2022-12-07 Submitted works | 1% |
| 3 | repositorio.uap.edu.pe Internet | <1% |
| 4 | tesis.ucsm.edu.pe Internet | <1% |
| 5 | Universidad Continental on 2018-04-25 Submitted works | <1% |
| 6 | repositorio.unjfsc.edu.pe Internet | <1% |
| 7 | hdl.handle.net Internet | <1% |
| 8 | Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote on 2018-11-07 Submitted works | <1% |