



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

Tesis

Aptitud física y estilo de vida en futbolistas del Club Universitario de
Deportes, Lima – 2025

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

Presentado por:

Autora: Garay Huamani, Melsi Margot

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7172-5211>

Asesora: Dra. Diaz Mau, Aimee Yahaira

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

Lima – Perú

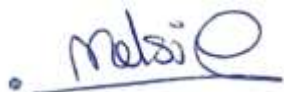
2026

	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, MELSI MARGOT GARAY HUAMANI 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 "Aptitud física y estilo de vida en futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025". Asesorado por el docente: Dra. Diaz Mau, Aimee Yajaira DNI 40604280 ORCID: : <https://orcid.org/0000-0002-5283-0060> tiene un índice de similitud de **13 (trece)** % con código:14912:556628576 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
 MELSI MARGOT GARAY HUAMANI
 DNI: 45245840

.....
 Firma de autor 2
 DNI:



.....
 Firma
 DIAZ MAU AIMEE YAJAIRA
 DNI: 40604280

Lima, 16 de febrero de 2026

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado a Gerson Palomino B, quien, con su amor, paciencia y por ser mi fuente constante de motivación, por acompañarme a cumplir esta meta, por enseñarme que con amor y apoyo mutuo no hay meta inalcanzable. Tu presencia en este proceso fue mi mayor fortaleza

Agradecimiento

El principal agradecimiento doy a Dios por permitirme realizar este trabajo, fuente de toda sabiduría y guía en mi vida, a mis docentes por su calidad de enseñanza, exigencia, a las personas que siempre me apoyaron emocionalmente y no dejaron rendirme en el camino. Al profesor German Rosas y al Dr. Segura, quienes fueron el pilar fundamental en esta investigación y a mi asesora la Dra. Yahaira.

INDICE

Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Índice de tablas.....	vi
Índice de figuras.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA	4
III. RESULTADOS	7
IV. DISCUSIÓN.....	11
V. CONCLUSIONES.....	13
VI. REFERENCIAS.....	14
VII. ANEXOS	18

Índice de tablas

Tabla 1: Características sociodemográficas	7
Tabla 2: Aptitud física y estilo de vida.....	7
Tabla 3: Prueba de normalidad.....	8
Tabla 4: Relación entre dimensiones de aptitud física y estilo de vida	9

Índice de figuras

Figura 1: Aptitud física	8
Figura 2: Estilo de vida	8

Título en español: Aptitud física y estilo de vida en futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025

Title in English: Physical fitness and lifestyle in footballers of Club Universitario de Deportes, Lima - 2025

Autora y filiación: Bach. Melsi Margot Garay Huamani, Egresada del Programa Académico de Tecnología Médica de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Resumen:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la aptitud física como un conjunto de atributos relacionados con la salud o las capacidades de una persona. Un estilo de vida saludable incluye la capacidad de realizar las tareas cotidianas con vigor y atención, sin fatiga excesiva. **Objetivo:** Determinar la relación entre la aptitud física y estilo de vida en los futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025. **Material y método:** Para evaluar la aptitud física y estilo de vida se emplearon la batería EUROFIT y el Cuestionario FANTASTICO respectivamente. El estudio fue aplicado, método hipotético – deductivo, enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y de nivel descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 81 deportistas. **Resultados:** La media de los participantes fue de 19.14 ± 1.339 años, estado civil 97.50% solteros y 2.5% casados y grado de instrucción 46.90% superior, 30.90% técnico y 22.20% secundaria. Respecto a la aptitud física en la dimensión velocidad el 100.0% se hallaron en un nivel excelente, en la dimensión fuerza se encontró que 6.2% tiene un nivel bueno, 60.5% regular y 33.3% con bajo nivel, en la dimensión flexibilidad 64.2% tiene nivel regular y 32.5% nivel bajo. Asimismo, sobre el estilo de vida 49.4% tenía buen EV, 24.7% regular EV, 18.5 mala EV y 7.4% existe peligro en EV. **Conclusión:** Se concluye que no existe relación entre aptitud física y estilo de vida en los futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025

Palabras claves: Aptitud física, estilo de vida, EUROFIT, Fantástico.

Abstract

The World Health Organization (WHO) defines physical fitness as a set of health-related attributes or an individual's capabilities. A healthy lifestyle includes the ability to perform daily tasks with vigor and focus, without excessive fatigue. **Objective:** To determine the relationship between physical fitness and lifestyle in soccer players of the Universitario de Deportes Club, Lima – 2025. **Material and methods:** The EUROFIT battery and the FANTASTICO Questionnaire were used to assess physical fitness and lifestyle, respectively. The study was applied, using a hypothetical-deductive method, a quantitative approach, a non-experimental, cross-sectional, and descriptive-correlational design. The sample consisted of 81 athletes. **Results:** The mean age of the participants was 19.14 ± 1.339 years; 97.50% were single and 2.5% were married; and 46.90% had higher education, 30.90% had technical education, and 22.20% had secondary education. Regarding physical fitness in the speed dimension, 100.0% were found to be at an excellent level. In the strength dimension, 6.2% were found to have a good level, 60.5% a fair level, and 33.3% a low level. In the flexibility dimension, 64.2% had a fair level and 32.5% a low level. Furthermore, regarding lifestyle, 49.4% had a good lifestyle, 24.7% a fair lifestyle, 18.5% a poor lifestyle, and 7.4% a lifestyle risk. **Conclusion:** It is concluded that there is no relationship between physical fitness and lifestyle in the soccer players of Club Universitario de Deportes, Lima – 2025.

Keywords: Physical fitness, lifestyle, EUROFIT, Fantastic.

I. INTRODUCCIÓN

La aptitud física (AF) es un conjunto de cualidades de la salud o capacidades de una persona; Estar en buena forma física es la capacidad de realizar las tareas cotidianas con vigor, sin fatiga excesiva y con la energía suficiente para disfrutar del tiempo libre y afrontar emergencias imprevistas (1). Es adecuado evaluar los componentes de la AF antes de iniciar entrenamientos, preventivos y de rehabilitación, ya que las medidas de AF están vinculadas a la prevención de enfermedades y la promoción de la salud (2). El ejercicio y la actividad física regulares pueden alterar el nivel de AF y la participación en deportes, se correlaciona significativamente con los componentes de la AF (3).

Por otro lado, los estilos de vida (EV) son hábitos, costumbres, comportamientos y actitudes de una persona que afectan, positiva o negativamente, diferentes facetas de la vida o promover el bienestar y el crecimiento personal (4, 5, 6). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un EV es una forma de vivir influenciados por las circunstancias económicas, culturales y ambientales, así como por sus rasgos personales y conexiones sociales (7). Dependiendo de las diversas circunstancias en los que se encuentre una persona, estos EV pueden cambiar significativamente (8).

El fútbol es un deporte que exige un rendimiento físico óptimo debido a sus altas exigencias fisiológicas. Para lograrlo, los equipos médicos y de preparación física deben evaluar la condición física de los atletas, a fin de detectar cambios musculares y biomecánicos y sirve de base para desarrollar planes de entrenamiento y prevención personalizados que reducen las tasas de lesiones y mejoran sus atributos físicos (9).

Según un informe de la OMS casi 1.800 millones de personas (31%), hacen caso omiso a las advertencias universales de al menos 2:30 horas de actividad física moderada a la semana (10). Desde 2010, la tasa de inacción ha crecido 5% y, de seguir con esta tendencia, el 35%

de los adultos mayores no logrará los niveles indicados de actividad física para el año 2030. Asimismo, El 81% de los jóvenes de entre 11 y 17 años no priorizarán la actividad física (11).

Un estudio realizado en la Unión Europea (UE) arroja los datos de 2015, 2018 y 2021 presentando las conclusiones del Marco de Monitoreo de la Actividad Física para la mejoría de la salud, implementado en sus Estados miembros en 2024. Ofrece datos recopilados sobre 23 indicadores que miden la adherencia a las Guías de Actividad Física de la UE y proporcionan una estrategia nacional exhaustiva para promover la actividad física. Entre 2015 y 2024, se observó una mejora general en la implementación de los indicadores. Los porcentajes promedio de cumplimiento de los 23 indicadores por parte de los Estados miembros en toda la UE fueron del 64,7 % en 2015, el 74,5 % en 2018, el 76,5 % en 2021 y el 81,8 % en 2024 (12).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que, en el año 2022, la actividad física fue deficiente en adultos de 18 años resaltando la región de las Américas que alcanzó 35,6%, mayoritariamente en el sexo femenino (40,6%) y (30.5%) en el sexo masculino. La prevalencia estandarizada por edad de actividad deficiente en adultos se incrementó 24,1%, de 28,7% en 2000 a 35,6% en 2022 (13). En 2022, la prevalencia de actividad física deficiente entre los adultos de las Américas varió considerablemente, desde el 21,0 % en Santa Lucía hasta el 61,1 % en Cuba (13).

En nuestro país, apenas el 26 % realiza ejercicio físico con regularidad (14), según el Ministerio de Salud (Minsa), y solo el 39 % practica algún deporte, según una encuesta de Arellano Marketing. Un factor de riesgo para enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y los problemas cardiovasculares es el sedentarismo (15).

Por lo anteriormente descrito, los futbolistas que llevan un EV físicamente activo y mantienen una condición física adecuada obtienen beneficios, como una mejor función cardiorrespiratoria, reducción de riesgos de enfermedades cardiovasculares, menor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas, mejor calidad de sueño y de vida. Por ende, es de interés investigar la relación entre la AF y el EV saludable en los futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

II. METODOLOGÍA

El tipo de estudio fue aplicado, debido a que se deseó ampliar conocimientos y admitir información actual (16). El método fue hipotético - deductivo, ya que dilucidó la validez de las hipótesis implementando un proceso de operacionalización de las variables (16), el enfoque fue cuantitativo, utilizo el análisis estadístico para medir las variables de estudio (16). Asimismo, se elaboró con un diseño no experimental, no existió ningún tipo de manipulación sobre las variables (17). Fue de corte transversal, puesto que se recolectaron los datos en un momento definido (18) y de nivel descriptivo-correlacional, con el propósito de determinar covariaciones y conexiones entre los elementos analizados (16).

La población estuvo conformada por 101 futbolistas que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. La muestra fue de 81 deportistas. El muestreo fue probabilística aleatoria simple, lo que garantizo que todos tengan la misma probabilidad de ser elegidos y los resultados pueden aplicarse a toda la población (19).

Definición de variables:

Aptitud física (AF): Es un conjunto de características relativas a las habilidades o la salud. Se pueden utilizar ciertas pruebas para evaluar el grado de tenencia. La resistencia cardiovascular, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad, agilidad y velocidad son sus elementos más importantes (20).

Estilo de vida (EV): Es un modo de vivir que se distingue por patrones conductuales identificables, los cuales están influenciados por las interacciones sociales, las características individuales y los factores socioeconómicos y ambientales. Son más convenientes, prácticos y atractivos en base a diferentes factores, como la cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el hogar y el lugar de trabajo (21).

Técnica y procedimientos: Se utilizó la observación para medir la AF y para el EV se empleó el cuestionario FANTASTICO. Mediante el siguiente procedimiento: Se solicitó el permiso al jefe del departamento médico del Club Universitario, se informó a los futbolistas sobre los instrumentos a utilizar. se les explico el tiempo aproximado de la toma de información. Para una evaluación voluntaria, se solicitó el consentimiento informado. Finalmente, los datos de los futbolistas evaluados se codificaron manteniendo su privacidad e integridad.

Instrumentos empleados: La AF se valoró mediante la batería EUROFIT (22), considerando las dimensiones velocidad, fuerza y flexibilidad. Para el EV se empleó el cuestionario FANTASTICO que abarcan diez áreas: Familia y amigos (F), ejercicio (A), nutrición (N), alcohol (A), tabaco y toxinas (T), cinturones de seguridad y estrés (S), tipo de personalidad (T), introspección (I), control de la salud y la sexualidad (C), y familia y amigos (F). la puntuación va de 0 (nunca) a 2 (siempre). El valor correspondiente a cada dominio se obtuvo sumando los números y multiplicándolos por dos. La puntuación total, oscila entre 0 y 120 puntos. Una puntuación alta tiene un estilo de vida más saludable (23)(24). Las fichas de recolección de datos fueron validadas por tres expertos tanto en pertinencia, relevancia y claridad. Finalmente, para garantizar la confiabilidad se realizó un estudio piloto, cuyo alfa de Crombach fueron de 0.761 (batería EUROFIT) y 0.782 (cuestionario FANTASTICO).

Plan de análisis: La información recopilada se gestionó con SPSS Statistics V27. donde, se obtuvieron los hallazgos de la investigación para identificar los objetivos. A partir de la comparación de hipótesis, se generaron hallazgos descriptivos e inferenciales para cada variable. Dado que el grupo fue mayor a 50 futbolistas, se efectuó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnof, Asimismo, se utilizó la prueba de correlación no paramétrica de Rho Spearman.

Aspectos éticos y de integridad científica: El Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener revisó el plan de estudios en las áreas: Implementación de buenas prácticas de ética, Balance beneficio/riesgo, Categorización del equipo investigativo, Privacidad de la información. El trabajo final se elaboró luego que el comité de ética haya dado su aprobación. Antes de participar en él estudió otorgaron su consentimiento por escrito, que declara que ha sido informado de los riesgos, beneficios de la investigación y de la libertad de retirarse en cualquier momento (25). Asimismo, se aplicó el Informe Belmont en sus tres principios fundamentales: beneficencia, justicia y respeto a las personas (26).

III. RESULTADOS

Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 1: Características sociodemográficas

Variables cuantitativas	N	Media	D.E.	Mínimo	Maximo
Edad	81	19.14	1.339	18	24
Variables cualitativas	Frecuencia		Porcentaje		
Estado Civil	Solteros	79	97.5%		
	Casados	2	2.5%		
Total		81	100.0%		
Grado de instrucción	Superior	38	46.9%		
	Técnico	25	30.9%		
	Secundaria	18	22.2%		
Total		81	100%		

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 1, se visualiza que los participantes fueron 81 deportistas, con una media de 19.14 años, con una desviación estándar de ± 1.339 , con edades de entre 18 y 24 años. Asimismo, se evidencia que en el estado civil que predomina son solteros 97.50% (n=79). Finalmente, en el grado de instrucción prevalece los deportistas que cursan estudios superiores 46.90% (n=38), seguido de los que cursan estudios técnicos 30.90% (n=25) y con estudios secundarios 22.20% (n=18).

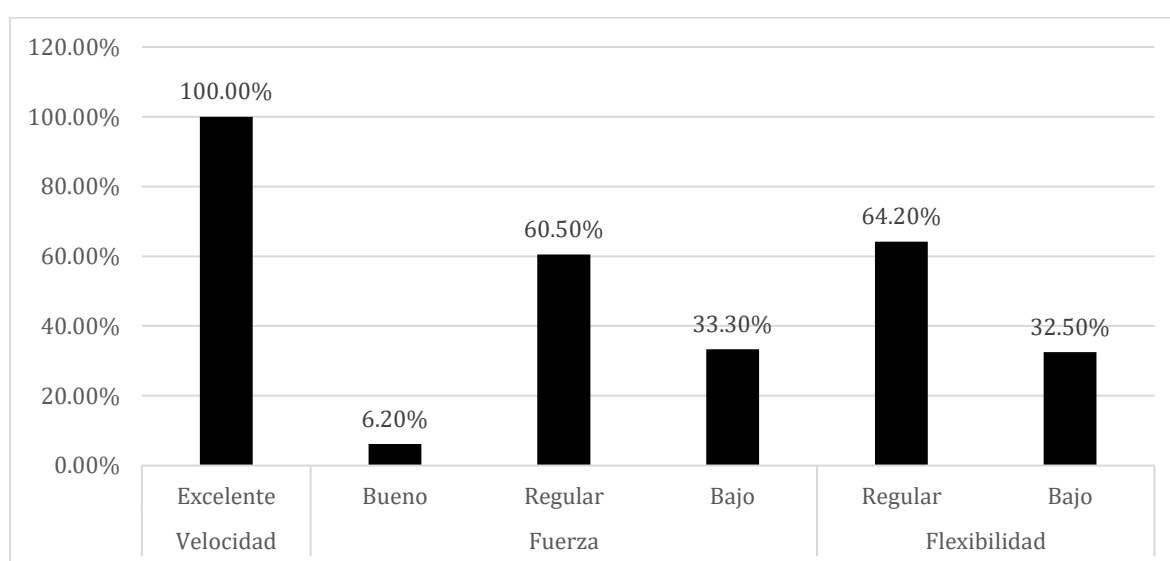
Tabla 2: Aptitud física y estilo de vida

			Frecuencia	Porcentaje
Aptitud física	Velocidad	Excelente	81	100.0%
	Fuerza	Bueno	5	6.2%
		Regular	49	60.5%
		Bajo	27	33.3%
	Flexibilidad	Regular	52	64.2%
		Bajo	29	32.5%
Estilo de vida	Bueno		40	49.4%
	Regular		20	24.7%
	Malo		15	18.5%
	Existe peligro		6	7.4%

Fuente: Elaboración propia.

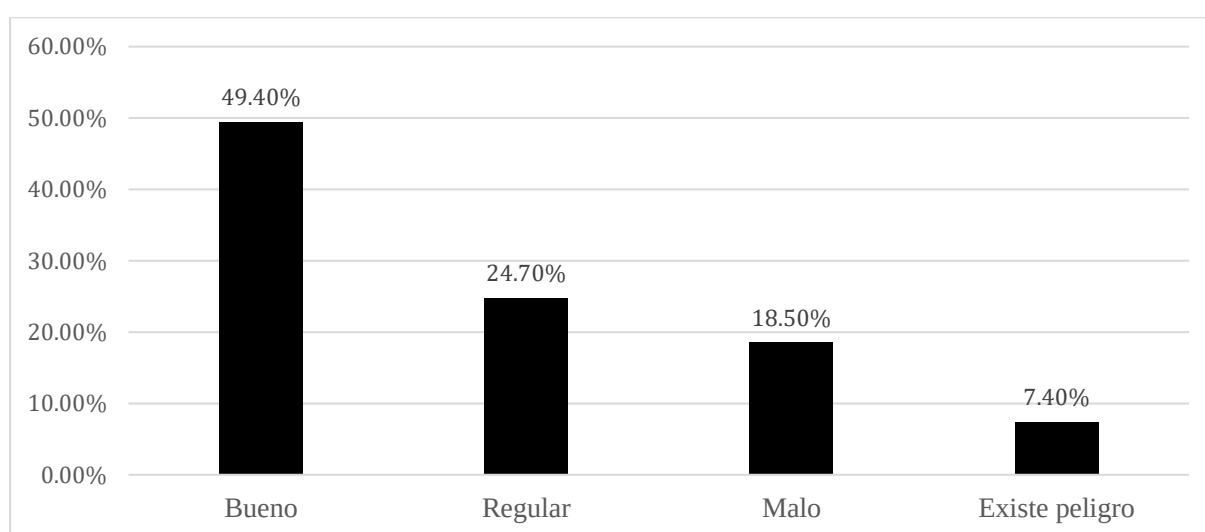
En la tabla 2, Referido a la AF y EV, se halló que en la dimensión velocidad de AF el 100.0% (n=81) se encuentran en nivel excelente. En la dimensión fuerza de la AF se encontró que 6.2% (n=5) tiene un nivel bueno, 60.5% (n=49) regular y 33.3% (n=27) con bajo nivel. Respecto a la dimensión flexibilidad de la AF, 64.2% (n=52) con nivel regular y 32.5% (n=29) con nivel bajo. Por otro lado, sobre la EV, 49.4% (n=40) con buena EV, 24.7% (n=20) con regular EV, 18.5 (n=15) con mala EV y 7.4% (n=6) con nivel existe peligro en EV.

Figura 1: *Aptitud física*



Fuente: Elaboración propia.

Figura 2: *Estilo de vida*



Fuente: Elaboración propia.

Prueba de normalidad:

Tabla 3: *Prueba de normalidad*

	Kolmogorov – Smirnov		
	Estadístico	gl.	Sig.
Aptitud física - velocidad	.158	81	<.001
Aptitud física - fuerza	.362	81	<.001
Aptitud física - flexibilidad	.100	81	.045
Estilo de vida	.165	81	<.001

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 3. Indica que se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov debido a que la muestra incluyó 81 participantes. Asimismo, se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman, ya que se determinó que cada variable tenía una significancia $< 0,05$, lo que indica que no existía normalidad.

Análisis inferencial

Se acepta la hipótesis de investigación, si $p < 0,05$, de lo contrario, se rechaza la hipótesis de investigación y se adopta la hipótesis nula.

Tabla 4: *Relación entre dimensiones de aptitud física y estilo de vida*

		Aptitud física	Dimensión velocidad	Dimensión fuerza	Dimensión flexibilidad
Estilo de Vida	Correlación de Spearman	-.122	-.108	-.171	.142
	Sig. (bilateral)	0.276	0.338	0.126	0.205
	N	81	81	81	81

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 4, muestra la relación entre aptitud física y estilo de vida, se obtuvo ($p = 0,276 > 0,05$), por lo cual se rechaza la hipótesis de la investigación y se acepta la hipótesis nula, infiriendo que no existe relación entre aptitud física y estilo de vida en futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima 2025. Sobre la relación entre la dimensión velocidad de aptitud física y estilo de vida, se halló ($p = 0,338 > 0,05$) por lo que se acepta la hipótesis nula, infiriendo que no existe relación entre la dimensión velocidad de la aptitud física y estilo de vida. Referente a la relación entre la dimensión fuerza de aptitud física y estilo de vida se encontró un ($p = 0,126 > 0,05$)

por lo que se acepta la hipótesis nula, lo que nos permite afirmar que no existe una relación entre la dimensión fuerza de aptitud física y estilo de vida. Finalmente, sobre la relación entre la dimensión flexibilidad de aptitud física y estilo de vida se obtuvo un ($p = 0,205 > 0,05$) por lo cual se rechaza la hipótesis de la investigación y se acepta la hipótesis nula, aseverando que no existe una relación entre la dimensión flexibilidad de aptitud física y estilo de vida en futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.

IV. DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre la aptitud física y estilo de vida en futbolistas del club Universitario de Deportes, Lima – 2025. Se obtuvo un $p = 0,276 > 0,05$ por lo que se evidencio que no existe relación entre aptitud física y estilo de vida en futbolistas del club Universitario de Deportes, Lima – 2025, este hallazgo no nos permitió realizar la discusión por cuanto no se encontró estudios similares.

En cuanto a los datos sociodemográficos de los participantes se halló una edad media de 19.14 ± 1.339 años, sobre el estado civil 97.50% solteros, 2.5% casados y grado de instrucción 46.90% con educación superior, 30.90% técnico y 22.20% con secundaria.

Con respecto a la aptitud física en su dimensión velocidad (prueba de carrera de ida y de vuelta 10x5 metros) en esta investigación se halló que el 100% tenía un nivel sobresaliente, lo que concuerda con lo obtenido por Carchipulla et al. (27) quien obtuvo 92.10%. Por otro lado, en la dimensión fuerza de la aptitud física (salto horizontal con los pies juntos) se halló un nivel bueno 6.20%, promedio 16.0%, debajo del promedio 44.40% y bajo 33.30% lo que discrepa de los hallados por Carchipulla et al. (27) con valores de 5.3% con un nivel excelente, 39.5% en nivel bueno y 55.3% tenía un nivel bajo. Finalmente, en la dimensión flexibilidad de la aptitud física (test de flexión de tronco sentado o sit and reach) se encontró que el 64.20% tenía un nivel bueno y 35.80% nivel promedio lo que contrasta con Carchipulla et al. (27) que obtuvo el 100% con nivel bueno.

Concerniente al estilo de vida de los deportistas, en este estudio se encontró que el 49.4% tenía nivel bueno, 24.70% regular, 18.50% malo y 7.40% con grado de peligro y una ME 64.716, los mismos que difieren de Sáez et al. (28) que mostraron que 72.8 % se encuentra en nivel bueno, 10.7% regular 10.7% Malo, y 5.8% con un nivel fantástico. Por otro lado, respecto al estilo de vida global se halló una ME de 92.00 al igual que Moya et al. (29), el 14,29 % indicó tener un estilo de vida bueno el 80,95 % indicó tener un estilo de vida regular y el 4,76 % un estilo de

vida malo. Bermeo (30). en sus estilos de vida, representando el 10% con un nivel regular y 90.00% con un nivel bajo, mientras Zegarra (31) en sus hallazgos encontró un nivel de vida excelente 14,10%, bueno 22,80%, regular 43,50%, seguido malo 14,10%, y con cierto grado de riesgo (5,4%).

Referente a la relación entre la dimensión velocidad de la aptitud física y estilo de vida, se halló un $p = 0,338 > 0,05$ por lo que se infiere que no existe relación entre la dimensión velocidad de la aptitud física en futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025, no se desarrolló la discusión debido a que no se halló estudios similares.

Respecto a la relación entre la dimensión fuerza de la aptitud física y estilo de vida, se obtuvo un $p = 0,126 > 0,05$ por ello se deduce que no existe relación entre la dimensión fuerza de la aptitud física y estilo de vida en futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025, no procedió realizar la discusión al no hallar estudios semejantes.

Relativo a la relación entre la dimensión flexibilidad de la aptitud física y estilo de vida, se encontró un $p = 0.205 > 0,05$ por lo que se colige que no existe relación entre la dimensión flexibilidad de la aptitud física y estilo de vida en futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025, no se consiguió proceder con la discusión por no encontrar antecedentes relacionados.

V. CONCLUSIONES

Primera: Se concluye que no existe relación entre la aptitud física y estilo de vida en futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025.

Segunda: Según las características sociodemográficas, la edad de los participantes oscilaba entre los 19 y 24 años, sobre el estado civil predominó el sexo masculino, respecto al estado civil la predominancia fue de los solteros y en el grado de instrucción la mayoría tenía educación superior, seguido de los participantes con estudios técnicos y finalmente los de secundaria.

Tercera: Respecto a la aptitud física se halló que en la dimensión velocidad todos se encontraban en un nivel excelente; En la dimensión fuerza de la AF se encontró un predominio del nivel regular, seguido de los que tenían nivel bajo y un grupo reducido con buen nivel; En la dimensión flexibilidad de la AF la mayoría tenían un nivel regular y una tercera parte con nivel bajo.

Cuarta: Sobre el estilo de vida el predominio fue de los que tenían buen EV, seguidos de los que tenían regular EV, luego los que poseían mal EV y finalmente los que se encontraban en el grupo que tenían peligro en EV.

Quinta: Se concluye que no existe relación entre la dimensión velocidad de la aptitud física y estilo de vida en futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025

Sexta: Se concluye que no existe relación entre la dimensión fuerza de la aptitud física y estilo de vida en futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025

Séptima: Se concluye que no existe relación entre la dimensión flexibilidad de la aptitud física y estilo de vida en futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025

VI. REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2025). Actividad física. Who.int. Disponible en: <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. World Health Organization. WHO (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. World Health Organization, 2020.
4. Mayo Clinic. ¿Cuántas horas de sueño son suficientes para una buena salud? <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898>
5. Malla A. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revisión sistemática. MENTOR Revista de investigación Educativa y Deportiva, 2(5), 281–299. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5694>
6. Fierro B, & Rocuan A. (2023). Nivel socioeconómico e índice de masa corporal: predictores de la condición física en estudiantes chilenos (Socioeconomic level and Body mass index: predictors of physical condition in Chilean students). Retos, 50, 228–233. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.98479>
7. Tononi G, Cirelli C. (2014). Sleep and the price of plasticity: from synaptic and cellular homeostasis to memory consolidation and integration. Neuron. 2014 Jan 8;81(1):12–34. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2013.12.025>
8. Urdánigo J. Orellana M. Pérez P. & Castro J. (2022). Obesidad como factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares: un impacto en la sociedad. Revista Científica Higía de la Salud, 6(1).
9. Vargas P., Rivas H. & Carcelén Reluz, C. G. (2024). Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. Revista Cubana de Salud Pública, 49(3). <https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/3887/1931>

10. Peña M, Duran R, & Reyes B. (2023). Enfermedades isquémicas del corazón y sus factores de riesgo en la población adulta mayor de Latinoamérica. Disponible en: <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/4937>
11. Infobae. La calidad del sueño empeoró en América Latina: en qué se diferencia el caso argentino, según un estudio. <https://www.infobae.com/salud/2025/05/13/la-calidad-del-sueno-empeoro-en-america-latina-en-que-se-diferencia-el-caso-argentino-segun-un-estudio/>
12. ESSALUD. EsSalud alerta que la falta de sueño expone a mayor riesgo de Alzheimer. <https://www.gob.pe/institucion/essalud/noticias/1129172-essalud-alerta-que-la-falta-de-sueno-expone-a-mayor-riesgo-de-alzheimer>
13. DuocUC-Bibliotecas. Investigación Aplicada, Innovación y Transferencia. [Internet]. Chile; 7 de mayo de 2024. [citado 2025 Nov 20]. Disponible en: <https://bibliotecas.duoc.cl/investigacion-aplicada/definicionproposito-investigacion-aplicada#>
14. Lifeder. Investigación no experimental. [Internet]. 11 de setiembre de 2025. [citado 2025 May 20]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/investigacion-no-experimental/>
15. Instituto Nacional del Cáncer (NIH). Estudio transversal. [Internet]. Estados Unidos. [citado 2025 May 20]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionariocancer/def/estudio-transversal>
16. DuocUC-Bibliotecas. Investigación Aplicada, Innovación y Transferencia. [Internet]. Chile; 7 de mayo de 2024. [citado 2025 May 20]. Disponible en: <https://bibliotecas.duoc.cl/investigacion-aplicada/definicionproposito-investigacion-aplicada#>

17. Instituto Nacional del Cáncer (NIH). Estudio transversal. [Internet]. Estados Unidos. [citado 2025 May 20]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionariocancer/def/estudio-transversal>
18. Fisher L. y Navarro, A. (1997). Investigación de mercado. México. Editorial Mc Graw. Hill interamericana editores, S.A.
19. Hernández Sampieri R, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill Interamericana Editores; 2018.
20. Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 1985 Mar-Apr;100(2):126-31. PMID: 3920711; PMCID: PMC1424733
21. Organización Mundial de la Salud (OMS) (1998). Promoción de la salud: glosario. Ginebra: Gil Enrique. http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf
22. Oja, P., Tuxworth, B. Eurofit para Adultos, Evaluación de la aptitud física en relación con la salud. CDDS-CE, 1995 (Edición española: CSD, 1998).
23. Montoya, N., González, E. & Cardona Y. Diseño y validación de una batería de pruebas sobre capacidades físicas en la escuela. Expo [Internet]. 20 de noviembre de 2024 [citado 18 de octubre de 2025];2024. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/358608>
24. Wilson D, Nielsen E, Ciliska D. Lifestyle Assessment: Testing the FANTASTIC Instrument. Canadian Family Physician [revista en Internet] 1984 [acceso 19 de setiembre de 2025]; 30: 1863-1866. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2154238/pdf/canfamphys002_23-0157.pdf

25. Guía de procedimientos del Comité Institucional de Ética para la Investigación. Recuperado de: https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/libro-electronico/documentos/Guia_procedimientos_comite_inst_etica_invest.pdf
26. Informe Belmont (1979). [acceso 2025 Feb 04]; Recuperado de: https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/informe_belmont.html
27. Carchipulla, C. & Paguay (2025). Análisis comparativo de la Condición Física en estudiantes de séptimo ciclo, evaluados previamente en primer ciclo de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/9f2d7410-6f22-42fd-9e8c-682a445ba41b>
28. Sáez, G., Ariza, M., Duarte, W., Once P. & ROSAS, F. Relación entre la calidad de vida y los estilos de vida en taekwondistas colombianos. CAF [Internet]. 2025 Jul. 3 [cited 2025 Oct. 18];18(1):39-56. Available from: <https://revistas-pre.uam.es/caf/article/view/22213>
29. Moya, T. & Sánchez Z. Life habits of overweight and obesity in the pandemic period by COVID-19. salud ciencia tec. 2022;2(1)
30. Bermeo J. (2023). Estilos de vida de los adolescentes que acuden al club deportivo universitario de deportes en Lurín, 2023. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/9893>
31. Zegarra A. (2022). Estilos de vida en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte, 2022. Rev. Cient. Cuidado y Salud Pública 2022; 2(2): 12-21. DOI: <https://doi.org/10.53684/csp.v2i2.47>

VII. ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: “APTITUD FISICA Y ESTILO DE VIDA EN LOS FUTBOLISTAS DEL CLUB UNIVERSITARIO DE DEPORTES, LIMA – 2025”

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
Problema general: ¿Cuál es la relación entre la aptitud física y estilo de vida en futbolistas del club Universitario de Deportes, Lima - 2025?	Objetivo general: Determinar la relación entre la aptitud física y estilo de vida en futbolistas del club Universitario de Deportes , Lima - 2025	Hipótesis general: Existe relación entre la aptitud física y estilo de vida en futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025		Método: Hipotético – deductivo Enfoque: Cuantitativo
Problemas específicos: ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los futbolistas? ¿Cuál es la aptitud física de los futbolistas? ¿Cuál es el estilo de vida en futbolistas? ¿Cuál es la relación entre la dimensión velocidad de la aptitud física y estilo de vida en futbolistas? ¿Cuál es la relación entre la dimensión fuerza de la aptitud física y estilo de vida en futbolistas? ¿Cuál es la relación que entre la dimensión flexibilidad de la aptitud física y estilo de vida en futbolistas?	Objetivos específicos: Describir las características sociodemográficas de los futbolistas. Establecer la aptitud física de los futbolistas. Especificar el estilo de vida en futbolistas. Establecer la relación entre la dimensión velocidad de la aptitud física y estilo de vida en futbolistas. Identificar la relación entre la dimensión fuerza de la aptitud física y estilo de vida en futbolistas. Establecer la relación entre la dimensión flexibilidad de la aptitud física y estilo de vida en futbolistas.	Hipótesis específicas: Existe relación entre la dimensión velocidad de la aptitud física y estilo de vida en futbolistas. Existe relación entre la dimensión fuerza de la aptitud física y estilo de vida en futbolistas. Existe relación entre la dimensión flexibilidad de la aptitud física y estilo de vida en futbolistas.	Variable 1 Aptitud física Variable 2 Calidad de vida saludable Variables intervinientes Edad Estado Civil Grado de instrucción	Tipo: Aplicada Diseño: No experimental - transversal Alcance: Correlacional Población: 101 futbolistas del Club Universitario de Deportes – Lurín. Lima - 2025 Muestra: 81 deportistas Muestreo: Probabilística aleatoria básica

Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Variable 01 Aptitud física	Estado y capacidad de un individuo durante una tarea exigente, mejorando la recuperación y posponiendo la aparición del cansancio.	La potencia aeróbica máxima se mide realizando movimientos más intensos en respuesta a una señal sonora, cuya velocidad aumenta gradualmente hasta que el participante siente que ha alcanzado su máximo esfuerzo y no puede continuar. El volumen máximo de oxígeno se obtiene determinando el nivel del participante en una escala del 1 al 20.	Velocidad	Carrera ida y vuelta 10x5m	Ordinal	<20 s Excelente 20.1 – 23 s Bueno 23.1 – 26 s Regular >26 s Bajo
			Fuerza	Salto horizontal con los pies juntos	Ordinal	> 250 cm Excelente 205 - 250 cm Bueno 160 - 204 cm Regular < 160 cm Bajo
			Flexibilidad	Test de flexión de tronco sentado o sit and reach	Ordinal	>27 cm Excelente 17 – 27 cm Bueno 6 – 16 cm Regular 0 – 5 cm Bajo
Variable 02 Estilo de vida	Conjunto de rasgos que definen el EV de un individuo, lo que a su vez afecta su comportamiento, actitud y hábitos relacionados con la salud, así como su entorno social y profesional.	Aspectos de la vida de una persona que incluyen conductas o actividades que entrañan variables de riesgo o protección para su salud	Familia y amigos	P1, P2, P3	Ordinal	Existe peligro (< 39 puntos)
			Actividad física, asociatividad	P4, P5, P6	Ordinal	
			Nutrición y alimentación	P7, P8, P9	Ordinal	
			Tabaco, dependencia	P10, P11, P12	Ordinal	Malo (de 40 a 59 puntos)
			Alcohol	P13, P14, P15	Ordinal	
			Sueño y estrés	P16, P17, P18	Ordinal	Regular (de 60 a 69 puntos)
			Trabajo y personalidad	P19, P20, P21	Ordinal	
			Introspección	P22, P23, P24	Ordinal	Bueno (de 70 a 84 puntos)
			Control de salud, sexualidad	P25, P26, P27	Ordinal	
			Otros	P28, P29, P30	Ordinal	Excelente (de 85 a 100 puntos)

Anexo 2: Instrumentos

A. DATOS SOCIODEMOGRAFICOS:

Edad: _____

Estado civil: Soltero () Casado () Conviviente () Separado ()

Grado de instrucción: Primaria () Secundaria () Técnico () Superior ()

B. BATERIA DE PRUEBAS EUROFIT:

Nº	Prueba EUROFIT	Unidad de mediada	Cantidad
1	Carrera ida y vuelta 10x5m	Segundos	
2	Salto horizontal con los pies juntos	Centímetros	
3	Test de flexión de tronco sentado o sit and reach	Centímetros	

C. CUESTIONARIO FANTASTICO:

Nº	Ítems	Nunca (0)	Algunas veces (1)	Siempre (2)
1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí			
2	Yo doy y recibo cariño			
3	Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias, lo siento			
4	Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales. Yo participo			
5	Realizo actividad física por 30 min			
6	Camino al menos 30 min diariamente			
7	Como dos porciones de frutas y tres de verduras			
8	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas			
9	Estoy pasado en mi peso ideal			
10	Fumo cigarrillos			
11	Cigarros fumados por día			
12	Uso excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me automedico			
13	Número promedio de tragos a la semana			
14	Bebo ocho vasos con agua cada día			
15	Bebo té, café, cola, gaseosa			
16	Duermo bien y me siento descansado.			
17	Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida			
18	Me relajo y disfruto mi tiempo libre			
19	Parece que ando acelerado			
20	Me siento enojado o agresivo			
21	Me siento contento con mi trabajo y actividades			
22	Soy un pensador positivo			
23	Me siento tenso o abrumado			

24	Me siento deprimido o triste			
25	Me realizo controles de salud en forma periódica			
26	Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad			
27	En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja			
28	Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas			
29	Uso cinturón de seguridad			
30	Tengo claro el objetivo de mi vida			

Anexo 3: Validez del instrumento

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: APTITUD FISICA Y ESTILO DE VIDA EN FUTBOLISTAS DEL CLUB
UNIVERSITARIO DE DEPORTES, LIMA - 2025

A. DATOS SOCIODEMOGRAFICOS:

Edad: _____

Grado de instrucción: Primaria () Secundaria () Técnico () Superior ()

Estado civil: Soltero () Casado () Conviviente ()

B. BATERIA DE PRUEBAS EUROFIT:

Nº	Dimensiones / Ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
	Variable 1: Aptitud física							
	Dimensión 1: Velocidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Carrera ida y vuelta 10x5m	X		X		X		
	Dimensión 2: Fuerza	X		X		X		
2	Salto horizontal con los pies juntos	X		X		X		
	Dimensión 3: Flexibilidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
3	Test de flexión de tronco sentado o sit and reach	X		X		X		

C. CUESTIONARIO FANTASTICO:

Nº	Dimensiones / Ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
	Variable 1: Estilo de vida							
	Dimensión 1: Familia y amigos	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	X		X		X		
2	Yo doy y recibo cariño	X		X		X		
3	Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias, lo siento	X		X		X		
	Dimensión 2: Actividad física y Asociabilidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales. Yo participo	X		X		X		
5	Realizo actividad física por 30 min	X		X		X		
6	Camino al menos 30 min diariamente	X		X		X		
	Dimensión 3: Nutrición y alimentación	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
7	Como dos porciones de frutas y tres de verduras	X		X		X		
8	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas	X		X		X		
9	Estoy pasado en mi peso ideal	X		X		X		

	Dimensión 4: Tabaco, dependencia	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
10	Fumo cigarrillos	X		X		X		
11	Cigarros fumados por día	X		X		X		
12	Uso excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me automedico	X		X		X		
	Dimensión 5: Alcohol	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
13	Número promedio de tragos a la semana	X		X		X		
14	Bebo ocho vasos con agua cada día	X		X		X		
15	Bebo té, café, cola, gaseosa	X		X		X		
	Dimensión 6: Sueño, estrés	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
16	Duermo bien y me siento descansado.	X		X		X		
17	Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida	X		X		X		
18	Me relajo y disfruto mi tiempo libre	X		X		X		
	Dimensión 7: Trabajo y personalidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
19	Parece que ando acelerado	X		X		X		
20	Me siento enojado o agresivo	X		X		X		
21	Me siento contento con mi trabajo y actividades	X		X		X		
	Dimensión 8: Introspección	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
22	Soy un pensador positivo	X		X		X		
23	Me siento tenso o abrumado	X		X		X		
24	Me siento deprimido o triste	X		X		X		
	Dimensión 9: Control de salud, sexualidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
25	Me realizo controles de salud en forma periódica	X		X		X		
26	Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad	X		X		X		
27	En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja	X		X		X		
	Dimensión 10: Otros	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
28	Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas	X		X		X		
29	Uso cinturón de seguridad	X		X		X		
30	Tengo claro el objetivo de mi vida	X		X		X		

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 ☒ [X]

Aplicable después de corregir ☐ []

No aplicable ☐ []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg: Pizarro Gozar Tobías Tomas

DNI: 04642562

Especialidad del validador: Terapia manual ortopédica

19 de noviembre del 2025


Firma del Experto Informante
Mg. TOMAS PIZARRO GOZAR
Terapeuta Física y Rehabilitación
Esp. Terapia Manual Ortopédica
C.T.M.P. 0926 - RNE: 30433

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: APTITUD FISICA Y ESTILO DE VIDA EN FUTBOLISTAS DEL CLUB
UNIVERSITARIO DE DEPORTES, LIMA - 2025a

A. DATOS SOCIODEMOGRAFICOS:

Edad: _____

Grado de instrucción: Primaria () Secundaria () Técnico () Superior ()

Estado civil: Soltero () Casado () Conviviente ()

B. BATERIA DE PRUEBAS EUROFIT:

Nº	Dimensiones / Ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
	Variable 1: Aptitud física							
	Dimensión 1: Velocidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Carrera ida y vuelta 10x5m	X		X		X		
	Dimensión 2: Fuerza	X		X		X		
2	Salto horizontal con los pies juntos	X		X		X		
	Dimensión 3: Flexibilidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
3	Test de flexión de tronco sentado o sit and reach	X		X		X		

C. CUESTIONARIO FANTASTICO:

Nº	Dimensiones / Ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
	Variable 1: Estilo de vida							
	Dimensión 1: Familia y amigos	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	X		X		X		
2	Yo doy y recibo cariño	X		X		X		
3	Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias, lo siento	X		X		X		
	Dimensión 2: Actividad física y Asociabilidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales. Yo participo	X		X		X		
5	Realizo actividad física por 30 min	X		X		X		
6	Camino al menos 30 min diariamente	X		X		X		
	Dimensión 3: Nutrición y alimentación	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
7	Como dos porciones de frutas y tres de verduras	X		X		X		
8	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas	X		X		X		
9	Estoy pasado en mi peso ideal	X		X		X		
	Dimensión 4: Tabaco, dependencia	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
10	Fumo cigarrillos	X		X		X		

11	Cigarros fumados por día	X		X		X		
12	Uso excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me automedico	X		X		X		
	Dimensión 5: Alcohol	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
13	Número promedio de tragos a la semana	X		X		X		
14	Bebo ocho vasos con agua cada día	X		X		X		
15	Bebo té, café, cola, gaseosa	X		X		X		
	Dimensión 6: Sueño, estrés	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
16	Duermo bien y me siento descansado.	X		X		X		
17	Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida	X		X		X		
18	Me relajo y disfruto mi tiempo libre	X		X		X		
	Dimensión 7: Trabajo y personalidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
19	Parece que ando acelerado	X		X		X		
20	Me siento enojado o agresivo	X		X		X		
21	Me siento contento con mi trabajo y actividades	X		X		X		
	Dimensión 8: Introspección	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
22	Soy un pensador positivo	X		X		X		
23	Me siento tenso o abrumado	X		X		X		
24	Me siento deprimido o triste	X		X		X		
	Dimensión 9: Control de salud, sexualidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
25	Me realizo controles de salud en forma periódica	X		X		X		
26	Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad	X		X		X		
27	En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja	X		X		X		
	Dimensión 10: Otros	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
28	Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas	X		X		X		
29	Uso cinturón de seguridad	X		X		X		
30	Tengo claro el objetivo de mi vida	X		X		X		

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 [X]

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

Fisioterapeuta cardiorrespiratorio

27 de noviembre del 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of the word "Rosas" followed by a stylized "S." enclosed within an oval loop.

Firma del Experto Informante

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: APTITUD FISICA Y ESTILO DE VIDA EN FUTBOLISTAS DEL CLUB
UNIVERSITARIO DE DEPORTES, LIMA - 2025

A. DATOS SOCIODEMOGRAFICOS:

Edad: _____

Grado de instrucción: Primaria () Secundaria () Técnico () Superior ()

Estado civil: Soltero () Casado () Conviviente ()

B. BATERIA DE PRUEBAS EUROFIT:

Nº	Dimensiones / Ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
	Variable 1: Aptitud física							
	Dimensión 1: Velocidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Carrera ida y vuelta 10x5m	X		X		X		
	Dimensión 2: Fuerza	X		X		X		
2	Salto horizontal con los pies juntos	X		X		X		
	Dimensión 3: Flexibilidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
3	Test de flexión de tronco sentado o sit and reach	X		X		X		

C. CUESTIONARIO FANTASTICO:

Nº	Dimensiones / Ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
	Variable 1: Estilo de vida							
	Dimensión 1: Familia y amigos	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	X		X		X		
2	Yo doy y recibo cariño	X		X		X		
3	Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias, lo siento	X		X		X		
	Dimensión 2: Actividad física y Asociabilidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales. Yo participo	X		X		X		
5	Realizo actividad física por 30 min	X		X		X		
6	Camino al menos 30 min diariamente	X		X		X		
	Dimensión 3: Nutrición y alimentación	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
7	Como dos porciones de frutas y tres de verduras	X		X		X		
8	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas	X		X		X		
9	Estoy pasado en mi peso ideal	X		X		X		
	Dimensión 4: Tabaco, dependencia	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
10	Fumo cigarrillos	X		X		X		

11	Cigarros fumados por día	X		X		X		
12	Uso excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me automedico	X		X		X		
	Dimensión 5: Alcohol	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
13	Número promedio de tragos a la semana	X		X		X		
14	Bebo ocho vasos con agua cada día	X		X		X		
15	Bebo té, café, cola, gaseosa	X		X		X		
	Dimensión 6: Sueño, estrés	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
16	Duermo bien y me siento descansado.	X		X		X		
17	Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida	X		X		X		
18	Me relajo y disfruto mi tiempo libre	X		X		X		
	Dimensión 7: Trabajo y personalidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
19	Parece que ando acelerado	X		X		X		
20	Me siento enojado o agresivo	X		X		X		
21	Me siento contento con mi trabajo y actividades	X		X		X		
	Dimensión 8: Introspección	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
22	Soy un pensador positivo	X		X		X		
23	Me siento tenso o abrumado	X		X		X		
24	Me siento deprimido o triste	X		X		X		
	Dimensión 9: Control de salud, sexualidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
25	Me realizo controles de salud en forma periódica	X		X		X		
26	Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad	X		X		X		
27	En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja	X		X		X		
	Dimensión 10: Otros	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
28	Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas	X		X		X		
29	Uso cinturón de seguridad	X		X		X		
30	Tengo claro el objetivo de mi vida	X		X		X		

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 [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg: Huamanchumo Barrientos Vanessa Elizabeth

DNI: 45590689

Especialidad del validador: Magíster en educación con mención en docencia universitaria

28 de noviembre del 2025



Firma de experto informa

Anexo 4: Confiabilidad de los instrumentos

Batería de pruebas EUROFIT y el cuestionario FANTASTICO

Para determinar la confiabilidad de la batería y el cuestionario se utilizó el software estadístico SPSS versión 27, mediante el cual se halló el Alfa de Cronbach siguiendo los siguientes pasos.

Resumen de procesamiento de casos

		N°	%
Casos	Valido	21	100
	Excluido	0	0
	Total	21	100

Coeficiente del Alfa de Cronbach

Variables	Alfa de Cronbach	N° de elementos
Batería de pruebas EUROFIT	.761	3
Cuestionario FANTASTICO	.782	30

Anexo 5: Aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 22 de enero del

2026. Autor Responsable:

MELSI MARGOT GARAY HUAMANI

Exp. Nº: 3511-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: **“APTITUD FISICA Y ESTILO DE VIDA EN FUTBOLISTAS DEL CLUB UNIVERSITARIO DE DEPORTES, LIMA- 2025”**

Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 17/01/ 2026.

El cual tiene como Autor(es) a:

MELSI MARGOT GARAY HUAMANI

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.

- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

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

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 6: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener
Investigador : Bach. Garay Huamani, Melsi Margot
Título : APTITUD FÍSICA Y ESTILO DE VIDA EN FUTBOLISTAS DEL CLUB UNIVERSITARIO DE DEPORTES, LIMA - 2025

I. INVITACIÓN

Estamos invitando a usted a participar en un estudio denominado: APTITUD FÍSICA Y ESTILO DE VIDA EN FUTBOLISTAS DEL CLUB UNIVERSITARIO DE DEPORTES, LIMA - 2025

II. INFORMACIÓN

2.1 Propósito del estudio

Este es un estudio desarrollado por el bachiller investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, El propósito de este estudio es Determinar la relación entre la aptitud física y estilo de vida en los futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima – 2025, para lo cual su ejecución ayudará a mejorar la intervención fisioterapéutica de los futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025, así como obtener nuevos conocimientos científicos con lo cual se realizara con las respuestas obtenidas mejor tratamiento fisioterapéutico.

2.2 Duración del estudio: El estudio se realizará en un periodo de seis meses, que corresponde de Setiembre del 2025 a febrero del 2026.

2.3 Numero esperado de participantes: La cantidad de futbolistas como muestra serán 81 deportistas de alto rendimiento que asisten al Club Universitario de Deportes.

2.4 Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Futbolistas del sexo masculino de 18 a 45 años del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025.
- Futbolistas que completen el formulario de consentimiento informado y consientan participar en el estudio.
- Futbolistas que solo entrenan en el club por un periodo mayor a 3 meses.

Criterios de exclusión:

- Futbolistas que mantienen algún tipo de lesión muscular esqueléticas (tendinitis, esguince, luxaciones, articulares, síndrome de la banda iliotibial, fascitis plantar, rodilla de corredor y pubalgia).
- Futbolistas que se encuentran con alguna enfermedad respiratorias (resfriado común, gripe, bronquitis, neumonía, asma).
- Futbolistas que estén recibiendo tratamiento o tengan alguna condición médica que pueda influir en el sueño.

2.5 Procedimientos del estudio

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Se le solicitará que llene dos cuestionarios: Uno con sus datos sociodemográficos y otro que será el cuestionario Fantastic. Asimismo, se realizará 3 pruebas mediante la batería EUROFI para evaluar la velocidad, fuerza y flexibilidad.

El llenado de los cuestionarios y las pruebas puede demorar unos 45 minutos, los resultados se le entregaran a Usted en forma individual y almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

2.6 Riesgos:

Su participación en el estudio no tiene ningún riesgo físico ni psicológico.

2.7 Beneficios:

Usted se beneficiará informándose de la aptitud física y calidad de vida que posee.

2.8 Costos e incentivos

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

2.9 Confidencialidad:

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

2.10 Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante el llenado de los cuestionarios o en las pruebas de la batería EUROFIT, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio.

2.11 Preguntas/contacto

Si tiene preguntas o inquietudes puede comunicarse con el investigador Melsi Margot Garay Huamani al 932762851 o al correo: a2017100233@uwiener.edu.pe. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Mg. Angélica Karina Minaya Galarreta

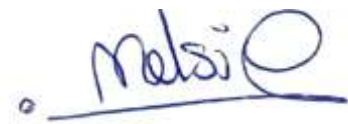
presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo etica@uwiener.edu.pe.

2.12 Ocurrencia/reclamo

En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que valido este estudio a través de la Mg. Angélica Karina Minaya Galarreta presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comité.etica@uwiener.edu.pe

III. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

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



Participante

Nombres:

DNI:

Investigador:

Nombres: Melsi Margot Garay Huamani

DNI: 45245840

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

Lima, 5 de diciembre del 2025



CLUB UNIVERSITARIO
DE DEPORTES

Señora:

Melsi Margot Garay Huamani

Bachiller de la Escuela Académica Profesional
de Tecnología Médica

Universidad Norbert Wiener

Presente. –

De nuestra consideración:

Por medio de la presente, tenemos el agrado de dirigirnos a usted para comunicarle que su solicitud ha sido aceptada, autorizándosele el ingreso al Club Universitario de Deportes con la finalidad de recolectar datos necesarios para el desarrollo de su trabajo de investigación titulado:

"Aptitud física y estilo de vida en futbolistas del Club Universitario de Deportes, Lima - 2025".

Dicha autorización se otorga en el marco del apoyo institucional a la investigación académica, quedando entendido que las actividades a realizar deberán coordinarse previamente con el Departamento Médico del club y desarrollarse respetando las normas internas, la confidencialidad de la información y la integridad de los deportistas participantes.

Sin otro particular, le deseamos éxitos en su investigación y quedamos atentos a cualquier coordinación adicional que resulte necesaria.

Atentamente,

Vásquez Yzaguirre, Jaime Alberto

Jefe del Departamento Médico Club Universitario de Deportes

Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin

13% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

Bibliografía

Texto citado

Texto mencionado

Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

12% Fuentes de Internet

5% Publicaciones

9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1

Internet

repositorio.uwiener.edu.pe

4%

2

Internet

alicia.concytec.gob.pe

2%

3

Trabajos entregados

Fundación Universitaria del Area Andina on 2023-11-08

<1%

4

Internet

www.nevis.columbia.edu

<1%

5

Internet

es.slideshare.net

<1%

6

Internet

repositorio.ucv.edu.pe

<1%

7

Internet

cliic.org

<1%

8

Internet

eprints.uaenl.mx

<1%

9

Publicación

Muñoz Mendoza, Margot Alejandrina. "Estilos de vida y síndrome metabólico en d...

<1%

10

Trabajos entregados

Universidad Cesar Vallejo on 2020-02-04

<1%

11

Internet

dspace.unitru.edu.pe

<1%

turnitin

Página 3 de 18 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega : 14912356628576

13% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	4%
2	Internet	alicia.concytec.gob.pe	2%
3	Trabajos entregados	Fundación Universitaria del Area Andina on 2023-11-08	<1%
4	Internet	www.nevis.columbia.edu	<1%
5	Internet	es.slideshare.net	<1%
6	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
7	Internet	cliic.org	<1%
8	Internet	eprints.uanl.mx	<1%
9	Publicación	Muñoz Mendoza, Margot Alejandrina. "Estilos de vida y síndrome metabólico en d...	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2020-02-04	<1%
11	Internet	dspace.unitru.edu.pe	<1%