



Universidad
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN FISIOTERAPIA
CARDIORRESPIRATORIA**

Trabajo Académico

Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un
colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025

Para optar el Título de
Especialista en Fisioterapia Cardiorrespiratoria

Presentado por:

Autor: Ojeda Contreras, David Ricardo


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7892-7006>

Asesor: Mg. Chero Pisfil, Santos Lucio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8684-6901>

Lima – Perú

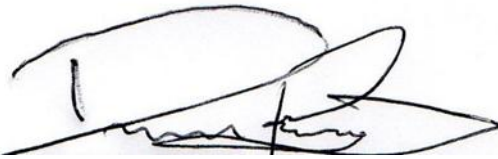
2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 18/06/2025

Yo, Ojeda Contreras, David Ricardo egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica - Terapia Física y Rehabilitación / Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico “Actividad física y Calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025”. Asesorado por el docente: Mg. Santos Lucio Chero Pisfil, DNI: 46474666 – ORCID 0000-0001-8684-6901 tiene un índice de similitud de 9 (nueve) % con código: oid:14912:541469809, 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
 Ojeda Contreras, David Ricardo
 DNI: 72404275



.....
 Firma
 Santos Lucio Chero Pisfil
 DNI: 46474666

Lima, 18 de junio del 2025

INDICE

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema.....	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problema específico	4
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	5
1.4.1. Justificación teórica.....	5
1.4.2. Justificación metodológica.....	6
1.4.3. Justificación práctica.....	6
1.5. Delimitaciones de la investigación	6
1.5.1. Temporal	6
1.5.2. Espacial	7
1.5.3. Población o Unidad de Análisis	7
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes.....	8
2.1.1. A. Internacionales	8
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	12
2.2. Bases teóricas	14
2.2.1. Actividad Física	14
2.2.2. Calidad de vida relacionada con la salud	18
2.3. Formulación de Hipótesis.....	20
2.3.1. Hipótesis General	20
2.3.2. Hipótesis Específica	20
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	22
3.1. Método de la investigación.....	22
3.2. Enfoque de la investigación.....	22
3.3. Tipo de investigación.....	22
3.4. Diseño de la investigación.....	22

3.4.1. Corte.....	23
3.4.2. Nivel o Alcance.....	23
3.5. Población, muestra y muestreo.....	23
3.5.1. Población.....	23
3.5.2. Muestra.....	23
3.5.3. Muestreo.....	24
3.6. Variables y operacionalización.....	26
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	28
3.7.1. Técnica.....	28
3.7.2. Descripción de instrumentos	29
3.7.3. Validación	32
3.7.4. Confiabilidad.....	32
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos.....	33
3.9. Aspectos éticos	33
CAPITULO IV: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	35
4.1. Cronograma de actividades	35
4.2. Presupuesto.....	36
REFERENCIAS	37
Anexo 1: Matriz de consistencia	49
Anexo 2: Instrumentos	51
Anexo 3: Consentimiento informado.....	55
Anexo 4: Asentimiento Informado	62
Anexo 5: Validación por criterio de jueces	64

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Realizar trabajo físico favorece como prevención que aparezcan enfermedades crónicas, equivalentes al síndrome metabólico, obesidad y enfermedades cardiovasculares, así mismo las personas que mantienen actividad física frecuente corren menor riesgo de muerte de las que no la realizan, por ello la importancia de medir y monitorear los diferentes niveles de actividad física en la adolescencia, ayudando así, en poder comprender su situación saludable actual y mejorar el tipo de condición de vida del adolescente la cual mejorará su salud cardiovascular, musculoesquelética y mental (1,2).

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS), revela que los adolescentes entre los 11 y 17 años en un 19% practican ejercicio físico vigoroso. Así mismo, la Organización Panamericana de la Salud implementó un plan con el objetivo de aumentar los niveles de actividad física para el 2025 y con mejoras más relevantes para el 2030, el aumento de la misma repercutirá en la calidad de vida y salud en general, además sin el aumento generaría que los sistemas de salud pública generen un gasto equivalente a trescientos mil millones de dólares al año, entre el 2020 y 2030 (3,4). Por otra parte, la OPS indica que menos del 20% de adolescentes recurren a la práctica de actividad física (5).

En España, con 305 niños y adolescentes entre 8 a 17 años, se determinó que la calidad de vida está influenciada por diferentes factores, como los aspectos demográficos (edad, sexo y educación) y ambientales. Por lo tanto, a nivel de calidad de vida más baja se encontró mayor dolor – malestar y preocupación - tristeza en un 14.2 % y 24.2% respectivamente en escolares con una edad media de 11.04. Por el contrario, el grado de calidad de vida más alto en escolares con una edad media de 10.42 se encontró una mejor

fuerza muscular en un 44.3%, mayor flexibilidad en un 36,8%, mejor velocidad y agilidad en un 49 %; Demostrando que el estado físico óptimo está relacionado a evitar disminuir los niveles de la condición vital (6).

En el sur mexicano, se evidenció que el 46.3% de 2,084 escolares presentan un riesgo de sobrepeso y obesidad, debido a que la frecuencia de actividad física es de un 62% , que representa a la categoría de actividad física muy ligero, lo que indica un menor gasto energético y que se está promoviendo al sedentarismo, afectando de esta manera la calidad de vida en relación a su bienestar físico que propiciara el desarrollo de enfermedades crónicas cardiovasculares y respiratorias que se harán presente en su etapa adulta (7). Así mismo, en Ecuador, se presenta una investigación con una muestra total de 90 escolares con un grupo etario entre 5 a 17 años, que presentan un comportamiento sedentario, en dónde el 46, 7% de estos escolares pasan un promedio de 2 horas al día frente a las pantallas del celular, sin realizar algún tipo de actividad física, tanto en la escuela cómo en el hogar (8).

En el sur de América, en Chile, se evidenció que los escolares con un nivel más bajo de actividad física presentan insatisfacción corporal, baja autoestima y menor actitud cardiorrespiratoria con parámetros antropométrico elevados, lo cual repercute en su calidad de vida, del mismo modo en Colombia, que se revela en su tercera encuesta - ENSIN, que el 67,6 % de la población escolar entre 6 a 12 años y el 76,6 % de los adolescentes colombianos entre 13 a 17 años, se mantienen más de 2 horas frente a las pantallas (computadora, televisión y juegos de video) y el 31% de los escolares entre 6 a 12 años realizan un juego activo en las escuelas y el 13,4 % de los adolescentes entre 13 a 17 años a nivel nacional, cumplen las recomendaciones de realizar actividad vigorosa durante 60 minutos al día por 7 días a la semana (9,10).

A nivel nacional, el MINSA señala que el 26% de los peruanos ejecutan actividad física en su día a día y los porcentajes en los niños y adolescentes después de la pandemia disminuyeron, a lo que se le influye también los problemas sociales, así mismo las personas físicamente activas tienen mayor probabilidad de vivir más años con una mejor calidad de vida (11). En Cañete a raíz de la pandémica COVID 19 se adoptaron estilos de vida más sedentarios en los escolares, el cual tuvo un impacto negativo en la calidad de vida de 183 escolares entre 15 a 17 años que presentaron un débil aumento de la calidad de vida ante la realización de una actividad física regular (12), así mismo se limitaron las actividades físicas fuera del hogar, inclusive las horas de recreación, aumentando el tiempo frente a la pantalla, por lo tanto se conoce que el 50% de los escolares practicaban el tiempo mínimo de ejercicio físico aconsejado por el Organismo de salud a nivel mundial, es probable que estos hábitos no saludables, se hayan mantenido a pesar del término del confinamiento (13).

Por otra parte, el Instituto Nacional de Salud Mental informa que el 8,6% de los adolescentes de la capital presentaron algún tipo de episodio depresivo, y el 7,8% de los escolares ayacuchanos tienen un diagnóstico de trastorno de ansiedad, siendo un factor determinante los hábitos de vida, tipo de educación, relación familiar y estilos de crianza, que afectan la calidad de vida relacionada con su salud (14).

Por lo expuesto, el presente trabajo de investigación busca describir la relación entre las variables estudiadas en los escolares de un colegio de Villa María del Triunfo.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025?

1.2.2. Problema específico

- ¿Cuál es el nivel de la actividad física en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025?

- ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025?

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025?

- ¿Cuál es la relación según la dimensión tipo de actividad con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025?

- ¿Cuál es la relación según la dimensión duración con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025?

- ¿Cuál es la relación según la dimensión frecuencia con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025?

- ¿Cuál es la relación según la dimensión intensidad con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de la actividad física en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

-Determinar el nivel de la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

-Identificar las características sociodemográficas en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

-Determinar la relación según la dimensión tipo de actividad con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

-Determinar la relación según la dimensión duración con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

-Determinar la relación según la dimensión frecuencia con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

-Determinar la relación según la dimensión intensidad con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación teórica

El presente registro informativo se justificará teóricamente la cual conllevará a ampliar los conocimientos ya existentes y servirá como referencia para posteriores exploraciones relacionadas con las variables actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, ya que sintetizará conceptos y los analizará, dando nuevas perspectivas. Aportará también con los resultados en la creación de programas preventivo promocionales, debido a que la necesidad poblacional lo requiere, por los porcentajes bajos de actividad física que se practican.

1.4.2. Justificación metodológica

El vigente estudio, tendrá justificación metodológica, por ello se desarrollará de manera correlacional, la cual proporcionará estadísticamente un grado de explicación sobre la variable actividad física, que usará la lista de preguntas del APAL Q relacionándose a la variable CVRS, cuya medición del cuestionario se realizará con el KIDSCREEN 27 en escolares, a partir de estos instrumentos validados nacional e internacionalmente, dicha relación estadística servirá de base para futuras investigaciones que amplíen el conocimiento científico.

1.4.3. Justificación práctica

El presente análisis justificará de forma práctica, ya que teniendo los resultados, brindará una información válida y significativa de la vinculación de ambas variables en escolares, interviniendo el fisioterapeuta cardiorrespiratorio para desarrollar programas preventivo promocionales que favorezcan la iniciativa de la actividad física en las escuelas para tener un buen estado de acondicionamiento físico y así evitar un posible riesgo cardiorrespiratorio durante su desarrollo, brindando una mejor calidad de vida a nivel físico y psicológico en los escolares.

1.5. Delimitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

La examinación se ejecutará en el mes de enero hasta abril del 2025, las evaluaciones serán en los turnos de la mañana, 3 días a la semana de 7:45 am a 1:44 pm en la población de los escolares.

1.5.2. Espacial

El espacio dónde se realizará la investigación será en un colegio del distrito de Villa María del Triunfo en José Gálvez, el cual se encuentra ubicado en Lima Sur.

1.5.3. Población o Unidad de Análisis

En la actual exploración se realizará en los escolares de un colegio en Villa María del Triunfo en la ciudad de Lima, así mismo estará financiado por el propio investigador que contará con los recursos económicos. También se tendrá el apoyo del asesor y docentes de la especialidad de fisioterapia cardiorrespiratoria y la colaboración del personal educativo de la institución educativa, así como su unidad de análisis será un escolar del colegio de Villa María del Triunfo.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. A. Internacionales

Jiménez (15) (2022) tuvo como objetivo en su investigación “Determinarla incidencia del uso de aparatos tecnológicos en la actividad física”, el estudio fue de tipo cuantitativo no experimental y de método descriptivo. La población estuvo conformada por 33 estudiantes con una edad promedio de 11 años que pertenecen al 6to grado de educación básica entre hombre y mujeres de la institución educativa “Juan Montalvo” de la provincia de Tungurahua. Para la recolección de datos se usó el Cuestionario de actividad física APALQ, el cual cuenta 27 ítems y para la medición del uso de aparatos tecnológicos se usó el Cuestionario de uso problemático de nuevas tecnologías (UPNT) el cual cuenta con 26 ítems. Los resultados demuestran que los alumnos le dedican entre 1 a 6 horas al día al uso de internet, los videojuegos, al móvil y televisión, así mismo el 69,7% se ubica en un nivel moderadamente activo en la actividad física, por otra parte, se encontró asociación en la incidencia del uso de aparatos tecnológicos en la actividad física ($p < 0,005$). Se concluye que la tecnología genera repercusiones en el alejamiento a la actividad física, la cual puede generar sedentarismo con el tiempo.

Pinto et al. (16) (2020) en su estudio tuvieron como objetivo “Identificar la relación entre la condición física relacionada con la salud (HRPF) y la actividad física en niños y adolescentes portugueses, realizando un estudio de corte transversal”. Se evaluaron a 354 niños de edades entre 6 a 17 años, siendo 152 del sexo masculino. Se usaron el índice de masa corporal (IMC), el tiempo de marcha (TUG), la prueba modificada de sentarse y

alcanzar (MSRT), la prueba de marcha incremental en lanzadera (ISWT) y la dinamometría manual (HHD) para medir la variable HRRF y la variable actividad física se midió con el cuestionario APALQ. Los resultados no muestran asociación significativa de la edad con el género de los estudiantes en relación a la actividad física ($p = 0,089$), pero al estudiarlos por grupos de géneros, se evidenciaron que los varones muestran una calificación más elevada en el ejercicio físico en relación a las mujeres ($p < 0,001$). Así mismo, de la muestra, 24 alumnos se les consideró sedentarios, 70 con baja actividad, 159 medianamente activos y 101 con actividad vigorosa. Se concluye que se encontraron correlaciones significativas pero débiles entre las pruebas HRRF y la actividad física ($-0,243 < r < 0,312$, $p < 0,05$).

Lemes et al. (17) (2022) en su estudio tuvieron como objetivo “Evidenciar la relación entre la actividad física vigorosa y la calidad de vida relacionada con la salud (HQOL) en niños y adolescentes brasileños durante el aislamiento social por COVID - 19, realizando un método de estudio cuantitativo con un corte transversal y analítico”. Se evaluaron a 121 niños y 119 niñas con un promedio de edad de 6 a 14 años. Para el estudio de la variable actividad física moderada a vigorosa (MVPA) se utilizó las primeras preguntas del cuestionario IPAQ y para la HQOL se utilizó el KIDSCREEN – 27. Los resultados demuestran que los escolares del sexo masculino presentan niveles significativos más altos ($p=0,018$) en la actividad física vigorosa a comparación de las niñas, así mismo en el bienestar físico, los niños presentan una mayor significancia a diferencia de las niñas ($p=0,012$). Se finiquita que existe un asociamiento fuerte y positiva, asociando la vigorosa condición corporal y la HQOL ($p=0,001$).

Enríquez et al. (18) (2024) en esta revisión tuvieron el objetivo de “Estudiar la relación entre la alimentación saludable, actividad física y rendimiento académico de los

adolescentes mexicanos que cursan la secundaria, realizando un método de estudio cuantitativo con un diseño descriptivo transversal”. Se evaluaron a 877 adolescentes con un promedio de edad de 12 a 15 años. Para el estudio de la variable dieta planetaria saludable se utilizó la propuesta de comisión EAT – LANCET, para registrar los parámetros de actividad física se usó el APAL Q y con el objetivo de evaluar la respuesta académica se adjuntó las calificaciones de ocho asignaturas otorgados por la dirección de la escuela. Los resultados indican que se evidencian similitudes significativas de la actividad física, entre los estudiantes varones y mujeres (22,8% y 22,4%, respectivamente), así mismo el nivel de sedentarismo es mayor en mujeres con un 48,9% que en varones con un 30%. Se concluye que los niveles de actividad física muestran una relación positiva con el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras ($p < 0,05$), que mejoran el rendimiento académico de los escolares.

Solera et al. (19) (2021) en su estudio tuvieron como objetivo “averiguar el impacto individual y combinado de los diferentes elementos de la aptitud física en un estudio inicial y la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adolescentes españoles a los 24 meses de seguimiento, realizando un estudio longitudinal”. La población de estudio fue de 199 adolescentes españoles (92 niñas y 107 niños). Para medir la condición cardiorrespiratoria se utilizó la prueba de carrera de 20 metros, la fuerza muscular se calculó mediante la prueba de salto amplio del pie, la condición motriz se realizó con la prueba de 4 x 10 metros de carrera en lanzadera y para la CVRS se empleó el KIDSCREEN – 10. Estos productos evidenciaron, que la capacidad cardiopulmonar, condición física y fuerza muscular tienen una asociación significativa positiva individualmente con la CVRS ($p < 0,05$), además los niveles altos de condición física que tenían los estudiantes al inicio de

la investigación están relacionados positivamente con alcanzar índices más altos en CVRS en los 24 meses de seguimiento ($p < 0,05$) a comparación de los adolescentes que presentan niveles bajos de condición física.

Villamizar, et al. (20) (2022) su estudio tuvo como objetivo “determinar el nivel de la calidad de vida relacionada con la salud y la relación con aspectos sociodemográficos en adolescentes de un colegio privado”, la investigación fue cuantitativo de tipo descriptivo de corte transversal. El grupo poblacional con el que se trabajó fueron 280 adolescentes (mujeres y hombres) de edades entre 10 a 19 años de edad, del 6to al 11vo grado escolar de un colegio privado de Buracamanga-Santander de Colombia. El instrumento que se usó para calidad de vida relacionada con la salud fue el cuestionario Kidscreen 27 el cual cuenta con 27 ítems y los datos sociodemográficos (sexo, edad, grado, estrato económico, discapacidad) se recolectaron de manera escrita dentro del instrumento mencionado anteriormente. Los resultados revelaron puntajes bajos en la dimensión estado de ánimo y sentimientos tanto en el género femenino con una desviación estándar de 6,02 y masculino con 5,96, además se reporta diferencias de medias y varianzas en ambos géneros, por ello la existencia de diferencias significativas de la calidad de vida en relación al sexo femenino y masculino ($p < 0,05$), así mismo los puntajes de calidad de vida general disminuyeron en medida en la que el adolescente iba creciendo con diferencias en su media de 72,98 a 68,48. En conclusión se evidencia diferencias de la calidad de vida según el género y la percepción baja de la misma conforme el adolescente tiene más edad.

Rivero, et al. (21) (2024), en la exploración tuvieron como propósito “examinar los niveles de actividad física y satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, además de la asociación con el sexo en adolescentes de la Comarca de la Siberia Extremeña”. La

muestra seleccionada fue de 204 adolescentes entre 10 a 16 años (92 hombres y 112 mujeres). Para el estudio del nivel de actividad física se usó el APALQ y para las necesidades psicológicas básicas se empleó la Escala de necesidades psicológicas básicas en educación física (BPN-P). En los resultados se encontraron que los estudiantes presentaban un nivel moderadamente activo ($M=11.05$ de 20), rozando el nivel sedentario y al respecto de la NPB se presentó en las relaciones sociales una media de 6,05 de 7, indicando niveles no muy elevado de satisfacción. Por otra parte, según el sexo en relación al nivel de actividad física se encontraron diferencias significativas con el género masculino el cual presenta mayores niveles de ejercicio físico ($M=12,73$) a comparación de las mujeres las que presentan un nivel sedentario, mientras que los hombres un nivel moderadamente activo. Se concluye que los adolescentes de la Comarca de la Siberia presentan niveles no muy elevados de actividad física y satisfacción de las NPB, destacando la correlación positiva y significativa entre el sexo.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Medina (22) (2020), el estudio tuvo el propósito principal de “establecer la asociación entre el sobrepeso y obesidad con la actividad física, siendo una revisión de tipo cualitativo no experimental, con una traza relacional”. Los residentes del estudio lo conformaron 257 estudiantes del nivel secundario del colegio Juan XXIII de Moquegua de edades entre los 12 - 17 años, teniendo una muestra considerada de 154 colegiales (77 mujeres y 77 hombres). Para el análisis de la variable estado nutricional se usó la técnica antropométrica recomendada por instituciones de salud pública (INS/CENAN), para actividad física se empleó la encuesta y las preguntas del APALQ, además para evaluar el sobrepeso y la obesidad se tomó en cuenta el IMC. Los productos indicaron una asociación

de carácter significativo, inversamente proporcional de la condición física con el estado nutricional de los colegiales ($p=0.001$), así mismo se mostró una ligera diferencia entre la actividad física por sexo, siendo más activo en mujeres (55.56%) que en hombres (44.44%). En conclusión, del total de alumnos, el 27,92% presentan sobrepeso y el 18,18% tienen obesidad, mientras que la actividad física muy activa se da en el 11,69% de los estudiantes y el mayor porcentaje de los estudiantes presentan sedentarismo, con un 55,19%.

Sahuany (23) (2017), su investigación tuvo como finalidad “determinar la relación entre la calidad de vida y la autorregulación afectiva, emocional de los adolescentes de la institución educativa Juan Domingo Samácola y Jaúregui, Arequipa, 2017”, el estudio fue de método descriptivo con diseño correlacional de corte transversal. La población empleada fue de 220 alumnos adolescentes (damas y varones) de 4to y 5to grado de secundaria. Para el recojo de datos se empleó como técnica la encuesta, para la calidad de vida relacionada con la salud se usó el Kidscreen 27 y el Cuestionario de autorregulación emocional (ERQP) para la autorregulación afectiva emocional. Los resultados mostraron que existe una relación significativa ($p<0,005$) entre la calidad de vida y autorregulación afectiva del 45% siendo de un nivel intermedio y el 14,09% de un nivel bajo. Se concluye que todas las dimensiones de la calidad de vida, excepto bienestar psicológico, amigos y apoyo social según el test de Chi cuadrado ($p<0,005$), se encuentran correlacionadas con la variable autorregulación emocional.

Quispe et al. (24) (2016), en su estudio, tuvo como objetivo “conocer los niveles de actividad física y su relación con el uso del internet”, el análisis fue descriptivo transversal. Su muestra fue compuesta con 461 estudiantes adolescentes (mujeres y hombres) de 15 a 19 años, de 4to y 5to grado de secundaria de los turnos mañana y tarde, de tres instituciones educativas del distrito “Mi Perú” de la región del Callao. Se calculó la aptitud física con el

IPAQ, ya que cuenta con validez y confiabilidad adecuada y el uso de internet fue estimado excesivo pasando las 20 horas semanales. En los resultados se presentaron los siguientes niveles de aptitud física, que el 59% de los participantes realizaron una actividad física alta, el 25,8% un nivel moderado y el 15,2% niveles bajos. Se concluye que la relación entre las variables estudiadas es baja, sin embargo, se evidenció que los estudiantes con nivel de actividad física alto (59.5%) usan menos horas el internet (3 a 5 horas).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad Física

El organismo sanitario a nivel mundial describe que la condición corporal, es todo desplazamiento del cuerpo originado mediante el sistema óseo y muscular que necesita un gasto de vitalidad. Así mismo una práctica constante de esta aptitud, como los diferentes movimientos realizados en el campo laboral, en las tareas domésticas y sobre todo en las actividades físicas moderadas o vigorosas como el caminar entre 150 a 300 minutos por semana, montar bicicleta, practicar diferentes deportes y el realizar ejercicios aeróbicos por 60 minutos al día, son provechosos para mejorar la vitalidad y el bienestar, disminuyendo el riesgo de poder adquirir enfermedades no transmisibles (ENT), por lo tanto, para evitar problemas que repercutan en nuestra salud se debe evitar los hábitos sedentarios y la inactividad física, ya que van a acrecentar las ENT, que son las principales problemáticas del sector sanitario (25).

Desde el 2010 la práctica de la actividad física ha ido disminuyendo gradualmente, aumentando el sedentarismo y la inactividad aeróbica en cinco puntos porcentuales, que para el 2030 a nivel mundial, se alcanzara un 35% de quietud corporal. Por lo tanto, el grupo etario que no cumplen con las consideraciones de la OMS para la práctica constante del

ejercicio físico, pertenece en un 81% a los adolescentes entre 11 a 17 años y un 78% de esta población físicamente inactiva, es representado por los varones (25).

Beneficios de la práctica de la aptitud física:

Realizar actividades de movimiento, trae consigo muchos beneficios, por lo cual la OMS refiere que entre ellas están: la mejora del aspecto físico, incremento de la vitalidad cardio metabólica, fortalecimiento de las estructuras óseas y musculares, acrecienta el bienestar mental, desarrollo de una buena capacidad cognitiva, disminución de la grasa corporal, dilatación de la duración del sueño e incentiva al comportamiento prosocial (25).

Recomendaciones para la práctica de actividad física en menores y jóvenes

En puberts y jóvenes de 5 a 17 años, se sugiere practicar constantemente movimiento físico, y dependerá de la persona que lo realice, ya sea por su sexo, género o condición física. Entre estas recomendaciones tenemos: la práctica de AF diaria de al menos 60 minutos, ya sea moderada o vigorosa, de preferencia de tipo aeróbica que favorecerá a fortalecer los músculos y el sistema óseo, así como buscar reforzadores que incentiven la práctica de AF realizándolas en grupo, al aire libre y sean divertidas, para incrementar el hábito, limitar el uso diario de la tecnología para evitar el sedentarismo, adaptar el tipo de actividad física si el niño o adolescente tiene una condición, el involucramiento de los padres, que la familia realice algún tipo de AF hará que el niño o adolescente aprenda por observación y mantengan ese hábito y complementar la AF con una buena hidratación y alimentación, lo cual incrementará sus beneficios (26).

Circunstancias asociadas en la aplicación de la aptitud física

Un reforzador en el ámbito deportivo será las relaciones interpersonales que establezca el adolescente, e inclusive con la familia, será un motivador relacionado a la

práctica de actividad física, es importante que se tenga en cuenta los tipos de amistad que influyan en mejorar los hábitos de vida saludable en el adolescente, que probablemente se mantengan hasta la etapa adulta (27). La familia puede influir en la actividad física de los adolescentes de tres maneras distintas: la primera a través del aprendizaje observacional, padres que practican constantemente actividad física e hijos que modelen la conducta, la segunda por medio de estímulos positivos alentadores de parte de los padres lo que motiva la actividad física en los hijos y tercero, padres que eligen talleres deportivos o relacionados a la actividad física para sus hijos (28).

Los amigos son agentes sociales que juega un rol imprescindible de influencia para la práctica de actividad física, inclusive en adolescentes sedentarios siendo un estímulo reforzador los tiempos de juego con sus pares (29). Los adolescentes en la etapa escolar suelen reunirse en grupos que por ocio realizan diversas actividades de su preferencia, donde se involucra la actividad física (30)

Los docentes de educación física tienen un rol de influencia y motivador en los estudiantes para realizar actividad física, mediante los conocimientos y habilidades de enseñanza que tengan, realizando clases atractivas y lúdicas que generen consciencia de la importancia de practicarlo (31). Es necesario e importante que los profesores mantengan una capacitación constante para mejorar la educación física en sus estudiantes, además de conocer diferentes estrategias que motiven a la adherencia al movimiento físico (32).

Además el bajo nivel en la práctica del ejercicio corporal en los adolescentes, se ven asociados por diversos aspectos, como: factor socioeconómico, los bajos niveles pueden limitar su práctica por sus recursos económicos, ocupación y educación, el no contar con un lugar o espacio adecuado, ser de sexo femenino, pertenecer a una Institución educativa que

no cuente o incentive las actividades deportivas, cargas académicas altas, la edad del adolescente, lo que hace que se enfoque en actividades con uso de la tecnología y comunicación social por ese medio y la percepción negativa de su imagen corporal (26).

Evaluación del Cuestionario APALQ

El APALQ, evalúa el estado físico en colegiales, sobresaliente por su facilidad y ligereza para su ejecución, conformado por 5 ítems, con respuestas de tipo Likert, divide los resultados de la actividad física en 3 grupos, sedentarios, moderadamente activos y muy activos (33). El cuestionario de evaluación valora los siguientes aspectos: como el tipo de actividad, la frecuencia utilizada, la duración e intensidad del movimiento realizado (34). Para su aplicación se requiere del uso mismo cuestionario, en el que se deberá leer cada ítems y marcar según el evaluado considere, teniendo entre 4 a 5 alternativas de respuesta, donde se requiere su sinceridad.

Mecanismos fisiológicos y aspectos psicológicos en la actividad física

La práctica de ejercicio físico constante, de alta duración e intenso genera la liberación y el aumento de neurotransmisores sinápticos la cual aumenta la comunicación neuronal, así mismo se demuestra también la activación de catecolaminas cerebrales la cual prepara al cuerpo para una reacción de alarma positiva antes una situación o eventos estresores. Encontrarse frecuentemente activo genera una sesión de bienestar inducida por la noradrenalina y dopamina, neurotransmisores que participan en la regulación del estado anímico, del sueño-vigilia y la mantención de la atención y memoria. La evidencia de estudios no invasivos realizados mediante la neuroimagen o electroenfacelograma demuestran la asociación entre la actividad física y los procesos cognitivos, donde se evidencias la gran activación de ondas cerebrales en personas que realizan la practica

constante de ejercicios físico, específicamente en las regiones cerebrales del lóbulo frontal, giro cingulado anterior y corteza parietal, involucradas en la ejecución de tareas cognitivas y en la toma de decisiones. Por otra parte, la actividad física favorece a la disminución de síntomas relacionados con las alteraciones psicológicas más frecuentes en la etapa de la adolescentes como en trastornos de ánimos (depresión y ansiedad), estimula también al fortalecimiento del autoestima promoviendo una perspectiva positiva del autoconcepto, por ello se recomienda la práctica del ejercicio físico entre 4 a 5 horas semanales (35,36).

Efectividad de un programa de actividad física en edad escolar

Se han encontrado que los programas promocionales para la actividad física generan grande cambios en la población adolescente, un programa de 8 semanas realizado por Moqueara en 2024 evidencian mejoras con el grupo poblacional trabajado ya que se hicieron comparaciones de los resultados pre y post ejecución del programa, se denotó una disminución en los tiempo de velocidad, se lograron nuevas marcas en saltos, lo que permitió un mejorar desarrollo psicomotor, favoreciendo sus habilidades motoras, destrezas y potenciando su estado físico (37).

2.2.2. Calidad de vida relacionada con la salud

Es una noción multiforme, englobando la apreciación de su bienestar y el grado de funcionalidad en referencia a sus emociones, relaciones interpersonales y la impresión de su estado de salud (38). Así mismo se refiere que la calidad de vida es el nivel de satisfacción que tiene la persona con el cumplimiento de sus necesidades básicas como alimentación, relación familiar, clima social, estado emocional, salud mental, física y aspecto espiritual (38). Además, los niveles altos de calidad de vida están relacionados con la actividad física,

ya que esto mejorará el ánimo y el control de estresores (39), este concepto es usado frecuentemente en la valoración con pacientes para determinar aspectos emocionales, psicológicos, sociales y físicos (40).

Importancia de medir la CVRS

El objetivo primordial de la CVRS es para aportar una estimación más global, dándole énfasis a la actitud física, mental y social, que se acentúa primordialmente en el bienestar personal y como se le da un valor único y distintivo de su salud, así como del proceso de su enfermedad y de su tratamiento completo (41).

Factores que alteran la calidad de vida

En un estudio realizado por Bica (39), determinaron la existencia de diversos componentes sociodemográficos en la cual intervienen en los diferentes niveles de CVRS, como: los años que tenga el niño o adolescente y el sexo, nivel económico y social, factores de relación interpersonal, convivencia familiar y clima escolar, siendo estos factores deficientes traerán consigo efectos negativos en la madurez corporal, mental y relación interpersonal del menor o adolescente. Además, se ha demostrado que los bajos niveles de calidad de vida se ven asociados también con aspectos familiares, violencia escolar psicológica, discapacidad del niño o adolescente y la autopercepción (42).

Cuestionario KIDSCREEN 27

El KIDSCREEN 27 evalúa la CVRS en menores y jóvenes desde los 8 hasta los 18 años, para su aplicación se puede requerir de un profesional del área sanitario o puede ser autoevaluado respondiendo las preguntas del cuestionario que cuenta con 27 ítems con respuestas de tipo Likert (41). Para la aplicación del cuestionario se requiere una ficha donde se planteen los ítems del mismo, las cuales se deberán de marcar según el evaluado lo

considere, teniendo en cuenta 5 alternativas de respuesta, se necesita también que lo marcado sea de total veracidad.

Dimensiones del cuestionario KIDSCREEN 27

Los ítems del KIDSCREEN 27, evalúan 5 aspectos: El bienestar Físico, valora la práctica de actividad y el nivel corporal; el bienestar mental o psicológico, evalúa aspectos emocionales y de satisfacción con la vida; relaciones con los padres, examina la satisfacción y el clima familiar con los miembros de su familia, el aspecto económico que recibe de ellos y afectividad; apoyo social, estudia las relaciones interpersonales con sus pares y entorno escolar, explora la satisfacción en su ambiente educativo, así como la percepción de su aprendizaje, aptitud cognitiva y concentración (41).

2.3. Formulación de Hipótesis

2.3.1. Hipótesis General

- H1: Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.
- H0: No existe relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

2.3.2. Hipótesis Específica

- H1: Existe relación entre la dimensión tipo de actividad con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.
- H0: No existe relación entre la dimensión tipo de actividad con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.
- H1: Existe relación entre la dimensión duración con la calidad de vida

relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

- H0: No existe relación entre la dimensión duración con la calidad de vida

relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

- H1: Existe relación entre la dimensión frecuencia con la calidad de vida

relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

- H0: No existe relación entre la dimensión frecuencia con la calidad de vida

relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

- H1: Existe relación entre la dimensión intensidad con la calidad de vida

relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

- H0: No existe relación entre la dimensión intensidad con la calidad de vida

relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El método hace referencia a la función que se realizará al observar la situación, planteando hipótesis y experimentándolas para contradecirlas o constatarlas, siendo un método racional que va desde un punto general a uno particular, denominado hipotético deductivo (43).

3.2. Enfoque de la investigación

En el actual estudio trabajaremos reuniendo cifras numéricas para examinarlas y determinar el problema bajo la objetividad, para recopilarlas se usarán cuestionarios, es secuencial y probatorio, regidas por periodos estructurados, no obstante, es posible volver a definir algunas fases, el enfoque planteado será el cuantitativo (44).

3.3. Tipo de investigación

De la información anticipadamente obtenida de otra investigación se formará una nueva información y esta recopilación podrá ser ejecutada en cualquier lugar, por ello será de tipo aplicada (43).

3.4. Diseño de la investigación

La actual exploración, operará libremente las variantes, en este tipo de estudio no vamos a hacer variar de manera intencional las variables independientes para observar los resultados sobre otras variables, por ende, el diseño de estudio será no experimental (44).

3.4.1. Corte

La presente indagación tiene como representación fundamental que sus mediciones se realizarán en una sola situación, entendiéndose que se ejecutará el estudio de investigación en un periodo definido del desarrollo de la enfermedad o evento a estudiar, por tal motivo será de corte transversal (45).

3.4.2. Nivel o Alcance

La exploración tendrá como propósito entender el vínculo o nivel de conexión que pueda existir entre dos variables en una situación o muestra específica, siendo de alcance correlacional (46).

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

La presente exploración se constituirá con 500 escolares adolescentes entre 12 a 18 años, pertenecientes a un colegio público del distrito de Villa María del Triunfo, los cuales estarán matriculados en el lapso escolar 2025.

3.5.2. Muestra

Se obtendrá a través del uso de la técnica que representa la fórmula finita para acceder a una cantidad mínima requerida en el desarrollo del estudio.

Los indicadores constituidos para determinar la conformación de la cantidad de escolares con los que se trabajará, presentarán un intervalo de confianza del 95 % y 5 % de error, presentada mediante el siguiente modelo:

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

En la cual:

n = Es Muestra

N = 500 (Población)

Z = 1.96 para un 95 % (Intervalo de Confianza)

p = 0.50 (Proporción estimada de muestra)

q = 0.50 (Complemento de probabilidad)

e = 0.05 (Margen marginal o error)

Aplicación de los datos en la fórmula:

$$n = \frac{500 \times 0.50 \times 0.50 \times 1.96^2}{(500 - 1)0.05^2 + 0.50 \times 0.50 \times 1.96^2}$$

$$n = 218$$

El tamaño final de la muestra requerida está conformado por 218 escolares adolescentes que asisten a un colegio de Villa María del Triunfo, ubicado en José Gálvez en el periodo 2025.

3.5.3. Muestreo

El muestreo que se usará no asegura la participación de todos los estudiantes, además no todos tienen la misma probabilidad de ser elegidos en el presente estudio, por ende, es de tipo no probabilístico por conveniencia.

Criterios de Inclusión

- Escolares de 12-18 años.
- Escolares que cursan el nivel secundario de un colegio de Villa María del Triunfo.
- Padres y/o apoderados de los escolares que firman la autorización de participar.

Criterios de Exclusión

- Escolares con alguna discapacidad mental.
- Padres y/o apoderados de los escolares que no firman el consentimiento informado.
- Escolares que cursan el nivel inicial de un colegio de Villa María del Triunfo.
- Escolares que cursan el nivel de primaria de un colegio de Villa María del Triunfo.

3.6. Variables y operacionalización

V1. Actividad física: Es todo tipo de desplazamiento originado por el aparato locomotor (47).

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	NIVELES Y RANGOS
Actividad Física	Toda clase de acción ocasionado a través del sistema músculo esquelético y que demande un gasto energético (41).	La actividad física se encuentra asociado al grado del gasto de energía requerida para la realización de un movimiento anatómico y se mide de manera cuantitativa.	Tipo de actividad	-Función recreativa -Función deportiva	Ordinal	Sedentario (5 – 10) Moderadamente activo (11 – 16) Muy activo (≥ 17)
			Duración	-Inversión del tiempo (en la semana) para ejecutar actividad física		
			Frecuencia	-Actividad alrededor de 20 min		
			Intensidad	-Colaborar en movimientos de intensidad elevada		

V2. Calidad de vida relacionada con la salud: Autovaloración desde su perspectiva del individuo en relación al bienestar físico, emocional y social (48).

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVELES Y RANGOS
Calidad de vida relacionada con la salud	Autoevaluación que considera cada persona acerca de su bienestar en la salud y el impacto que tiene sobre los aspectos físicos, emocionales y sociales (42).	Es la apreciación de los escolares sobre el estado de su calidad de vida en relación a su entorno formativo y las estructuras de los valores en el que se desarrollan en relación a sus preocupaciones, estándares, aspiraciones, objetivos, expresándose por medio del nivel de bienestar en el aspecto corporal y mental, en su autonomía, apoyo social y su entorno educativo, medido a través del cuestionario Kidscreen 27.	Bienestar físico	Nivel de vigorosidad, acción y estado físico.	Ordinal	Bajo (27-85) Intermedio (86-110) Alto (110-135)
			Bienestar psicológico	Estado emocional, anímico, placer con la vida, vivencias adversas y percepción de estresores.		
			Autonomía y padres	Evalúa la ocasión de manejar su periodo libre, el vínculo con los padres, ambiente familiar y la apreciación del aspecto económico de la familia.		
			Amigos y apoyo social	Indaga sobre las interacciones sociales.		
			Entorno escolar	Examina la impresión individual acerca de las capacidades del aprendizaje y percepción sobre el colegio.		

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

En el recojo de cantidades, optaremos por el uso del método encuesta, la cual medirá las variables de exploración, este procedimiento es cuantitativo y nos ayudará a obtener datos de una manera rápida y eficaz, esta técnica no modifica ni interviene en el cambio de las variables, solo las recolecta, la encuesta usada para el presente estudio cuenta con cierta cantidad de ítems la cuales serán respondidas mediante una escala Likert (43).

Proceso de selección: se seleccionará a los estudiantes de secundaria de un colegio de Villa María del Triunfo, conforme a los aspectos de inclusión y exclusión, prosiguiendo con la solicitud de autorización del consentimiento informado firmado por los padres y asentimiento informado para los estudiantes, la cual nos permitirá realizar la recolección de datos, en la que se aplicaran los instrumentos para medir actividad física y calidad de vida, alrededor de 20 minutos.

Recolección de datos: se solicitará a los directivos de la Institución Educativa por medio de una carta los permisos pertinentes para la realización de la investigación en el centro de estudio, después de ello se coordinará con los tutores para que se permita el ingreso a las aulas para la aplicación del instrumento en fichas.

Calidad y control de datos: la información recabada se llevará a cabo por el investigador, la cual asegurará la veracidad de los datos obtenidos, además la exactitud y precisión de los mismos. Considerando también que los instrumentos usados cuentan con validez y confiabilidad.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Cuestionario de actividad física

El “Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire, en sus siglas APALQ fue creado por Telama, Viikari y Valimaki en 1985 para determinar los niveles de actividad de vida, su versión original fue en inglés, años siguientes Ledent, Piéron y Cloes en 1997 lo adaptaron en Finlandia en su propio idioma y para constatar que el contenido de los ítems no se tergiverse realizaron una doble traducción y en el 2012, Zaragoza, Generelo, Aznar y Abarca realización la validación del cuestionario en población adolescente. El cuestionario está compuesto por cinco preguntas, con cuatro opciones específicas de respuesta para cada ítem al que se le da un puntaje de 4, el contenido de la prueba consiste en conocer la práctica de deporte dentro o fuera del ámbito educativo, la frecuencia e intensidad en la que los adolescentes realizan actividad física (33).

Procedimiento:

- Los estudiantes llenaran sus datos principales como edad, sexo y grado.
- Se le explicará a los estudiantes que completen y marquen todas las preguntas, siendo lo más sinceros posibles, de los ha sucedido en sus últimos 7 días y que será llenada de manera individual.
- Explicar también que esta no es una prueba ni examen.
- Hacer hincapié que no hay respuesta buena ni mala, además que si no comprenden alguna pregunta se estará a disposición para poder ayudarlos.

FICHA TÉCNICA	
NOMBRE:	Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire (APALQ)
AUTOR:	Telama, Vikari y Valimaki
AÑO:	1985
APLICACIÓN:	Presencial e Individual
DIRIGIDO:	Niños y adolescentes
TIEMPO:	30 min.
FINALIDAD:	Determinar la actividad física.
Nº DE ITEMS:	5
DIMENSIONES:	Conformada por 4: tipo de actividad, intensidad, frecuencia y duración.
PUNTUACIÓN:	Nivel Sedentario de 5 a 10, nivel moderadamente activo de 11 a 16 puntos y nivel muy activo mayor igual a 17

Cuestionario de evaluación de CVRS

Para recolectar los datos, la variable CVRS se medirá con el cuestionario Kidscreen 27 el mismo que fue creado por el grupo Kidscreen y publicado en el año 2006, financiado por la Comisión Europea para el Quinto Programa Marco, tuvieron un rango de 3 años para su creación y fue realizado por diversos expertos e investigadores que tenían conocimiento en población infantil con la finalidad medir la CVRS desde distintas perspectiva según el evaluado, además usados en investigaciones de salud pública. El Kidscreen 27 está

categorizada en 5 dimensiones cuenta con una escala de medición de tipo Likert con 5 opciones y su medición se da en 3 niveles (alto, medio, bajo) (49).

Procedimiento:

- Explicar a los estudiantes que la prueba se realiza de manera personal, que no existe respuesta buena ni mala.
- Explicar la importancia del llenado completo de toda la prueba.
- Si no comprende el contenido de algunos ítems será explicado por el investigador.

FICHA TÉCNICA	
NOMBRE:	Kidscreen 27
AUTOR:	Grupo Kidscreen 27
AÑO:	2006
ADMINISTRACIÓN:	Presencial e Individual
DIRIGIDO:	De 8 a 18 años
DURACIÓN:	Aproximadamente 30 minutos
OBJETIVO:	Medir los niveles de CVRS
N° DE ITEMS:	27
DIMENSIONES:	Compuesto por cinco dimensiones: estado físico, psicológico, autonomía y padres, amigos y apoyo social y entorno escolar.
PUNTUACIÓN:	De 111-135 nivel alto, 86 a 110 nivel medio y de 27 al 85 de nivel bajo.

3.7.3. Validación

Para el uso de los cuestionarios APALQ y Kidscreen-27 se realizó la validez de contenido por juicio de expertos por tres jurados calificados en la especialidad de fisioterapia cardiorrespiratorio, quienes tienen conocimientos en la materia para poder certificar los instrumentos evaluativos, considerando los criterios de pertinencia, claridad y relevancia.

Actividad física

Validez del Instrumento		
Nº	Jueces de expertos	Calificación
1	Mg. Mego Vásquez Jimmy Alexander	Aplicable
2	Mg. David Obispo Rosa María	Aplicable
3	Mg. Winston Dávila Alarcón	Aplicable

Fuente: Certificado de validez de expertos

Calidad de vida relacionada con la salud

Validez del Instrumento		
Nº	Jueces de expertos	Calificación
1	Mg. Mego Vásquez Jimmy Alexander	Aplicable
2	Mg. David Obispo Rosa María	Aplicable
3	Mg. Winston Dávila Alarcón	Aplicable

Fuente: Certificado de validez de expertos

3.7.4. Confiabilidad

Actividad física

Para el 2011 un grupo constituido por investigadores, realizaron un estudio conformado por población adolescente española para determinar la confiabilidad del cuestionario el cual según su análisis se realizó a través del test-retest coeficiente de correlación intraclass, donde se evidenció un rango moderado de fiabilidad en todos los ítems de 0,76 (50).

Calidad de vida relacionada con la salud

La estipulación de fiabilidad para el cuestionario fue realizada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach donde se evidenció un rango de fiabilidad de nivel alto con valor mayor a 0,7, con lo que se infiere que la prueba mide los niveles de actividad física y sus resultados se mantiene en el tiempo (51).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Habiendo recolectado la exploración con el formulario aplicado, todos los datos serán ingresados al programa Excel para su análisis, creación de tablas y gráficos, posteriormente para su análisis y determinación de los objetivos específicos y general de correlación se pasarán al estadístico SPSS versión 25 comprobando la asociación de las variables e hipótesis, por ello se usará el coeficiente de correlación rho de Spearman y el uso de la misma dependerá de la variable 1 sobre variable 2.

3.9. Aspectos éticos

El presente trabajo será realizado bajo normativas morales y en base a principios internacionales de Helsinki, así como de los nacionales (INS, reglamento de ensayos clínicos) para la ejecución de estudios con humanos. Para ello el estudio pasará por la evaluación respectiva del Comité Institucional de Ética de la Universidad Privada Norbert Wiener y se ejecutará después de la concordancia de la gestión de ética, así mismo la documentación necesaria de permiso será enviada a la I.E. de Villa María de Triunfo. Se tendrá en cuenta también la validez y confiabilidad aceptables de los instrumentos para su aplicación. Se asegurará la entrega del consentimiento y asentimiento informado, a los padres y estudiantes respectivamente, con ello se dejara sustento de la participación

voluntaria. Teniendo los datos de los estudiantes se aseverará el anonimato de los mismos para salvaguardar sus datos.

CAPITULO IV: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1. Cronograma de actividades

ACCIONES	MESES								
	8/24	9/24	10/24	11/24	12/24	1/25	2/25	3/25	4/25
Elección de tema	●								
Planteamiento del problema	●								
Justificación	●								
Objetivos	●								
Elaboración de bases teóricas	●								
Hipótesis		●							
Metodología de la investigación			●						
Operacionalización de la variable				●					
Población y muestra				●					
Presupuesto					●				
Aprobación del proyecto							●		
Recolección de datos							●		
análisis de los datos							●		
Elaboración de informe							●		
Revisión del informe							●		

Sustentación del informe									
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.2. Presupuesto

Recursos humanos

- Autor de la investigación
- Asesor de investigación
- Escolares participantes de la investigación

Recursos financieros

Bienes

N°	ESPECIFICACIONES	CANTIDADES	VALOR POR UNIDAD	VALOR TOTAL
1	Impresiones	250	0.30	75.00
2	Copias	250	0.10	25.00
3	Engrampador	1 unid	15.00	15.00
4	Grapas	1 caja	4.00	4.00
5	Lapiceros	2 caja	12.00	24.00
6	Lápices	2 caja	10.00	20.00
7	Borradores	1 caja	8.00	16.00
8	Hojas bond	1 millar	24.00	24.00
GASTO TOTAL				203.00

Servicios

N°	ESPECIFICACIONES	CANTIDADES	VALOR POR UNIDAD	VALOR TOTAL
1	Internet	2	89.00	178.00
2	Pasajes	10	10.00	100.00
3	Refrigerios/almuerzos	10	20.00	200.00
4	Línea telefónica	2	40.00	80.00
GASTO TOTAL				558.00

BIENES + SERVICIOS	TOTAL
203.00 + 558.00	761.00

REFERENCIAS

1. Gea-García G, González-Gálvez N, Espeso-García A, Marcos-Pardos P, Gonzáles-Fernández F, Martínez-Aranda L. Relación entre la práctica de actividad física y la aptitud física en estudiantes de Educación Física: la regulación integrada como variable mediadora. *Front Psic.* (ed. en inglés). [Internet]. 2020; 11. [Consultado el 30 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01910/full>
2. Saldías-Fernández M, Domínguez-Cancino K, Pinto-Galleguillos D, Parra-Giordano D. Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Sal Púb Mex.* [Internet]. 2022; 64(2):157-68. [Consultado el 02 de setiembre del 2024]. Disponible en: <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/12668/12207>
3. Strain T, Flaxman S, Guthold R, Semanova E, Cowan M, Riley L, et al. Tendencias nacionales, regionales y mundiales en materia de actividad física insuficiente entre adultos de 2000 a 2022: un análisis agrupado de 507 encuestas de base poblacional con 5,7 millones de participantes. *Lancet Gbl Hlth.* (ed. en inglés). [Internet]. 2024; 12(8): e1232-43. [Consultado el 03 de setiembre del 2024]. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(24\)00150-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(24)00150-5/fulltext)
4. Guthold R, Stevens G, Riley L, Bull F. Tendencias mundiales en la actividad física insuficiente entre los adolescentes: un análisis agrupado de 298 encuestas basadas en la población con 1,6 millones de participantes. *Lancet Child Adol Hlth* (ed. en

inglés). [Internet]. 2020; 4 (1): 23–35. [Consultado el 03 de setiembre del 2024].

Disponible en: <https://www.mendeley.com/catalogue/4ce83733-76c6-3d96-bb19-dd83bde5bf3a/>

5. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. Who.int. [citado el 22 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

6. Pastor R, Bouzas C, Albertos I, García C, García Á, Prieto T, et al. Calidad de vida relacionada con la salud en escolares españoles y su asociación con el estado físico y la adherencia a la dieta mediterránea. *Nutrients* (ed. en inglés). [Internet]. 2022; 14(11):2322. [Consultado el 04 de setiembre del 2024] Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu14112322>

7. García N, Rivas V, Guevara M, García R. Actividad física y estado nutricional en escolares del sureste mexicano. *Horiz Sanit.* [Internet]. 2020; 19(3): 453-9. [Consultado el 04 de setiembre del 2024]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592020000300453

8. Delgado P, Caamaño F, Palomino-Devia C, Jerez-Mayorga D, Martínez-Salazar C. Relación en escolares chilenos obesos entre condición física, niveles de actividad física y factores de riesgo cardiovascular. *Nutr Hosp.* [Internet]. 2019; 36 (1): 13-9. [Consultado el 05 de setiembre del 2024] Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/01932/show>

9. Ramos P, Jiménez-Iglesias A, Rivera F Moreno C. Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles. *Rev int med cienc act fis deporte.*

[Internet]. 2016; 16 (62): 335-53. [Consultado el 06 de setiembre del 2024]. Disponible en: <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista62/artevolucion692.htm>

10. Encuesta Nacional de Situación Nutricional. Infografía Situación Nutricional 5 a 12 y 13 a 17 años. [Internet]. Bien fam. 2021. [Consultado el 07 de setiembre del 2024]. Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>

11. Minsa insta a la población realizar actividades físicas para evitar el sedentarismo y la obesidad [Internet]. Gob.pe. [citado el 22 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720499-minsa-insta-a-lapoblacion-realizar-actividades-fisicas-para-evitar-el-sedentarismo-y-laobesidad>

12. Meza S, Meza S. Actividad física y calidad de vida en escolares durante la pandemia de COVID-19, Cañete, Perú. Rev. Inv. UNW. [Internet]. 2023; 12(1): a0015. [Consultado el 08 de setiembre del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d56a93d9-bedc-493d-955c-a08060b4c4c1/content>

13. Rahman E, Islam S, Bishwas S, Moonajilin S, Gozal D. Inactividad física y comportamientos sedentarios en la población de Bangladesh durante la pandemia de COVID-19: una encuesta transversal en línea. Heliyon (ed. en inglés). [Internet]. 2020; 6(10): e05392. [Consultado el 09 de setiembre del 2024]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33163666/>

14. Uno de cada ocho niños o adolescentes presentarán algún problema de salud mental [Internet]. Gob.pe. [citado el 20 de febrero de 2025]. Disponible en:

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/34511-uno-de-cada-ocho-ninos-o-adolescentes-presentaran-algun-problema-de-salud-mental>

15. Ruiz, J. Dispositivos electrónicos en los niveles de actividad física en escolares de Educación General Básica Media [Internet]. Uta.edu.ec. Carrera de Pedagogía de la Actividad física y deporte; 2022 [cited 2025 Jun 18]. Disponible en:

<https://repositorio.uta.edu.ec/items/317f61ad-f5f6-4358-bb22-4b86e225a94e>.

16. Pinto J, Cruz J, Pinho T, Marques A. Aptitud física relacionada con la salud de niños y adolescentes en Portugal. Child Youth Serv (ed. en inglés). Rev. [Internet]. 2020; 117: 105279. [Consultado el 06 de noviembre del 2024]. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740920303261?via%3Dihub#preview-section-abstract>

17. Batista V, Brand C, Fernandes A, Felin C, Priscila C, Araujo C, et al. Relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes durante el distanciamiento social por COVID-19. Cuadernos de Psicología del Deporte [Internet]. 2022; 22(3):238-51. [Consultado 09 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/479601>

18. Enríquez-del Castillo L, Villegas-Balderrama C, López-Alonzo S, Flores L, Martínez-Trevizo A, Islas-Guerra S. Dieta de salud planetaria versus dieta habitual en adolescentes. ¿Cómo influyen la alimentación y la actividad física en el rendimiento académico? Nutr. Hosp. [Internet]. 2024; 41(1): 28-37. [Consultado el 11 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/04614/show>

19. Solera-Sánchez A., Adelantado-Renau M., Moliner-Urdiales D, Beltrán-Valls M. Impacto individual y combinado de la condición física en la calidad de vida relacionada con la salud durante la adolescencia: Estudio DADOS. Rev. Europ. Cienc. Dep. [Internet]. 2023; 23(2): 294-300. [Consultado el 12 de noviembre del 2024].

Disponible en:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1080/17461391.2021.2012596>

20. Villamizar ML, Laguado - Jaimes E, Rojas - Orozco A, Alvarado - Rodríguez L, Cobos - Gómez A. Calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Bucaramanga. Ciencia y Enfermería. [Internet]. 2022; 28 (5): 0717 – 9553. Disponible en:

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532022000100205&script=sci_abstract

21. Rivero E, Gonzales – Silva J, Conejero M, Fernández – Echevarría. Vista de Actividad física y satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en adolescentes de distinto sexo en contextos rurales. Fecyt.es. [Internet]. 2024; 61: 501 -9. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/108793/79999>

22. Medina J. Sobre peso y obesidad asociada a la actividad física en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan XXIII – Moquegua 2019. [Para optar el grado académico de magister en salud pública con mención en gerencia de servicios y promoción de salud]. Moquegua: Universidad José Carlos Mariátegui; 2021. Disponible en: <https://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/1055>

23. Sahuanay S. Calidad de vida y autorregulación afectiva emocional de los adolescentes de la institución educativa Juan Domingo Zamácola y Jáuregui, Arequipa, 2017. [Para optar el grado académico de magister en Ciencias de Enfermería con mención en Salud de la Mujer, del Niño y del Adolescente]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2018. Disponible en:

<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/76047b0d-3c22-414a-a8a9-0d7833e49edf/content>

24. Morales J, Añez R, Suarez C. Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. Rev Perú Med Exp Salud Publica. [Internet]. 2016; 33(3):471 [Consultado el 16 de noviembre del 2024]. Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000300012&lang=es

25. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. OMS. [Internet]. Junio 2024. [Consultado el 17 de noviembre del 2024]. Disponible en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

26. Jimenez R, Gargallo E, Dalmau J, Arriscado D. Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de La Rioja (España). An Pediatr (ed. en inglés). [Internet]. 2022; 96(4):326–33. [Consultado el 18 de noviembre del 2024].

Disponible en: <https://www.analesdepediatria.org/en-factors-associated-with-low-level-articulo-S2341287922000710>

27. Escamilla-Fajardo P, Gonzales-Serrano M, Parra-Camacho D. Influencia de la práctica deportiva del entorno cercano del alumno en la motivación deportiva e importancia que le otorgan a la ef. Act fís y deporte: cien y prof. [Internet]. 2019; (30): 31-2. [Consultado el 19 de noviembre del 2024]. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7177674>

28. Marques A, González M, Martins J, Fernández-Villarino M, Carreiro da Costa F. Relación entre la actividad física de los adolescentes y la de madres/padres. Rev de psicol del dep. [Internet]. 2017; 26(1): 145-56. [Consultado el 20 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149687012.pdf>

29. Lizandra J, Peiró-Velert C. Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo. Retos. [Internet]. 2020; 37: 41-7. [Consultado el 21 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/70374>

30. Lopes V, Gabbard C, Rodrigues L. Efectos de las variables psicosociales en la similitud e interdependencia de los niveles de actividad física entre las díadas de mejores amigos adolescentes. J Sports Sci [Internet]. 2015; 34(9):821–8. [Consultado el 22 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26238302/>

31. Llamazares-López A, Nieto-Rodríguez J, Ventola-Rodríguez N, Moral-García J. Actividad física escolar y extraescolar en estudiantes adolescentes, diferentes motivaciones y beneficios para la salud. Pape Salmantinos de Educ. [Internet]. 2020; (24):117–29. [Consultado el 23 de noviembre del 2024]. Disponible en:

<https://revistas.upsa.es/index.php/papeleseducacion/article/view/113>

32. Sevil J, Abos A, Aibar A, Simon L. Orientaciones para la comunidad científica sobre el diseño, implementación y evaluación de intervenciones escolares sobre promoción de comportamientos saludables. *Cult, Cien y Dep.* [Internet]. Octubre 2020; 15(46):505-15. [Consultado el 23 de noviembre del 2024]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/344881351_Orientaciones_para_la_comunidad_cientifica_sobre_el_diseno_implementacion_y_evaluacion_de_intervenciones_escolares_sobre_promocion_de_comportamientos_saludables_Guidelines_for_the_scientific_community

33. Martínez-Lemos R, Ayan Pérez C, Sánchez A, Cancela J, Valcarce R. Cuestionarios de actividad física para niños y adolescentes españoles: una revisión sistemática. *Anales Sis San Navarra.* [Internet]. 2016; 39(3): 417-28. [Consultado el 24 de noviembre del 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272016000300009

34. Jurado-Castro J, Llorente-Cantarero F, Gil-Campos M. Evaluación de la actividad física en niños. *Acta Pediátr Esp* [Internet]. 2019; 77(5-6):94–9. [Consultado el 24 de noviembre del 2024]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/334768809_Evaluacion_de_la_actividad_fisica_en_ninos

35. Uribe D, Guzmán C, Marambio M, Harrington M. Ejercicio físico y su influencia en los procesos cognitivos. *Revista Motricidad y Persona: serie de estudios* [Internet]. 2013;(13):69–74. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4736022>

36. Menéndez N. El ejercicio físico y sus beneficios psicológicos en adolescentes: Revisión sistemática. Mentor [Internet]. 15 de enero de 2025 [citado 22 de febrero de 2025];4(10):582-600. Disponible en:

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/9172>

37. Mosquera G, Suntaxi E. Programa deportivo para mejorar el rendimiento físico en niños de edad escolar. Reincisol [Internet]. 15 de noviembre de 2024 [citado 22 de febrero de 2025];3(6):4886-902. Disponible en:

<https://www.reincisol.com/ojs/index.php/reincisol/article/view/447>

38. Ferrofin T, Pauca C. Factores de riesgo que influyen en la calidad de vida de los niños, niñas y adolescentes trabajadores del cercado de Arequipa 2018. [Tesis para obtener el Título profesional de Segunda Especialidad en “Promoción de la Salud y Terapia Familiar”]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2018. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/88155693-668b-4036-b82c-d819ea442816/content>

39. Bica I, Pinho L, Silva E, Aparício G, Duarte J, Costa J, et al. Influencia sociodemográfica en la calidad de vida relacionados con la salud de los adolescentes. Acta Paul Enferm. [Internet]. 2020; 33: e-APE20190054. [Consultado el 24 de noviembre del 2024]. Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/ape/a/jTV3HkPCcZwDrsgZfXjB6xd/?format=pdf>

40. Alshammari SA, Alajmi AN, Albarrak RA, Alaqil AB, Alsaed GK, Alzayed MZ, et al. Calidad de vida y concienciación sobre la hipertensión entre los pacientes hipertensos en Arabia Saudí. Cureus. [Internet]. 2021 May 6; 13(5): e14879. [Consultado el 24 de noviembre del 2024]. Disponible en:

<https://www.cureus.com/articles/56671-quality-of-life-and-awareness-of-hypertension-among-hypertensive-patients-in-saudi-arabia#!/>

41. Mercado E. Propiedades psicométricas del Cuestionario de calidad de vida relacionada con la salud KIDSCREEN-27 en adolescentes del distrito de Trujillo. [Tesis para obtener el grado académico de: Doctor en Psicología]. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo; 2020. Disponible en:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/44640/Mercado_AEA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

42. Santofimio E, Grisales H. Calidad de vida relacionada con la salud en niños, niñas y adolescentes, municipios El Líbano y Honda (Tolima), 2018. Rev Facul Nac de Salud Públ. [Internet]. 2020; 38(3):1–9. [Consultado el 25 de noviembre del 2024].

Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/339336>

43. Gomez S. Metodología de la investigación [Internet]. 1ª edición en ACADEMIA. Estado de México: RED TERCER MILENIO S.C; 2012. [Consultado el 26 de noviembre del 2024]. Disponible en:

https://www.academia.edu/35808506/Metodologia_de_la_investigacion_Sergio_Gomez_Bastar_1

44. Hernández R, Fernández C, Baptista Pilar. Metodología de la investigación [Internet]. 6ª edición en EL OSO PANDA. México D.F: Mc Graw Hill; 2014.

[Consultado el 26 de noviembre del 2024]. Disponible en:

https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

45. Manterola C, Quiroz G, Salazar P, García N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Rev Méd Clín Las Condes*. [Internet]. 2019; 30(1):36–49. [Consultado el 26 de noviembre del 2024]. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300057>

46. Chipana E. Análisis correlacional de la formación académico-profesional y cultura tributaria de los estudiantes de marketing y dirección de empresas. *Rev Cient de la Univ de Cienfuegos*. [Internet]. 2020; 12(6). [Consultado el 27 de noviembre del 2024]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n6/2218-3620-rus-12-06-478.pdf>

47. Lezama J. Actividad física y el uso de recursos digitales en estudiantes del nivel primaria de una Institución Educativa Pública, Pucusana, 2021. [Tesis para obtener el grado académico de Maestría en Administración de la Educación]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2021. Disponible en:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/67740/Lezama_SJK-SD.pdf?sequence=1

48. Soto M., Failde I. La calidad de vida relacionada con la salud como medida de resultados en pacientes con cardiopatía isquémica. *Rev Soc Esp Dolor* [Internet]. 2004; 11(8): 53-62. [Consultado el 28 de noviembre del 2024]. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462004000800004&lng=es.

49. LLoret S, Ferreres A, Hernández A, Tomás I. El análisis factorial exploratorio de los ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de Psico*.

[Internet]. 2014; 30(3): 1151-69. [Consultado el 28 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.30.3.199361>

50. Zaragoza J, Generalo E, Aznar S, Abarca-Sos A, Julian J, Mota J. Validación de un breve cuestionario de recuerdo de actividad física cumplimentado por adolescentes españoles. Rev Europ de Cienc del Depo. [Internet]. 2012; 12(3): 283-91.

[Consultado el 10 de diciembre del 2024]. Disponible en:

<https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566357>

51. Quintero C, Lugo L, García H, Sánchez A. Validación del cuestionario KIDSCREEN-27 de calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes de Medellín, Colombia. Rev Colomb Psiquiatr [Internet]. 2011;40(3):470–87. [Consultado el 15 de diciembre del 2024]. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0034745014601414>

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL
¿Cuál es la relación entre actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025?	Determinar la relación entre actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.	H1: Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025. H0: No existe relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICAS
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es el nivel de la actividad física en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025? 2. ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025? 3. ¿Cuáles son las características sociodemográficas en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025? 4. ¿Cuál es la relación según la dimensión tipo de actividad con la calidad de vida relacionada con la 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Determinar el nivel de la actividad física en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025. 2. Determinar el nivel de la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025. 3. Identificar las características sociodemográficas en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025. 4. Determinar la relación según la dimensión tipo de actividad con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un 	<ol style="list-style-type: none"> 1. H1: Existe relación entre la dimensión tipo de actividad con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025. 2. H0: No existe relación entre la dimensión tipo de actividad con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025. 3. H1: Existe relación entre la dimensión duración con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo,

<p>salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025?</p> <p>5. ¿Cuál es la relación según la dimensión duración con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025?</p> <p>6. ¿Cuál es la relación según la dimensión frecuencia con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025?</p> <p>7. ¿Cuál es la relación según la dimensión intensidad con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025?</p>	<p>colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.</p> <p>5. Determinar la relación según la dimensión duración con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.</p> <p>6. Determinar la relación según la dimensión frecuencia con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.</p> <p>7. Determinar la relación según la dimensión intensidad con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.</p>	<p>Lima 2025.</p> <p>4. H0: No existe relación entre la dimensión duración con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.</p> <p>5. H1: Existe relación entre la dimensión frecuencia con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.</p> <p>6. H0: No existe relación entre la dimensión frecuencia con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.</p> <p>7. H1: Existe relación entre la dimensión intensidad con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.</p> <p>8. H0: No existe relación entre la dimensión intensidad con la calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.</p>
---	--	--

Anexo 2: Instrumentos

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FISICA APALQ

PRIMER NOMBRE: _____

GRADO: _____ **SECCIÓN:** _____

EDAD: _____

SEXO: _____

Nunca (N)	1 vez a la semana (1S)	Más de 1 vez a la semana (+1S)	Casi todos los días (CTD)
1	2	3	4

N°	PREGUNTAS	N	1S	+1S	CTD
	ACTIVIDAD FISICA	1	2	3	4
1	Fuera de la escuela, ¿Participas en alguna actividad deportiva organizada (academia deportiva)?				
2	Fuera de la escuela, ¿Participas en alguna actividad deportiva no organizada (actividades recreativas como juegos, ejercicios o dinámicas)?				
3	En la clase de educación física ¿Cuántas veces realizas actividad física al menos durante 20 minutos?				
4	Fuera de la escuela, ¿Cuántas horas a la semana realizas actividad física vigorosa?				
5	¿Realizas deporte de competición o estas jugando actualmente en alguna selección deportiva?				

CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD

Marca con un aspa (x), la respuesta que consideres más cercano, desde tu perspectiva.

TU ACTIVIDAD FISICA Y SALUD						
N °	PREGUNTAS	EXCELENTE	MUY BUENA	BUENA	REGULAR	MALA
1	En general, ¿Cómo dirías que es tu salud?					
Piensa en la última semana						
N °	PREGUNTAS	NADA	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO	MUCHISIMO
2	¿Te has sentido bien y en forma?					
3	¿Te has sentido físicamente activo/a (por ejemplo, has corrido, trepado, ido en bicicleta)?					
4	¿Has podido correr bien?					
Piensa en la última semana						
N °	PREGUNTA	NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
5	¿Te has sentido lleno/a de energía?					
TU ESTADO DE ANIMO Y TUS SENTIMIENTOS						
Piensa en la última semana						
N °	PREGUNTAS	NADA	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO	MUCHISIMO
1	¿Has disfrutado de la vida?					
Piensa en la última semana						
N °	PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
2	¿Has estado de buen humor?					
3	¿Te has divertido?					

4	¿Te has sentido triste?					
5	¿Te sentiste tan mal que no querías hacer nada?					
6	¿Te has sentido solo/a?					
7	¿Has estado contento/a con tu forma de ser?					

TU VIDA FAMILIAR Y TU TIEMPO LIBRE

Piensa en la última semana

Nº	PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	¿Has tenido suficiente tiempo para ti?					
2	¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?					
3	¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?					
4	¿Tus padres te han tratado de forma justa?					
5	¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido?					
6	¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as?					
7	¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?					

TUS AMIGOS Y AMIGAS

Piensa en la última semana

Nº	PREGUNTA	NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
----	----------	-------	------------	---------------	--------------	---------

1	¿Has pasado tiempo con tus amigos/as?					
2	¿Te has divertido con tus amigos/as?					
3	¿Tú y tus amigos/as se han ayudado uno/as a otros/as?					
4	¿Has podido confiar en tus amigos/as?					

LA ESCUELA O EL COLEGIO

Piensa en la última semana

Nº	PREGUNTA	NADA	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO	MUCHISIMO
1	¿Te has sentido feliz en el colegio?					
2	¿Te ha ido bien en el colegio?					

Piensa en la última semana

Nº	PREGUNTA	NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
3	¿Has podido prestar atención en clase?					
4	¿Te has llevado bien con tus profesores/as?					

Anexo 3: Consentimiento informado
Formulario de consentimiento informado (FCI) en un estudio de
investigación del CIEI-VRI

Título de proyecto de investigación: Actividad física y Calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

Investigador: Ojeda Contreras David Ricardo

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

Invitamos a usted a participar en un estudio de investigación titulado: Actividad física y Calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025, de *fecha 09/01/2025* y versión Word. 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 proporcionar una mejor relación estadística de la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes peruanos, que servirá como base para futuras investigaciones que amplíen el conocimiento científico. Su ejecución permitirá desarrollar programas preventivo promocionales que favorezcan la iniciativa de la actividad física en las escuelas para tener un buen estado de

acondicionamiento físico y así evitar un posible riesgo cardiorrespiratorio durante su desarrollo o en la adultez, brindando una mejor calidad de vida a nivel físico y psicológico en los escolares.

Duración del estudio: 6 meses

N.º esperado de participantes: 218 escolares

Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de Inclusión:

- Escolares de 12-18 años.
- Escolares que cursan el nivel secundario de un colegio de Villa María del Triunfo.
- Padres y/o apoderados de los escolares que firman la autorización de participar.

Criterios de Exclusión:

- Escolares con alguna discapacidad mental.
- Padres y/o apoderados de los escolares que no firman el consentimiento informado.
- Escolares que cursan el nivel inicial de un colegio de Villa Maria del Triunfo.

- Escolares que cursan el nivel de primaria de un colegio de Villa María del Triunfo.

Procedimientos del estudio: si usted decide participar en este estudio, se le realizarán los siguientes procesos:

- Se le explicara el propósito del estudio y el paso a paso del procedimiento a realizar, tanto de la firma del consentimiento informado y del cuestionario para medir la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud, siendo explicado a los escolares y sus apoderados.
- Se hará la revisión y firma del consentimiento informado, por parte de los apoderados que den la autorización a los escolares que deseen participar en el estudio, asegurando su bienestar y seguridad en el procedimiento del estudio, recibiendo también una copia de su consentimiento.
- Se realizará una charla educativa sobre la actividad física y los beneficios que presentan en nuestra salud tanto a los estudiantes que participan, como a sus apoderados.
- Se procederá a realizar un taller de ejercicios con la finalidad de comenzar a concientizar la importancia de incluir a la actividad física en nuestros hábitos diarios, se pedirá permiso para poder usar el tiempo de la clase de educación física.
- Se comenzará con la distribución de las hojas de ambos cuestionarios a los escolares y se les explicará el procedimiento otra vez, para su correcta realización, el llenado de ambas pruebas demorará 15 minutos cada uno, en caso algunos alumnos demoren en realizarlo

- Al finalizar la prueba, se les dará un tríptico con ejercicios físicos para poder practicar en casa y recomendaciones para mejorar su estado de salud físico, agradeciéndole por su participación.
- Tener en cuenta que se entregarán los resultados en forma individual a los participantes y se almacenarán respetando su confidencialidad y su anonimato.

Riesgos: Su participación en el estudio se efectuará bajo medidas de protección, se contará con los permisos previos y se tendrá en cuenta el estado de salud actual, donde no será afectada la integridad física o psicológica, ni la seguridad de cada estudiante a evaluar. Si el estudiante no se siente cómodo o se siente vulnerado la prueba será suspendida.

Beneficios: Usted se beneficiará del presente proyecto ya que se le realizará una charla educativa en dónde se le explicará las consecuencias y riesgos cardiovasculares que puede ocasionar el sedentarismo, concientizándolo a realizar actividad física de manera vigorosa y la importancia de las diferentes dimensiones de la calidad de vida relacionada con su salud y bienestar, promoviéndolo a la realización de algún deporte o actividad recreativa.

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

Confidencialidad: Tenga por seguro que nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar altamente su identidad y privacidad, para que su hijo o hija no pierda su privacidad. Si los resultados de este estudio fuesen publicados, no se mostrará ninguna información que

permita su identificación. Además, sus 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 o retirarse en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo. Si tiene alguna inquietud o molestia no dude en comunicarse con David Ricardo Ojeda Contreras – 926117251. Si usted tiene preguntas sobre aspectos éticos del estudio o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, teléfono 01-7065555 anexo 3286.

Preguntas y contacto: puede comunicarse con el investigador David Ricardo Ojeda Contreras, al número 926117251 o al correo davidojedacontreras@gmail.com. Asimismo, puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio.

Contacto del Comité de Ética: Dr. Raúl Antonio Rojas Ortega, presidente del Comité de Ética para la Investigación de la Universidad Norbert Wiener.

E-mail: 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, los procedimientos y las finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que cosas pueden pasar si participo

en el proyecto y que mi decisión de participar es voluntaria, 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.

Tenga en cuenta que, si decide retirarse de la investigación sus datos y los de su menor hijo, serán eliminados y ya no se usarán para los fines mencionados con anterioridad.

(firma)

Nombre del participante: DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)



(firma)

Nombre del investigador(a): Ojeda Contreras David Ricardo

DNI: 72404275

Fecha: (dd/mm/aaaa)

(firma)

Nombre del testigo o su 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.

Anexo 4: Asentimiento Informado

Asentimiento Informado

Título de proyecto:

Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en escolares de un colegio de Villa María del Triunfo, Lima 2025.

Hola, mi nombre es David Ricardo Ojeda Contreras y estudio en el Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Se está realizando un estudio de investigación para conocer acerca de los niveles de actividad física que realizan en la semana y como esto repercute en tu calidad de vida y pueda ayudar a prevenir algunos riesgos cardiovasculares si los niveles de práctica, fueran muy bajos, para ello, queremos pedirte tu participación.

Tu participación en el estudio consistiría en poder llenar dos cuestionarios, que será de manera anónima, respetando tu privacidad, uno es sobre los niveles de actividad física que realizas y el otro sobre la calidad de vida relacionado con la salud que presentas actualmente.

Esta participación es voluntaria, es decir, aun cuando tu papá, tu mamá o tu 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 problema.

Toda la información que nos proporciones y las mediciones que realicemos nos ayudarán a proporcionar una mejor relación estadística de la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes peruanos, que servirá como base para futuras investigaciones que amplíen el conocimiento científico y desarrollar programas preventivo promocionales que favorezcan la iniciativa de la actividad física en las escuelas para tener un buen estado de acondicionamiento físico y así evitar un posible riesgo cardiorrespiratorio . Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (o los resultados de las mediciones). Esos datos solo los conocerán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

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

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

Sí quiero participar

Nombre del participante:

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

David Ricardo Ojeda Contreras



(firma) Fecha:

Anexo 5: Validación por criterio de jueces

VALIDACION JUEZ 1

CARTA DE PRESENTACIÓN

Magíster/Doctor: Jimmy Alexander Mego Vásquez

Presente

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

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que siendo Licenciado de Terapia Física y Rehabilitación, cursando la especialidad Terapia Cardiorrespiratoria, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual obtendré el grado de Especialista en Terapia Cardiorrespiratoria.

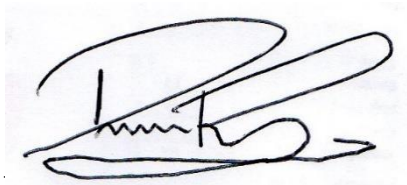
El título nombre de mi proyecto de investigación es “ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN ESCOLARES DE UN COLEGIO DE VILLA MARIA DEL TRIUNFO, LIMA 2025” y, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

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

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

Atentamente,



David Ricardo Ojeda Contreras

DNI: 72404275

Definición conceptual de las variables y dimensiones

Variable 1: Actividad física

Puntuación relacionada a la medición de actividad física, el tipo de actividad, la frecuencia, duración e intensidad con la que se realiza. Se evaluará a través del Cuestionario de Niveles de actividad física (APALQ), siendo sus valores nunca, 1 vez a la semana, más de 1 vez a la semana y casi todos los días para los ítems 1, 2 y 4, y nunca, más o igual a 1 vez al mes, más de 1 vez al mes y 1 vez a la semana, 2-3 veces a la semana, más o igual a 4 veces a la semana.

Dimensiones de las variables:

Tipo de actividad: hace referencia a la actividad física que se realiza, si es en función recreativa, deportiva o profesional. Se mide por medio del APALQ, a través de la actividad realizada.

Intensidad: el grado de esfuerzo con el que se realiza la actividad física de manera vigorosa. Se mide por medio del APALQ.

Frecuencia: número de veces que se realiza actividad física. Se mide por medio del APALQ, a través de la cantidad de veces a la semana que lo realiza.

Duración: es la inversión del tiempo para la ejecución de la actividad física. Se mide por medio del APALQ.

Variable 2: Calidad de vida relacionada con la salud

Puntuación relacionada con la medición de la percepción de la calidad de vida que cada uno tiene en el aspecto físico, psicológico, autónomo y con los padres, apoyo del entorno social y entorno escolar. Se evaluará por medio del cuestionario Kidscreen 27, cuya escala de valores son distintos para algunos de sus ítems, variando entre valores como excelente, muy buena, buena, regular y mala en 1 de sus ítems, valores como nada, un poco, moderadamente, mucho y muchísimo en 6 de sus ítems y valores como nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre en 20 ítems.

Dimensiones de las variables:

Bienestar físico: evalúa el nivel de vigorosidad, acción y estado físico. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada en 5 ítems, con escala de valores excelente, muy buena, buena, regular y mala, y nada, un poco, moderadamente, mucho y muchísimo.

Bienestar psicológico: evalúa los aspectos emocionales, la satisfacción que se tiene con la vida, vivencias adversas y estresores. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada en 7 ítems con escala de valores excelente, muy buena, buena, regular y mala, y nada, un poco, moderadamente, mucho y muchísimo.

Autonomía y padres: evalúa la toma de decisión en el manejo de su periodo libre, relación con los padres, satisfacción del clima familiar y con cada uno de sus miembros. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 7 ítems con escala de valores nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.

Amigos y apoyo social: evalúa las relaciones interpersonales con sus pares y su entorno en general. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 4 ítems con escala de valores nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.

Entorno escolar: satisfacción que se tiene en el ambiente educativo, así como la percepción de su aprendizaje y aptitudes cognitivas. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 4 ítems con escala de valores nada, un poco, moderadamente, mucho y muchísimo, y nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.

Matriz de operacionalización de la variable

Variable 1: Actividad física

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Tipo de actividad	Hace referencia a la actividad física que se realiza, si es en función recreativa, deportiva o profesional	Se mide por medio del APALQ, identificando la actividad realizada.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fuera de la escuela, ¿Participas en alguna actividad deportiva organizada (academia deportiva)? 2. Fuera de la escuela, ¿Participas en alguna actividad deportiva no organizada (actividades recreativas como juegos, ejercicios o dinámicas)? 3. ¿Realizas deporte de competición o estás jugando actualmente en alguna selección deportiva? 4. Fuera de la escuela, ¿Cuántas horas a la semana realizas actividad física vigorosa? 5. En la clase de educación física ¿Cuántas veces realizas actividad física al menos durante 20 minutos? 	Ordinal	<p>Nivel Sedentario (5 – 10)</p> <p>Nivel moderadamente activo (11 – 16)</p> <p>Nivel muy activo (≥ 17)</p>
Intensidad	El grado de esfuerzo con el que se realiza la actividad física de manera vigorosa o intensidad elevada.	Se mide por medio del APALQ.		Ordinal	
Frecuencia	Número de veces que se realiza actividad física.	Se mide por medio del APALQ, a través de la cantidad de veces a la semana que lo realiza.		Ordinal	
Duración	Es la inversión del tiempo para la ejecución de la actividad física	Se mide por medio del APALQ.		Ordinal	

Matriz de operacionalización de la variable

Variable 2: Calidad de vida relacionada con la salud

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Bienestar físico	Nivel de vigorosidad, acción y estado físico	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluado por 5 ítems.	<ol style="list-style-type: none"> 1. En general, ¿Cómo dirías que es tu salud? 2. ¿Te has sentido bien y en forma? 3. ¿Te has sentido físicamente activo/a (por ejemplo, has corrido, trepado, ido en bicicleta)? 4. ¿Has podido correr bien? 5. ¿Te has sentido lleno/a de energía? 	Ordinal	Bajo (27-85)
Bienestar psicológico	Aspectos emocionales, satisfacción que se tiene con la vida, vivencias adversas y estresores.	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 7 ítems.	<ol style="list-style-type: none"> 6. ¿Has disfrutado de la vida? 7. ¿Has estado de buen humor? 8. ¿Te has divertido? 9. ¿Te has sentido triste? 10. ¿Te sentiste tan mal que no quieres hacer nada? 11. ¿Te has sentido solo/a? 12. ¿Has estado contento/a con tu forma de ser? 	Ordinal	Intermedio (86-110) Alto (110-135)
Autonomía y padres	Toma de decisión en el manejo de su periodo libre, relación con los padres, satisfacción del clima familiar y con cada uno de sus miembros.	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 7 ítems.	<ol style="list-style-type: none"> 13. ¿Has tenido suficiente tiempo para ti? 14. ¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre? 15. ¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti? 16. ¿Tus padres te han tratado de forma justa? 17. ¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido? 18. ¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as? 19. ¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos? 	Ordinal	

Amigos y apoyo social	Relaciones interpersonales con sus pares y su entorno social.	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 4 ítems.	20. ¿Has pasado tiempo con tus amigos/as? 21. ¿Te has divertido con tus amigos/as? 22. ¿Tú y tus amigos/as se han ayudado uno/as a otros/as? 23. ¿Has podido confiar en tus amigos/as?	Ordinal	
Entorno escolar	Satisfacción que se tiene en el ambiente educativo, así como la percepción de su aprendizaje y aptitudes cognitivas.	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 4 ítems.	24. ¿Te has sentido feliz en el colegio? 25. ¿Te ha ido bien en el colegio? 26. ¿Has podido prestar atención en clase? 27. ¿Te has llevado bien con tus profesores/as?	Ordinal	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO

TÍTULO: “ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN ESCOLARES DE UN COLEGIO DE VILLA MARIA DEL TRIUNFO, LIMA 2025”

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Variable 1: Actividad física							
	DIMENSIONES: Tipo de actividad, intensidad, frecuencia y duración.	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Fuera de la escuela, ¿Participas en alguna actividad deportiva organizada (academia deportiva)?	X		X		X		
2	Fuera de la escuela, ¿Participas en alguna actividad deportiva no organizada (actividades recreativas como juegos, ejercicios o dinámicas)?	X		X		X		
3	¿Realizas deporte de competición o estás jugando actualmente en alguna selección deportiva?	X		X		X		
4	Fuera de la escuela, ¿Cuántas horas a la semana realizas actividad física vigorosa?	X		X		X		
5	En la clase de educación física ¿Cuántas veces realizas actividad física al menos durante 20 minutos?	X		X		X		
	Variable 2: Calidad de vida							
	DIMENSION 1: Bienestar físico	Si	No	Si	No	Si	No	
6	En general, ¿Cómo dirías que es tu salud?	X		X		X		
7	¿Te has sentido bien y en forma?	X		X		X		
8	¿Te has sentido físicamente activo/a (por ejemplo, has corrido, trepado, ido en bicicleta)?	X		X		X		
9	¿Has podido correr bien?	X		X		X		
10	¿Te has sentido lleno/a de energía?	X		X		X		

	DIMENSIÓN 2: Bienestar psicológico	Si	No	Si	No	Si	No	
11	¿Has disfrutado de la vida?	X		X		X		
12	¿Has estado de buen humor?	X		X		X		
13	¿Te has divertido?	X		X		X		
14	¿Te has sentido triste?	X		X		X		
15	¿Te sentiste tan mal que no quieres hacer nada?	X		X		X		
16	¿Te has sentido solo/a?	X		X		X		
17	¿Has estado contento/a con tu forma de ser?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Autonomía y padres	Si	No	Si	No	Si	No	
18	¿Has tenido suficiente tiempo para ti?	X		X		X		
19	¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?	X		X		X		
20	¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?	X		X		X		
21	¿Tus padres te han tratado de forma justa?	X		X		X		
22	¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido?	X		X		X		
23	¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as?	X		X		X		
24	¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Amigos y apoyo social	Si	No	Si	No	Si	No	
25	¿Has pasado tiempo con tus amigos/as?	X		X		X		

26	¿Te has divertido con tus amigos/as?	X		X		X		
27	¿Tú y tus amigos/as se han ayudado uno/as a otros/as?	X		X		X		
28	¿Has podido confiar en tus amigos/as?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 5: Entorno escolar	Si	No	Si	No	Si	No	
29	¿Te has sentido feliz en el colegio?	X		X		X		
30	¿Te ha ido bien en el colegio?	X		X		X		
31	¿Has podido prestar atención en clase?	X		X		X		
32	¿Te has llevado bien con tus profesores/as?	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):

Aplicación solo para este estudio.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg.

DNI: 41320913

Especialidad del validador: Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio

RNE: 0024

CTMP: 6669

22 de febrero de 2025



JIMMY A. MEGO VÁSQUEZ
CTMP 6669 - RNE 0024
LIC. TM. Terapia Física y Rehabilitación
Especialista FCR
FISIOTERAPIA CARDIORRESPIRATORIA

Firma del experto informante

VALIDACION JUEZ 2
CARTA DE PRESENTACIÓN

Magíster/Doctor: Rosa María David Obispo

Presente

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

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que siendo Licenciado de Terapia Física y Rehabilitación, cursando la especialidad Terapia Cardiorrespiratoria, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual obtendré el grado de Especialista en Terapia Cardiorrespiratoria.

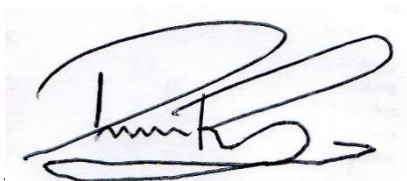
El título nombre de mi proyecto de investigación es “ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN ESCOLARES DE UN COLEGIO DE VILLA MARIA DEL TRIUNFO, LIMA 2025” y, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

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

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

Atentamente,



David Ricardo Ojeda Contreras

DNI: 72404275

Definición conceptual de las variables y dimensiones

Variable 1: Actividad física

Puntuación relacionada a la medición de actividad física, el tipo de actividad, la frecuencia, duración e intensidad con la que se realiza. Se evaluará a través del Cuestionario de Niveles de actividad física (APALQ), siendo sus valores nunca, 1 vez a la semana, más de 1 vez a la semana y casi todos los días para los ítems 1, 2 y 4, y nunca, más o igual a 1 vez al mes, más de 1 vez al mes y 1 vez a la semana, 2-3 veces a la semana, más o igual a 4 veces a la semana.

Dimensiones de las variables:

Tipo de actividad: hace referencia a la actividad física que se realiza, si es en función recreativa, deportiva o profesional. Se mide por medio del APALQ, a través de la actividad realizada.

Intensidad: el grado de esfuerzo con el que se realiza la actividad física de manera vigorosa. Se mide por medio del APALQ.

Frecuencia: número de veces que se realiza actividad física. Se mide por medio del APALQ, a través de la cantidad de veces a la semana que lo realiza.

Duración: es la inversión del tiempo para la ejecución de la actividad física. Se mide por medio del APALQ.

Variable 2: Calidad de vida relacionada con la salud

Puntuación relacionada con la medición de la percepción de la calidad de vida que cada uno tiene en el aspecto físico, psicológico, autónomo y con los padres, apoyo del entorno social y entorno escolar. Se evaluará por medio del cuestionario Kidscreen 27, cuya escala de valores son distintos para algunos de sus ítems, variando entre valores como excelente, muy buena, buena, regular y mala en 1 de sus ítems, valores como nada, un poco, moderadamente, mucho y muchísimo en 6 de sus ítems y valores como nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre en 20 ítems.

Dimensiones de las variables:

Bienestar físico: evalúa el nivel de vigorosidad, acción y estado físico. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada en 5 ítems, con escala de valores excelente, muy buena, buena, regula y mala, y nada, un poco, moderadamente, mucho y muchísimo.

Bienestar psicológico: evalúa los aspectos emocionales, la satisfacción que se tiene con la vida, vivencias adversas y estresores. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada en 7 ítems con escala de valores excelente, muy buena, buena, regula y mala, y nada, un poco, moderadamente, mucho y muchísimo.

Autonomía y padres: evalúa la toma de decisión en el manejo de su periodo libre, relación con los padres, satisfacción del clima familiar y con cada uno de sus miembros. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 7 ítems con escala de valores nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.

Amigos y apoyo social: evalúa las relaciones interpersonales con sus pares y su entorno en general. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 4 ítems con escala de valores nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.

Entorno escolar: satisfacción que se tiene en el ambiente educativo, así como la percepción de su aprendizaje y aptitudes cognitivas. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 4 ítems con escala de valores nada, un poco, moderadamente, mucho y muchísimo, y nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.

Matriz de operacionalización de la variable

Variable 1: Actividad física

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Tipo de actividad	Hace referencia a la actividad física que se realiza, si es en función recreativa, deportiva o profesional	Se mide por medio del APALQ, identificando la actividad realizada.	1. Fuera de la escuela, ¿Participas en alguna actividad deportiva organizada (academia deportiva)? 6. Fuera de la escuela, ¿Participas en alguna actividad deportiva no organizada (actividades recreativas como juegos, ejercicios o dinámicas)? 7. ¿Realizas deporte de competición o estás jugando actualmente en alguna selección deportiva?	Ordinal	Nivel Sedentario (5 – 10) Nivel moderadamente activo (11 – 16) Nivel muy activo (≥ 17)
Intensidad	El grado de esfuerzo con el que se realiza la actividad física de manera vigorosa o intensidad elevada.	Se mide por medio del APALQ.	8. Fuera de la escuela, ¿Cuántas horas a la semana realizas actividad física vigorosa?	Ordinal	
Frecuencia	Número de veces que se realiza actividad física.	Se mide por medio del APALQ, a través de la cantidad de veces a la semana que lo realiza.	9. En la clase de educación física ¿Cuántas veces realizas actividad física al menos durante 20 minutos?	Ordinal	
Duración	Es la inversión del tiempo para la ejecución de la actividad física	Se mide por medio del APALQ.		Ordinal	

Matriz de operacionalización de la variable

Variable 2: Calidad de vida relacionada con la salud

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Bienestar físico	Nivel de vigorosidad, acción y estado físico	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluado por 5 ítems.	28. En general, ¿Cómo dirías que es tu salud? 29. ¿Te has sentido bien y en forma? 30. ¿Te has sentido físicamente activo/a (por ejemplo, has corrido, trepado, ido en bicicleta)? 31. ¿Has podido correr bien? 32. ¿Te has sentido lleno/a de energía?	Ordinal	Bajo (27-85)
Bienestar psicológico	Aspectos emocionales, satisfacción que se tiene con la vida, vivencias adversas y estresores.	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 7 ítems.	33. ¿Has disfrutado de la vida? 34. ¿Has estado de buen humor? 35. ¿Te has divertido? 36. ¿Te has sentido triste? 37. ¿Te sentiste tan mal que no quieres hacer nada? 38. ¿Te has sentido solo/a? 39. ¿Has estado contento/a con tu forma de ser?	Ordinal	Intermedio (86-110) Alto (110-135)
Autonomía y padres	Toma de decisión en el manejo de su periodo libre, relación con los padres, satisfacción del clima familiar y con cada uno de sus miembros.	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 7 ítems.	40. ¿Has tenido suficiente tiempo para ti? 41. ¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre? 42. ¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti? 43. ¿Tus padres te han tratado de forma justa? 44. ¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido? 45. ¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as? 46. ¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?	Ordinal	

Amigos y apoyo social	Relaciones interpersonales con sus pares y su entorno social.	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 4 ítems.	47. ¿Has pasado tiempo con tus amigos/as? 48. ¿Te has divertido con tus amigos/as? 49. ¿Tú y tus amigos/as se han ayudado uno/as a otros/as? 50. ¿Has podido confiar en tus amigos/as?	Ordinal	
Entorno escolar	Satisfacción que se tiene en el ambiente educativo, así como la percepción de su aprendizaje y aptitudes cognitivas.	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 4 ítems.	51. ¿Te has sentido feliz en el colegio? 52. ¿Te ha ido bien en el colegio? 53. ¿Has podido prestar atención en clase? 54. ¿Te has llevado bien con tus profesores/as?	Ordinal	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO

TÍTULO: “ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN ESCOLARES DE UN COLEGIO DE VILLA MARIA DEL TRIUNFO, LIMA 2025”

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Variable 1: Actividad física							
	DIMENSIONES: Tipo de actividad, intensidad, frecuencia y duración.	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Fuera de la escuela, ¿Participas en alguna actividad deportiva organizada (academia deportiva)?	X		X		X		
2	Fuera de la escuela, ¿Participas en alguna actividad deportiva no organizada (actividades recreativas como juegos, ejercicios o dinámicas)?	X		X		X		
3	¿Realizas deporte de competición o estás jugando actualmente en alguna selección deportiva?	X		X		X		
4	Fuera de la escuela, ¿Cuántas horas a la semana realizas actividad física vigorosa?	X		X		X		
5	En la clase de educación física ¿Cuántas veces realizas actividad física al menos durante 20 minutos?	X		X		X		
	Variable 2: Calidad de vida							
	DIMENSION 1: Bienestar físico	Si	No	Si	No	Si	No	
6	En general, ¿Cómo dirías que es tu salud?	X		X		X		
7	¿Te has sentido bien y en forma?	X		X		X		
8	¿Te has sentido físicamente activo/a (por ejemplo, has corrido, trepado, ido en bicicleta)?	X		X		X		
9	¿Has podido correr bien?	X		X		X		
10	¿Te has sentido lleno/a de energía?	X		X		X		

	DIMENSIÓN 2: Bienestar psicológico	Si	No	Si	No	Si	No	
11	¿Has disfrutado de la vida?	X		X		X		
12	¿Has estado de buen humor?	X		X		X		
13	¿Te has divertido?	X		X		X		
14	¿Te has sentido triste?	X		X		X		
15	¿Te sentiste tan mal que no quieres hacer nada?	X		X		X		
16	¿Te has sentido solo/a?	X		X		X		
17	¿Has estado contento/a con tu forma de ser?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Autonomía y padres	Si	No	Si	No	Si	No	
18	¿Has tenido suficiente tiempo para ti?	X		X		X		
19	¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?	X		X		X		
20	¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?	X		X		X		
21	¿Tus padres te han tratado de forma justa?	X		X		X		
22	¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido?	X		X		X		
23	¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as?	X		X		X		
24	¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Amigos y apoyo social	Si	No	Si	No	Si	No	
25	¿Has pasado tiempo con tus amigos/as?	X		X		X		

26	¿Te has divertido con tus amigos/as?	X		X		X		
27	¿Tú y tus amigos/as se han ayudado uno/as a otros/as?	X		X		X		
28	¿Has podido confiar en tus amigos/as?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 5: Entorno escolar	Si	No	Si	No	Si	No	
29	¿Te has sentido feliz en el colegio?	X		X		X		
30	¿Te ha ido bien en el colegio?	X		X		X		
31	¿Has podido prestar atención en clase?	X		X		X		
32	¿Te has llevado bien con tus profesores/as?	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):

Aplicación solo para este estudio.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg.

DNI: 72405672

Especialidad del validador: Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio

RNE: 00542

CTMP: 14186

22 de febrero de 2025



Lic David Obispo Rosa María
Especialista en
Fisioterapia Cardiorrespiratoria
C T M P 14186 R.N.E. 00542

Firma del experto informante

VALIDACION JUEZ 3
CARTA DE PRESENTACIÓN

Magíster/Doctor: Winston Dávila Alarcón

Presente

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

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que siendo Licenciado de Terapia Física y Rehabilitación, cursando la especialidad Terapia Cardiorrespiratoria, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual obtendré el grado de Especialista en Terapia Cardiorrespiratoria.

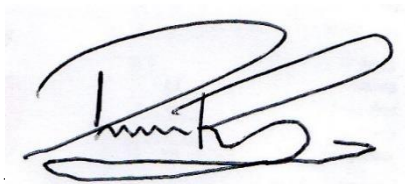
El título nombre de mi proyecto de investigación es “ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN ESCOLARES DE UN COLEGIO DE VILLA MARIA DEL TRIUNFO, LIMA 2025” y, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

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

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

Atentamente,



David Ricardo Ojeda Contreras

DNI: 72404275

Definición conceptual de las variables y dimensiones

Variable 1: Actividad física

Puntuación relacionada a la medición de actividad física, el tipo de actividad, la frecuencia, duración e intensidad con la que se realiza. Se evaluará a través del Cuestionario de Niveles de actividad física (APALQ), siendo sus valores nunca, 1 vez a la semana, más de 1 vez a la semana y casi todos los días para los ítems 1, 2 y 4, y nunca, más o igual a 1 vez al mes, más de 1 vez al mes y 1 vez a la semana, 2-3 veces a la semana, más o igual a 4 veces a la semana.

Dimensiones de las variables:

Tipo de actividad: hace referencia a la actividad física que se realiza, si es en función recreativa, deportiva o profesional. Se mide por medio del APALQ, a través de la actividad realizada.

Intensidad: el grado de esfuerzo con el que se realiza la actividad física de manera vigorosa. Se mide por medio del APALQ.

Frecuencia: número de veces que se realiza actividad física. Se mide por medio del APALQ, a través de la cantidad de veces a la semana que lo realiza.

Duración: es la inversión del tiempo para la ejecución de la actividad física. Se mide por medio del APALQ.

Variable 2: Calidad de vida relacionada con la salud

Puntuación relacionada con la medición de la percepción de la calidad de vida que cada uno tiene en el aspecto físico, psicológico, autónomo y con los padres, apoyo del entorno social y entorno escolar. Se evaluará por medio del cuestionario Kidscreen 27, cuya escala de valores son distintos para algunos de sus ítems, variando entre valores como excelente, muy buena, buena, regular y mala en 1 de sus ítems, valores como nada, un poco, moderadamente, mucho y muchísimo en 6 de sus ítems y valores como nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre en 20 ítems.

Dimensiones de las variables:

Bienestar físico: evalúa el nivel de vigorosidad, acción y estado físico. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada en 5 ítems, con escala de valores excelente, muy buena, buena, regula y mala, y nada, un poco, moderadamente, mucho y muchísimo.

Bienestar psicológico: evalúa los aspectos emocionales, la satisfacción que se tiene con la vida, vivencias adversas y estresores. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada en 7 ítems con escala de valores excelente, muy buena, buena, regula y mala, y nada, un poco, moderadamente, mucho y muchísimo.

Autonomía y padres: evalúa la toma de decisión en el manejo de su periodo libre, relación con los padres, satisfacción del clima familiar y con cada uno de sus miembros. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 7 ítems con escala de valores nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.

Amigos y apoyo social: evalúa las relaciones interpersonales con sus pares y su entorno en general. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 4 ítems con escala de valores nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.

Entorno escolar: satisfacción que se tiene en el ambiente educativo, así como la percepción de su aprendizaje y aptitudes cognitivas. Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 4 ítems con escala de valores nada, un poco, moderadamente, mucho y muchísimo, y nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.

Matriz de operacionalización de la variable

Variable 1: Actividad física

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Tipo de actividad	Hace referencia a la actividad física que se realiza, si es en función recreativa, deportiva o profesional	Se mide por medio del APALQ, identificando la actividad realizada.	1. Fuera de la escuela, ¿Participas en alguna actividad deportiva organizada (academia deportiva)? 10. Fuera de la escuela, ¿Participas en alguna actividad deportiva no organizada (actividades recreativas como juegos, ejercicios o dinámicas)? 11. ¿Realizas deporte de competición o estás jugando actualmente en alguna selección deportiva? 12. Fuera de la escuela, ¿Cuántas horas a la semana realizas actividad física vigorosa? 13. En la clase de educación física ¿Cuántas veces realizas actividad física al menos durante 20 minutos?	Ordinal	Nivel Sedentario (5 – 10) Nivel moderadamente activo (11 – 16) Nivel muy activo (≥ 17)
Intensidad	El grado de esfuerzo con el que se realiza la actividad física de manera vigorosa o intensidad elevada.	Se mide por medio del APALQ.		Ordinal	
Frecuencia	Número de veces que se realiza actividad física.	Se mide por medio del APALQ, a través de la cantidad de veces a la semana que lo realiza.		Ordinal	
Duración	Es la inversión del tiempo para la ejecución de la actividad física	Se mide por medio del APALQ.		Ordinal	

Matriz de operacionalización de la variable

Variable 2: Calidad de vida relacionada con la salud

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Bienestar físico	Nivel de vigorosidad, acción y estado físico	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluado por 5 ítems.	55. En general, ¿Cómo dirías que es tu salud? 56. ¿Te has sentido bien y en forma? 57. ¿Te has sentido físicamente activo/a (por ejemplo, has corrido, trepado, ido en bicicleta)? 58. ¿Has podido correr bien? 59. ¿Te has sentido lleno/a de energía?	Ordinal	Bajo (27-85)
Bienestar psicológico	Aspectos emocionales, satisfacción que se tiene con la vida, vivencias adversas y estresores.	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 7 ítems.	60. ¿Has disfrutado de la vida? 61. ¿Has estado de buen humor? 62. ¿Te has divertido? 63. ¿Te has sentido triste? 64. ¿Te sentiste tan mal que no quieres hacer nada? 65. ¿Te has sentido solo/a? 66. ¿Has estado contento/a con tu forma de ser?	Ordinal	Intermedio (86-110) Alto (110-135)
Autonomía y padres	Toma de decisión en el manejo de su periodo libre, relación con los padres, satisfacción del clima familiar y con cada uno de sus miembros.	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 7 ítems.	67. ¿Has tenido suficiente tiempo para ti? 68. ¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre? 69. ¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti? 70. ¿Tus padres te han tratado de forma justa? 71. ¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido? 72. ¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as? 73. ¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?	Ordinal	

Amigos y apoyo social	Relaciones interpersonales con sus pares y su entorno social.	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 4 ítems.	74. ¿Has pasado tiempo con tus amigos/as? 75. ¿Te has divertido con tus amigos/as? 76. ¿Tú y tus amigos/as se han ayudado uno/as a otros/as? 77. ¿Has podido confiar en tus amigos/as?	Ordinal	
Entorno escolar	Satisfacción que se tiene en el ambiente educativo, así como la percepción de su aprendizaje y aptitudes cognitivas.	Se mide a través del cuestionario Kidscreen 27, evaluada por 4 ítems.	78. ¿Te has sentido feliz en el colegio? 79. ¿Te ha ido bien en el colegio? 80. ¿Has podido prestar atención en clase? 81. ¿Te has llevado bien con tus profesores/as?	Ordinal	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO

TÍTULO: “ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN ESCOLARES DE UN COLEGIO DE VILLA MARIA DEL TRIUNFO, LIMA 2025”

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Variable 1: Actividad física							
	DIMENSIONES: Tipo de actividad, intensidad, frecuencia y duración.	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Fuera de la escuela, ¿Participas en alguna actividad deportiva organizada (academia deportiva)?	X		X		X		
2	Fuera de la escuela, ¿Participas en alguna actividad deportiva no organizada (actividades recreativas como juegos, ejercicios o dinámicas)?	X		X		X		
3	¿Realizas deporte de competición o estás jugando actualmente en alguna selección deportiva?	X		X		X		
4	Fuera de la escuela, ¿Cuántas horas a la semana realizas actividad física vigorosa?	X		X		X		
5	En la clase de educación física ¿Cuántas veces realizas actividad física al menos durante 20 minutos?	X		X		X		
	Variable 2: Calidad de vida							
	DIMENSION 1: Bienestar físico	Si	No	Si	No	Si	No	
6	En general, ¿Cómo dirías que es tu salud?	X		X		X		
7	¿Te has sentido bien y en forma?	X		X		X		
8	¿Te has sentido físicamente activo/a (por ejemplo, has corrido, trepado, ido en bicicleta)?	X		X		X		
9	¿Has podido correr bien?	X		X		X		
10	¿Te has sentido lleno/a de energía?	X		X		X		

	DIMENSIÓN 2: Bienestar psicológico	Si	No	Si	No	Si	No	
11	¿Has disfrutado de la vida?	X		X		X		
12	¿Has estado de buen humor?	X		X		X		
13	¿Te has divertido?	X		X		X		
14	¿Te has sentido triste?	X		X		X		
15	¿Te sentiste tan mal que no quieres hacer nada?	X		X		X		
16	¿Te has sentido solo/a?	X		X		X		
17	¿Has estado contento/a con tu forma de ser?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Autonomía y padres	Si	No	Si	No	Si	No	
18	¿Has tenido suficiente tiempo para ti?	X		X		X		
19	¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre?	X		X		X		
20	¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?	X		X		X		
21	¿Tus padres te han tratado de forma justa?	X		X		X		
22	¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido?	X		X		X		
23	¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as?	X		X		X		
24	¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Amigos y apoyo social	Si	No	Si	No	Si	No	
25	¿Has pasado tiempo con tus amigos/as?	X		X		X		

26	¿Te has divertido con tus amigos/as?	X		X		X		
27	¿Tú y tus amigos/as se han ayudado uno/as a otros/as?	X		X		X		
28	¿Has podido confiar en tus amigos/as?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 5: Entorno escolar	Si	No	Si	No	Si	No	
29	¿Te has sentido feliz en el colegio?	X		X		X		
30	¿Te ha ido bien en el colegio?	X		X		X		
31	¿Has podido prestar atención en clase?	X		X		X		
32	¿Te has llevado bien con tus profesores/as?	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):

Aplicación solo para este estudio.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg.

DNI: 41182246

Especialidad del validador: Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio

RNE: 0020

CTMP: 7093

22 de febrero de 2025



Winston Dávila Alarcón
Especialista Médico CTMP 7093 RNE: 0020
Fisioterapia Cardiorrespiratoria

Firma del experto informante




9% 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

- 7%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 8%  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

- 7% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 8% 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	3%
2	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2024-08-07	<1%
3	Trabajos entregados	Universidad de Ciencias y Humanidades on 2023-09-23	<1%
4	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2023-07-20	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Santiago de Cali on 2020-10-24	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2022-11-15	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2022-12-03	<1%
9	Internet	esge.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2022-06-01	<1%
11	Internet	dehesa.unex.es	<1%